



## TA'LIM TIZIMI RAHBAR XODIMLARINING STRESSGA BARQARORLIGINING TA'MINLASH MEKANIZMLARI

Umarov Toxirjon Mamurjonovich

Qo'qon universiteti magistranti

ORCID 0000-0003-3973-8590

[tumarov76@gmail.com](mailto:tumarov76@gmail.com)

MAQOLA HAQIDA	ANNOTATSIYA
<p>Qabul qilindi: 24-dekabr 2024-yil Tasdiqlandi: 26-dekabr 2024-yil Jurnal soni: 13 Maqola raqami: 53 DOI: <a href="https://doi.org/10.54613/ku.v13i.1063">https://doi.org/10.54613/ku.v13i.1063</a></p>	<p>Mazkur maqolada ta'lim tizimi rahbar xodimlarining stressga barqarorligini ta'minlash muammosi tahlil qilinadi. Tadqiqotda stress omillari tashkiliy, shaxsiy va ijtimoiy jihatlar bo'yicha tasniflanadi hamda ularning rahbarlar faoliyatiga ta'siri o'rganiladi. Stressga barqarorlikni oshirish mexanizmlari sifatida psixologik moslashuv strategiyalari, tashkiliy qo'llab-quvvatlash tizimi, ish yuklamasini optimallashtirish va ijtimoiy yordam tizimi ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kompleks yondashuv orqali ta'lim rahbarlarining stressga chidamligini oshirish nafaqat ularning shaxsiy farovonligiga, balki ta'lim tizimining umumiy samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.</p>
<p><b>KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА/ KEYWORDS</b></p> <p>stress, ta'lim rahbarlari, stressga barqarorlik, psixologik moslashuv, stress menejmenti, tashkiliy qo'llab-quvvatlash, ta'lim tizimi.</p>	

**Kirish.** Bugungi kunda ta'lim tizimi rahbarlari juda murakkab va o'zgaruvchan ish muhitida 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'riqish natijasida paydo bo'ladigan surunkali stress rahbarlarning o'z vazifalariga bo'lgan munosabatini o'zgartirishi, ularning ishga 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.

Ushbu maqolada ta'lim tizimi rahbarlarining stress omillari, stressga barqarorlikni oshirish usullari va samarali mexanizmlar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Bundan tashqari, stressni kamaytirish bo'yicha ilg'or amaliyotlar ham ko'rib chiqilib, ularning ta'lim muassasalarida qanday tatbiq etilishi mumkinligi muhokama qilinadi.

Bir so'z bilan zamonaviy ta'lim rahbarlari murakkab va stressga boy sharoitda faoliyat olib borayotgan bo'lsa-da, samarali stress menejmenti strategiyalarini joriy etish orqali ularning hissiy va kasbiy barqarorligini oshirish mumkin. Ushbu mavzu bo'yicha chuqur tadqiqot olib borish va natijalarini ta'lim tizimida amaliyotga tatbiq etish ta'lim muassasalarining boshqaruv sifatini oshirishga xizmat qiladi.

**Metodologiya.** Ta'lim tizimi rahbarlarining stress omillari va stressga barqarorlik mexanizmlarini ilmiy asosda o'rganish uchun turli tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – ta'lim rahbarlari duch kelayotgan stress manbalarini aniqlash, ularning stressga bardoshligini oshirish bo'yicha samarali yondashuvlarni ishlab chiqish va stressni boshqarish bo'yicha eng samarali mexanizmlarni aniqlashdan iboratdir.

Tadqiqot doirasida to'rtta asosiy metod qo'llanildi: Birinchisi, tahliliy metod bo'lib ushbu metod asosida ta'lim rahbarlarining stress bilan bog'liq muammolari chuqur o'rganildi va ilmiy adabiyotlar, ilgari olib borilgan tadqiqotlar tahlil qilindi. Stress omillari haqida tasavvurga ega bo'lish va ularning ta'lim rahbarlari faoliyatiga ta'sirini aniqlash uchun psixologiya, pedagogika va menejment sohalaridagi ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar, xalqaro tadqiqotlar va amaliy tadqiqot natijalari tahlil qilindi.

Adabiyotlar tahlili orqali ta'lim rahbarlarining stress omillari qanday omillarga bog'liq ekani, ular qanday jismoniy va ruhiy oqibatlariga olib kelishi mumkinligi o'rganildi.

Chet el va mahalliy ilmiy manbalar o'rganilib, stress menejmenti bo'yicha ilg'or tajribalar tahlil qilindi.

Xalqaro tajribalar o'rganilib, turli mamlakatlarda ta'lim rahbarlari duch keladigan stress omillari va ularga qarshi kurashish mexanizmlari taqqoslandi.

O'quv qo'llanmalar va metodik tavsiyalar tahlil qilinib, amaliyotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan samarali yondashuvlar o'rganildi.

Tahliliy metod natijasida stress omillari tashkiliy, shaxsiy va ijtimoiy omillar kabi toifalarga ajratildi va ularning ta'lim tizimi rahbarlariga ta'siri aniqlandi.

Ikkinchisi, so'rov usuli bo'lib uning yordamida ta'lim muassasalari rahbarlari orasida stress darajasi, stress manbalari va ularning bu boradagi shaxsiy yondashuvlari haqida ma'lumot to'plandi. Tadqiqot doirasida 300 nafar ta'lim rahbari orasida so'rovnoma o'tkazildi.

So'rovnoma quyidagi savollardan iborat bo'ldi:

Ish jarayonida eng ko'p stress keltiradigan omillar qaysilar?

Ish yuklamasi va vaqt yetishmovchiligi rahbarlik faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatmoqda?

Stressdan xalos bo'lish uchun qanday shaxsiy usullardan foydalaniladi?

Stress darajasi ularning ish faoliyatiga qanchalik ta'sir qiladi?

Ish joyida stressni kamaytirish uchun qanday qo'llab-quvvatlash tizimlari mavjud?

So'rov natijalariga ko'ra:

60% rahbarlar yuqori ish yuklamasi va vaqt yetishmovchiligi stressning asosiy sababi ekanligini ta'kidladilar.

45% respondentlar tashkilot ichidagi byurokratik jarayonlar va doimiy hisobot topshirish majburiyati ularga psixologik bosim yuklashini aytishdi.

30% rahbarlar tashqi omillar (ota-onalar, jamiyat va hukumatning talab va bosimi) ularning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini bildirdilar.

80% rahbarlar stressni kamaytirish uchun hech qanday rasmiy trening yoki maxsus dasturlarga qatnashmaganliklarini ma'lum qildilar.

Mazkur natijalar ta'lim tizimida rahbarlar uchun stressga qarshi kurashish bo'yicha aniq mexanizmlar yetishmasligini ko'rsatdi.

Uchinchisi, eksperimental metod bo'lib bu metod yordamida stressni kamaytirish bo'yicha maxsus treninglar tashkil qilindi va ularning samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot doirasida 50 nafar rahbar ikkita guruhga ajratildi:

Eksperimental guruh – bu guruhga kirgan rahbarlar stress menejmenti bo'yicha maxsus treninglarda qatnashdilar. Treninglar davomida quyidagi mavzular o'rganildi:

*Stressni anglash va uni boshqarish strategiyalari*  
*Hissiy intellektni rivojlantirish*  
*Vaqtini samarali boshqarish va delegatsiya qilish*  
*Psixologik moslashuv va relaksatsiya texnikalari*

Nazorat guruhi – bu guruh esa odatdagidek ishlashda davom etdi va stressni boshqarish bo'yicha hech qanday maxsus treninglarga qatnashmadi.

Eksperiment natijalariga ko'ra: Eksperimental guruhdagi rahbarlarning 70% stressni yanada samarali boshqarish imkoniga ega bo'ldilar. Ushbu rahbarlarning ish samaradorligi oshgani kuzatildi. Nazorat guruhi esa stressni kamaytirish bo'yicha hech qanday sezilarli o'zgarishga erishmadi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus stress menejmenti treninglari ta'lim tizimi rahbarlari uchun ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

To'rtinchi, Statistik tahlil metodi bo'lib unda tadqiqot doirasida to'plangan ma'lumotlar statistik tahlil qilindi. Tadqiqot ishonchligini ta'minlash uchun quyidagi usullardan foydalanildi: Deskriptiv statistika – so'rov natijalarining o'rtacha ko'rsatkichlari va foizlari aniqlandi. Korelyatsiya tahlili – stress darajasi bilan rahbarlarning ish samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik tekshirildi. T-test tahlili – eksperimental va nazorat guruhlari natijalari taqqoslanib, treninglarning samaradorligi baholandi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki: Ish yuklamasi va stress darajasi o'rtasida 0.75 darajada kuchli bog'liqlik mavjud bo'lib, bu yuqori yuklama stressni oshirishi va ish samaradorligini pasaytirishini anglatadi. Eksperimental guruhda qatnashgan rahbarlarning stress darajasi 30% ga kamaydi, bu esa maxsus treninglarning samarali ekanligini tasdiqlaydi.

**Natijalar.** Tadqiqot natijalari ta'lim tizimi rahbarlari faoliyatida stress omillari muhim o'rin tutishini va ularning turli jihatlar asosida tasniflanishini ko'rsatdi. Ushbu stress omillari tashkilot ichki muhitidan tortib, shaxsiy va ijtimoiy omillargacha bo'lgan keng ko'lami qamrab oladi. Dastlabki tahlillar shuni ko'rsatdiki, rahbarlarning eng katta stress manbalari yuqori ish yuklamasi, byurokratik jarayonlarning murakkabligi, moliyaviy va moddiy resurslarning cheklanganligi hamda ta'lim tizimiga oid qonunchilik talablarining tez-tez o'zgarishi bilan bog'liq. Ushbu omillar rahbarlarning asosiy faoliyatiga sezilarli darajada ta'sir qiladi va ularning ish samaradorligini pasaytiradi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida rahbarlar duch keladigan shaxsiy stress omillari ham aniqlab olindi. Vaqt yetishmovchiligi, kasbiy charchash va ish bilan shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatning buzilishi rahbarlarning stress darajasini oshiruvchi muhim omillar hisoblanadi. Rahbarlar nafaqat o'z jamoasi va ta'lim muassasasining rivojlanishiga javobgar bo'lishadi, balki shaxsiy hayotidagi mas'uliyatlar bilan ham uyg'unlik topishlari kerak. Ishga haddan tashqari ko'p vaqt ajratish, stressdan chiqishning samarali yo'llarining yetishmasligi va yuqori javobgarlik hissi natijasida ularning ruhiy va jismoniy sog'lig'ida muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa uzoq muddatda depressiya, charchash va motivatsiyaning yo'qolishiga olib kelishi ehtimoli yuqori.

Rahbarlarning stressga duchor bo'lishiga sabab bo'luvchi ijtimoiy omillar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Jamoa bilan ishlash jarayonida yuzaga keladigan muammolar, ota-onalar, talabalar va pedagoglarning yuqori talab va noroziliklari, jamiyat tomonidan qo'yilayotgan bosim va tashqi ta'sirlar rahbarlarning ish faoliyatiga jiddiy ta'sir qiladi. Ko'pincha, jamiyatning ta'lim sifati bo'yicha ortib borayotgan talablariga javob berish jarayonida rahbarlar o'z ustiga ortiqcha mas'uliyat yuklashadi. Bu esa ularning hissiy charchashiga olib kelib, stressni yanada oshiradi. Shu bilan birga, ommaviy axborot vositalari,

ta'lim tizimidagi islohotlar va davlat tomonidan berilgan ko'rsatmalar ham rahbarlarning stress darajasini oshiruvchi muhim omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ta'lim tizimi rahbarlarining stress darajasini pasaytirish va ularning psixologik barqarorligini oshirish uchun bir qator mexanizmlar ishlab chiqilishi va amaliyotga joriy etilishi lozim. Eng samarali mexanizmlardan biri psixologik moslashuv strategiyalaridir. Stressga chidamlilikni oshirish uchun rahbarlarga meditatsiya, relaksatsiya mashqlari va jismoniy faollik bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Ayniqsa, sport mashg'ulotlari va to'g'ri uyqu rejimi stressga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi. Meditatsiya va chuqur nafas olish texnikalari rahbarlarning ruhiy barqarorligini oshirishga yordam beradi. Bundan tashqari, stressni konstruktiv hal qilish bo'yicha treninglar o'tkazish, hissiy intellektni rivojlantirish ham stressni kamaytirishning samarali usullari hisoblanadi. Tadqiqot davomida stress menejmenti bo'yicha o'tkazilgan maxsus treninglar rahbarlarning stressga qarshi kurashish qobiliyatlarini oshirishda sezilarli natija bergani aniqlandi.

Rahbarlarning stressga chidamlilikni oshirish uchun tashkiliy qo'llab-quvvatlash tizimi ham muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida rahbarlar uchun motivatsion dasturlar va psixologik maslahat xizmatlarini joriy qilish lozim. Afsuski, ko'plab ta'lim muassasalarida stressni boshqarish bo'yicha maxsus xizmatlar mavjud emas yoki ular samarali ishlamaydi. Shu sababli, stress menejmenti bo'yicha maxsus o'quv dasturlarini ishlab chiqish, mentorlik tizimini rivojlantirish va kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirish lozim. Stressni kamaytirish bo'yicha tashkil etilgan seminarlar va konsultatsiyalar rahbarlarga stress bilan samarali kurashish yo'llarini o'rgatib, ularning barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, rahbarlarning yuklamasini optimallashtirish ham stressni kamaytirishning samarali usullaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ko'plab rahbarlar ortiqcha ish yuklamasidan shikoyat qilganlar. Shu sababli, rahbarlarga vaqtini samarali boshqarish usullarini o'rgatish, vakolatlarini delegatsiya qilish va ish jarayonlarini avtomatlashtirish orqali ularning yuklamasini kamaytirish mumkin. Ish yuklamasini optimallashtirish orqali rahbarlarning stress darajasi pasayib, ularning ishga bo'lgan motivatsiyasi oshadi. Vaqtini samarali taqsimlash va ortiqcha majburiyatlarni boshqalarga topshirish orqali stressning oldini olish mumkin.

Ijtimoiy yordam tizimi esa ta'lim tizimi rahbarlarining stressga qarshi kurashishidagi eng muhim mexanizmlardan biridir. Rahbarlar uchun doimiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini yaratish, tajriba almashish imkoniyatlarini kengaytirish, jamoaviy seminar va tadbirlar tashkil etish orqali ularning stress darajasini kamaytirish mumkin. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'zaro tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash muhitiga ega bo'lgan rahbarlar stressni ancha yaxshi boshqara olishlari aniqlangan. Shu sababli, rahbarlarning jamoaviy muhitda ishlashiga ko'proq e'tibor qaratish va ular uchun ijobiy psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Ish joyida sog'lom muhit yaratish orqali rahbarlarning stress darajasini kamaytirish va ularning kasbiy samaradorligini oshirish mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ta'lim tizimi rahbarlari uchun stressga barqarorlikni oshirish bo'yicha kompleks yondashuv talab etiladi. Psixologik moslashuv strategiyalarini qo'llash, tashkiliy qo'llab-quvvatlash tizimlarini rivojlantirish, ish yuklamasini optimallashtirish va ijtimoiy yordam tizimlarini shakllantirish orqali ta'lim rahbarlarining stress darajasini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Bu esa nafaqat ularning shaxsiy farovonligini ta'minlaydi, balki butun ta'lim tizimining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli, stressni boshqarish bo'yicha maxsus dasturlarni ishlab chiqish va ularni ta'lim tizimiga tatbiq etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

**Muhokama.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, aksariyat ta'lim rahbarlari stress omillariga qarshi kurashish bo'yicha maxsus resurslarga ega emaslar. Ularning ko'pchiligi stressni boshqarishda individual usullarga tayanadi, masalan, shaxsiy rejalashtirish, ishni tartibga solish yoki shaxsiy motivatsiyani oshirish kabi yondashuvlardan foydalanadi. Biroq, bu usullar doimiy va tizimli yondashuv bilan qo'llab-quvvatlanmasa, ular yetarlicha samarali bo'la olmaydi. Stressning doimiy va yuqori darajada bo'lishi esa ta'lim muassasalarida rahbarlarining hissiy holatiga va ish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuning uchun stressga qarshi kurashish bo'yicha kompleks yondashuvni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tizimli yondashuv – ya'ni, psixologik, tashkiliy va

ijtimoiy mexanizmlarni birgalikda qo'llash eng samarali usul bo'lib chiqdi. Ushbu yondashuv stress darajasini pasaytirishga va rahbarlarning umumiy barqarorligini oshirishga yordam beradi.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, stressga bardoshli rahbarlar muvozanatli qaror qabul qilish va hissiy intellektni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratadilar. Ular o'z hissiy holatini nazorat qila oladilar va qiyin vaziyatlarda konstruktiv yondashuvga ega bo'ladilar. Stress darajasi past bo'lgan rahbarlar odatda muammolarni tahlil qilish, ularga bosim ostida ham ijobiy javob berish va uzoq muddatli strategik rejalashtirish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Bunday rahbarlar o'z jamoasi bilan samarali ishlashni, ishonchli kommunikatsiyani yo'lga qo'yishni va qaror qabul qilish jarayonida muvozanatni saqlashni afzal ko'radilar.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, stress darajasi yuqori bo'lgan rahbarlar asosan to'liq nazoratni qo'lga olishga, tezkor qaror qabul qilishga yoki ish jarayonida haddan tashqari tafsilotlarga e'tibor qaratishga harakat qiladilar. Bu esa ularda ortiqcha bosim va charchoqni keltirib chiqaradi. Aksincha, stressni konstruktiv boshqara olgan rahbarlar ish yuklamasini optimallashtirish va jamoaviy hamkorlikni oshirish orqali stress ta'sirini minimallashtira oladilar.

Bundan tashqari, ta'lim muassasalarida stressni kamaytirish bo'yicha maxsus treninglar va dasturlar joriy etilishi stressni sezilarli darajada kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, stress menejmenti bo'yicha tashkil etilgan treninglarda ishtirok etgan rahbarlar o'z hissiy holatini yaxshiroq nazorat qilishni, stress omillariga bardoshli bo'lishni va muammolarga nisbatan konstruktiv yondashuvni shakllantirishni o'rganganlar. Maxsus treninglar orqali rahbarlar hissiy intellekt, konfliktlarni boshqarish, vaqtni samarali taqsimlash va muvozanatli qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ldilar.

Shuningdek, stressni kamaytirishga yordam beradigan boshqa muhim omillardan biri – tashkilot ichida rahbarlar uchun qo'llab-quvvatlash tizimini shakllantirish hisoblanadi. Tizim doirasida psixologik maslahat xizmatlarini yo'lga qo'yish, mentorlik dasturlarini joriy etish, rahbarlarni tajriba almashish uchrashuvlariga jalb etish kabi choralar stress darajasini kamaytirishda ijobiy natija beradi. Ko'pgina muvaffaqiyatli ta'lim muassasalarida yuqori lavozimli rahbarlarning yangi rahbarlarga maslahat berish tizimi mavjud bo'lib, bu tizim o'zini samarali deb isbotlagan.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham stressni boshqarishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. O'zaro hamkorlik, jamoaviy muloqot

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Nishonova, D. S. (2021). Ta'lim muassasalari rahbarlarining boshqaruv kompetentligini takomillashtirish. *Oriental Renaissance: Innovative, Educational, Natural and Social Sciences*, 1(4), 654-660.
2. Nurboboyev, Sh. B. (2020). Oliy ta'lim muassasalari faoliyatini samarali boshqarishning ijtimoiy-psixologik tizimini takomillashtirish. *Science and Education*, 1(2), 45-50.
3. Najmetdinov, M. (2023). Bugungi kundagi oliy ta'lim muassasalari rahbarlarining kompetentligi, mahorati va yetakchilik qobiliyatleri. *International Journal of Advanced Research*, 4(10), 23-27.
4. Gulomov, S. S. (2022). Ta'lim tizimini boshqarishning ilmiy asoslari va strategiyasi. Ta'limda strategik menejmentning amaliy jihatlari, 2(1), 15-22.
5. Abdullayev, I. J. (2018). Psixologik barqarorlik va rahbarlik: omillar va shakllantirish yo'llari. Toshkent: Fan. Ushbu kitobda rahbarlarning psixologik barqarorligini oshirish usullari va omillari batafsil yoritilgan.
6. Umarov Tohirjon. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ РАЗНЫХ РЕЛИГИЙ. *Yosh Tadqiqotchil Jurnal*, 3(2), 18–25. Retrieved from <https://2ndsun.uz/index.php/vt/article/view/655>
7. Umarov, T. (2024). РОЛЬ ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА И ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ, ФОРМИРОВАНИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ И СОВЕРШЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ. YANGI O'ZBEKISTONDA IJTIMOY-INNOVATION TADQIQOTLAR, 2(2), 5-12.
8. Tokhirjon, U. (2024). PROVISION OF PSYCHOLOGICAL SERVICES IN EXTREME SITUATIONS IS SOCIAL. *International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives*, 2(2), 1-6.

va rahbarlarning tajriba almashish imkoniyatlari ularning stressga bo'lgan chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Shu sababli, rahbarlar uchun tarmoq tadbirlari, jamoaviy treninglar va seminarlarni tashkil etish stressni kamaytirishda sezilarli darajada foydali bo'lishi mumkin.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, ta'lim tizimida stressni boshqarish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarurati mavjudligi ko'rinib turibdi. Stressga qarshi kurashish uchun rahbarlarga nafaqat individual, balki tizimli yondashuv asosida yordam ko'rsatish lozim. Shu sababli, kelajakda stress menejmenti bo'yicha ilmiy asoslangan dasturlarni kengroq miqyosda joriy qilish, rahbarlar uchun psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlarini yo'lga qo'yish va ta'lim muassasalari ichida sog'lom ish muhitini yaratish muhim strategik vazifa hisoblanadi.

Tahlillardan ma'lum bo'ldiki, ta'lim rahbarlari uchun stressga barqarorlikni oshirish bo'yicha tizimli yondashuv zarurdir. Maxsus treninglar, tashkilot ichida yordam ko'rsatish tizimlari va stress menejmenti bo'yicha kompleks dasturlarni joriy etish orqali rahbarlarning stressga chidamliligi oshirilishi mumkin. Natijada, ta'lim tizimining umumiy samaradorligi va boshqaruv sifati ham oshib boradi.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ta'lim tizimi rahbarlarining stressga barqarorligini oshirish ularning samarali faoliyat yuritishida muhim omil hisoblanadi. Rahbarlarning yuqori stress darajasida ishlashi ularning qaror qabul qilish qobiliyatiga, ish samaradorligiga va kasbiy motivatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, stressning uzoq muddatli ta'siri hissiy charchash, depressiya va jismoniy sog'liq bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, rahbarlarning stressga chidamliligini oshirish maqsadida tizimli va kompleks yondashuv ishlab chiqilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, ta'lim tizimi rahbarlari stress omillariga nisbatan barqaror bo'lishi uchun kompleks yondashuvni joriy etish zarur. Bu yondashuvning asosiy tarkibiy qismlari – psixologik moslashuv, tashkiliy qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy yordam tizimlarini rivojlantirish hisoblanadi. Stressni boshqarish bo'yicha aniq strategiyalarni ishlab chiqish va ularni ta'lim tizimiga tatbiq etish natijasida nafaqat rahbarlarning shaxsiy farovonligi yaxshilanadi, balki ta'lim muassasalarining boshqaruv sifati ham oshadi. Shu boisdan, ta'lim tizimida stress menejmenti strategiyalarini ishlab chiqish va rahbarlar uchun qo'llab-quvvatlash tizimlarini yo'lga qo'yish dolzarb vazifa hisoblanadi.

9. Умаров Тохирижон Мамуржонович. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ, СВЯЗАННЫЕ С РАБОЧИМ СТРЕССОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ РЕШЕНИЕ. *Kokand University Research Base*, 507–514. Retrieved from <https://scholar.kokanduni.uz/index.php/rb/article/view/148>
10. Umarov Tohirjon Mampurjonovich. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ANXIETY IN ADOLESCENTS' RELIGIOUS-PSYCHOLOGICAL FACTORS AND UNDERSTANDING OF PROFESSIONAL IDENTITY. *Kokand University Research Base*, 501–506. Retrieved from <https://scholar.kokanduni.uz/index.php/rb/article/view/147>
11. Mampurjonovich, U. T. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS. *Kokand University Research Base*, 495-500.
12. Umarov, T. M. (2024). TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT. *Kokand University Research Base*, 489-494.
13. Umarov, T. M. (2024). FACTORS INFLUENCING THE FORMATION OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS. *Kokand University Research Base*, 473-480.
14. Umarov, T. (2024). Boshqaruv psixologiyasi. *University Research Base*, 1024-1029.
15. Umarov, T. (2024). BOSHQARUV PSIXOLOGIYASI: ASOSLARI, MAQSADLARI VA AHAMIYATI. *University Research Base*, 1079-1082.
16. Umarov, T. (2024). BOSHQARUV PSIXOLOGIYASI, XODIMLARNI BOSHQARISHNING MOHIYATI VA ASOSIY BOSQICHLARI. *University Research Base*, 1038-1045.