

PEDAGOGNING STRESS BILAN KURASHISHNING AN'ANAVIY VA NOAN'ANAVIY USULLARI VA UNING DINAMIKASI, ISH VAQTINI REJALASHTIRISH

Isanturdiyev O'ktam Isamiddinovich

Respublika shoshilinch Tibbiy Yordam Ilmiy markazi, Sirdaryo viloyat filiali 2-jarrohlik bo'limi muduri, oliy toifali jarroh, GulDU Klinik fanlar kafedrasi, tibbiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).

E-mail: o'ktamisanturdiyev@gmail.com.

Annotasiya. *Ushbu maqolada pedagogning stress bilan kurashishning an'anaviy va noan'anaviy usullari va uning dinamikasi, ish vaqtini rejalashtirishga oid mulohazalar keltirilgan.*

Tayanch so'zlar: *stress, distress, eustress, vaqt menejmenti, rejalashtirish, ish samaradorligi, psixologik holat Samarali pedagogik faoliyat.*

Annotasiya. *В данной статье представлены традиционные и нетрадиционные методы борьбы со стрессом у педагогов, их динамика и соображения, касающиеся планирования рабочего времени.*

Ключевые слова. *Стресс, дистресс, эустресс, управление временем, планирование, эффективность работы, психологическое состояние. Эффективная педагогическая деятельность.*

Annotasion. *This article presents traditional and unconventional methods of dealing with stress for educators, their dynamics, and considerations regarding planning work time.*

Key words. *stress, distress, eustress, time management, planning, work efficiency, psychological state Effective pedagogical activity.*

Zamonaviy globallashuv va raqamli texnologiyalar asrida oliy ta'lim tizimi oldiga qo'yilayotgan talablar o'zgarib bormoqda. Bugungi kun pedagogi nafaqat nazariy bilimlarni yetkazuvchi subyekt, balki talabalarda mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarda yechim topish va kreativ yondashuv ko'nikmalarini shakllantiruvchi strategik mentor sifatida namoyon bo'lmoqda. Shu sababli, samarali pedagogik faoliyat tushunchasi shunchaki dars berish jarayoni bilan cheklanmay, o'z ichiga psixologik barqarorlik, vaqtni boshqarish (taym-menejment), ilmiy salohiyat va zamonaviy metodikalarni uyg'unlashtirishni qamrab oladi.

Stress – bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasidir. U insonning psixologik va fiziologik holatiga ta'sir ko'rsatadi. Stress ikki xil bo'ladi:

1. Eustress - ijobiy stress insonni rivojlanishga undaydi, motivatsiyani oshiradi.

2. Distress - salbiy stress ortiqcha bosim natijasida charchoq, tushkunlik va samaradorlik pasayishiga olib keladi.

Stress tushunchasi fanga XX asrning birinchi yarmida kirib kelgan. Dastlab u fizika va muhandislikda jismning tashqi kuch ta'sirida kuchlanishi yoki cho'zilishini anglatuvchi atama bo'lgan. Uni biologiya va tibbiyotga moslashtirgan holda fanga olib kirgan shaxs kanadalik mashhur endokrinolog olim Hans Selye (1907–1982) hisoblanadi.

Hans Selye Praga universitetida tahsil olayotgan kezlari dayoq turli xil kasalliklar bilan og'rigan bemorlarda umumiy o'xshash belgilar ishtaha yo'qolishi, quvvatsizlik, tushkunlik borligini payqaydi. U buni “shunchaki kasal bo'lish sindromi” deb atagan.

1936-yilda Selye tajriba kalamushlariga turli xil salbiy ta'sirlarni sovuq, jismoniy jarohat, dorilar bilan o'tkazib ko'radi. Ajablanarlisi shundaki, qo'zg'atuvchi qanday bo'lishidan qat'iy nazar, organizm ularning barchasiga bir xil fiziologik javob qaytargan masalan, buyrak usti bezlarining kattalashishi kuzatilgan

Selye dastlab o'zining bu kashfiyotini “stress” deb atamagan, balki organizmning har qanday talabga nisbatan umumiy javobi sifatida “Umumiy moslashish sindromi” degan nom bilan nomlagan. Keyinchalik u muhandislikdagi “stress” ya'ni “kuchlanish” so'zini olib, fanga mustahkam o'rnatishiga sababchi bo'lgan. Keyinchalik Selye barcha stresslar ham zararli emasligini isbotlab, ularni ikki turga ijobiy, harakatga keltiruvchi foydali stress hamda surunkali, organizmni yemiruvchi zararli stressga ajratgan.

Hans Selye *“Stress - bu tana duch kelgan har qanday talabga qaytaradigan o'ziga xos bo'lmagan umumiy javobidir” deb ta'riflaydi. “Stressdan butunlay xalos bo'lish - faqat o'lim demakdir. Muhimi stressning mavjudligi emas, balki biz unga qanday munosabatda bo'lishimizdir” – deya bayon qiladi.*

Amerikalik psixolog va faylasuf Uilyam Jeyms *“Stressga qarshi eng buyuk qurolimiz - bir fikrni boshqasidan ustun qo'yish, ongli ravishda fikrni o'zgartirish qobiliyatimizdir”- degan.*

Stenford universiteti psixologi, “Stressning ijobiy tomoni” kitobi muallifi Kelli Makgonigal *“Stress faqat siz uni zararli deb ishonganingizdagina zararli bo'ladi. Agar siz stressni tanangizning qiyinchilikka tayyorlanish mexanizmi deb bilsangiz, u sizni kuchliroq qiladi” degan fikrlarni bayon qilgan.*

Dunyoning psizilogiyaga umuman aloqasi bo'lmasada juda ko'plab taniqli va mashhur shaxslari “stress” mavzusi haqida o'z fikrlarini bayon qilganlar. Misol uchun fizik olim Albert Eynshteyn *“Qiyinchiliklar o'rtasida doimo yangi imkoniyatlar yashiringan bo'ladi” – deydi. Olim qiyin vaziyatlardagi bosimni yangi kashfiyotlar uchun turtki deb bilgan.*

Qadimgi yunon faylasufi Epiktet esa *“Odamlarni sodir bo'layotgan voqealar emas, balki ularning o'sha voqealar haqidagi o'ylari va qarashlari tashvishga soladi.”* Ushbu fikr hozirgi kognitiv psixologiyada stressni boshqarishning bosh oltin qoidasidir.

Mashhur yozuvchi va mutafakkir Ekhart Tolle *“Stress - bu hozirgi vaqtda bu yerda turib, kelajakda u yerda bo'lishni xohlashdan kelib chiqadi” deydi.*

Ilm-fan ham, donishmandlar ham stressning o'zini emas, balki unga bo'lgan munosabatimizni birinchi o'ringa qo'yishadi.

Stress jarayoni odatda uch bosqichda rivojlanadi:

1. Signal (ogohlantirish) bosqichi. Bu bosqichda organizm xavfga javob qaytaradi. Yurak urishi tezlashadi, diqqat kuchayadi.
2. Moslashuv bosqichi. Organizm stress omiliga moslashadi. Inson vaziyatni nazorat qilishga harakat qiladi.
3. Charchash bosqichi. Agar stress uzoq davom etsa, organizm resurslari tugaydi. Bu esa burnout (kasbiy charchash)ga olib keladi.

Noto'g'ri vaqt taqsimoti stressning asosiy sabablaridan biridir. Vazifalarni kechiktirish, ustuvorlikni noto'g'ri belgilash, dam olish vaqtining yetishmasligi kabi holatlar bunga misol bo'la oladi:

Stress zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo'lsa-da, uni boshqarish mumkin. Ayniqsa, ish vaqtini samarali rejalashtirish orqali stress darajasini sezilarli kamaytirish mumkin. Pedagog va mutaxassislar uchun vaqt menejmenti nafaqat ish samaradorligini oshiradi, balki ularning ruhiy salomatligini ham mustahkamlaydi.

Pedagogning professional muvaffaqiyati uning o'z vaqtini qanchalik to'g'ri taqsimlay olishi, dars jarayonida SMART maqsadlarni belgilashi va Pareto qoidasi asosida eng natijali resurslarga e'tibor qaratishiga bevosita bog'liqdir. Ushbu mavzuda samarali pedagogik faoliyatning mazmun-mohiyati, o'qituvchi mahoratining tarkibiy qismlari hamda faoliyat unumdorligini oshirishda xalqaro tajribada sinovdan o'tgan metodologik yondashuvlar tahlil qilinadi. Mavzuning asosiy maqsadi - pedagogik faoliyatni "miqdor" ko'rsatkichidan "sifat" darajasiga ko'tarish, o'qituvchilarning kasbiy yonish (burnout) holatidan asrash va ta'lim jarayonini innovatsion boshqarish bo'yicha bilim va ma'lumotlar berishdan iborat.

Pedagogning shaxsiy fazilatlari va texnologik kompetensiyalari samarali faoliyatning ikki ustuni hisoblanadi. Zamonaviy pedagog nafaqat bilim manbai, balki kuchli psixologik mentor bo'lishi shart. Samarali faoliyat quyidagi fazilatlarga tayanadi:

Emotsional intellekt (EQ) - talabalarning ruhiy holatini his qilish, auditoriyadagi "iqlim"ni boshqarish va nizoli vaziyatlarda vazminlikni saqlash qobiliyati.

Akademik moslashuvchanlik - yangi g'oyalarga ochiqlik va o'z xatolarini tan olib, ulardan xulosa chiqara olish. Bu sifat pedagogda Professional Burnoutning oldini oladi.

Kommunikativ mahurat - murakkab ilmiy g'oyalarni oddiy va qiziqarli tilda yetkazib bera olish. Bunda Zeygarnik effektidan foydalanib, talabalarda "bilimga tashnalik" uyg'otish muhimdir.

Shu bilan bir qatorda bugungi kunda pedagogdan "Hard Skills" nomi bilan yuritilayotgan texnologik kompetensiyalarga ega bo'lish ham talab etilmoqda. Raqamli ta'lim muhitida pedagogning texnologik savodxonligi darsning 80% muvaffaqiyatini (Pareto prinsipi) ta'minlaydi.

LMS (Learning Management Systems) bilan ishlash ya'ni HEMIS, Moodle yoki Canvas kabi tizimlarda o'quv jarayonini masofadan boshqarish, topshiriqlarni avtomatlashtirish va vaqtni tejash;

Vizuallashtirish mahorati ya'ni ma'ruzalarni oddiy matn ko'rinishida emas, balki infografika, interaktiv taqdimotlar va video-kontentlar orqali taqdim etish.

Sun'iy intellekt va raqamli vositalar misol uchun dars jarayonida Quizizz, Kahoot yoki AI-botlardan foydalanib, talabalarni real vaqt rejimida baholash va qayta aloqa (feedback) o'rnatish bugungi kunda texnologik kompetentlikni xarakterlovchi xususiyatlardandir.

Hozirgi kunda samarali va muvaffaqiyatli pedagog - bu "T-shaped" mutaxassisdir deyiladi. Ya'ni, u o'z sohasini chuqur biladi (vertikal chiziq) va shu bilan birga texnologiya, psixologiya hamda boshqaruv (taym-menejment) kabi yondosh sohalarda ham keng tushunchaga ega (gorizontal chiziq).

T-shaped tushunchasi zamonaviy mehnat bozori va ta'lim tizimida mutaxassisning ideal modelini ifodalovchi kontseptsiyadir. Ushbu termin ilk bor 1980-yillarda "McKinsey & Company" konsalting kompaniyasi tomonidan ichki kadrlar siyosatida qo'llanilgan. Biroq, uni fanga va keng ommaga Tim Braun "IDEO" dizayn kompaniyasi rahbari olib kirgan. U ushbu modelni innovatsion jamoalar tuzishning asosi deb hisoblagan.



1-rasm. "T-shaped" tushunchasining vertical va gorizontal chiziqlari

T-shaped modelning mazmuniga ko'ra "T" harfi mutaxassisning bilimlari strukturasi ikki chiziq orqali ifodalaydi:

- Vertikal chiziq (chuqurlik): Insonning o'z mutaxassisligi bo'yicha fundamental, chuqur bilimlari va tajribasi. Masalan, pedagogning o'z fani (fizika, tarix va h.k.) bo'yicha mukammal bilimi.

- Gorizontal chiziq (kenglik): Turli sohalar bilan hamkorlik qila olish qobiliyati, soft skills masalan muloqot, taym-menejment, psixologiya, raqamli texnologiyalardir. Bu chiziq mutaxassisga boshqa soha vakillari bilan umumiy til topishish imkonini beradi.

Samarali pedagogik faoliyatda T-shaped modeli o'qituvchining professional nufuzini belgilaydi. Uning o'z fanini bilishi bu vertikal chiziq bo'lib, pedagog o'z fanining ustasi

bo'lishi shar deyiladi. Busiz u talaba oldida akademik hurmatga ega bo'lolmaydi. Shu bilan bir qatorda pedagogda yondosh ko'nikmalar ya'ni gorizontol chiziqning ham bo'lishi talab etiladi. Chunki faqat fanni bilish muvaffaqiyatli pedagog bo'lish uchun yetarli emas. Zamonaviy pedagog psixolog bo'lishi, talaba motivatsiyasini tushunishi, IT-mutaxassis bo'lishi HEMIS, Zoom, onlayn testlar bilan ishlash ko'nikmalariga ega bo'lishi talab etiladi. Bundan tashqari u menejer bo'lishi misol uchun SMART maqsadlar qo'yish va vaqtni boshqarishga doir bilimlarga ega bo'lishi kerak.

Agar pedagog faqat "I-shaped" ya'ni faqat vertikal chiziq bo'lsa, u juda bilimli, lekin zamon bilan hamnafas bo'lmagan, texnologiyalarni rad etadigan "eskicha" o'qituvchi bo'lib qoladi. T-shaped pedagog esa o'z bilimini zamonaviy usullar bilan talabaga yetkazishni biladi.

T-shaped pedagog - bu o'z sohasining chuqur bilimdoni va ayni paytda zamonaviy dunyo ko'nikmalarini egallagan universal ustozdir.

Quyida mutaxassis xususan pedagoglarning turlarini qiyoslovchi jadval keltirib o'tishni lozim deb topdik. Ushbu 1-jadval orqali T-shaped modelining ustunligini ko'rsatuvchi jadval hamda uning qisqacha tahlil qilish imkoni yaratiladi.

1-jadval

Pedagog modellarining qiyosiy tavsifi

t/r	Model turi	Vizual shakli	Mazmuni va xususiyati	Pedagogik faoliyatdagi ko'rinishi
1	I-shaped	I	Faqat bitta sohani juda chuqur biladi, lekin boshqa sohalar (IT, psixologiya) bilan qiziqmaydi.	O'z fanining bilimdoni, ammo zamonaviy texnologiyalarni va talaba ruhiyatini tushunmaydigan "eskicha" o'qituvchi.
2	Dash-shaped	—	Hamma narsadan oz-oz xabari bor, lekin birorta sohada chuqur bilimga ega emas.	Umumiy gaplarni ko'p gapiradigan, ammo muayyan fan bo'yicha fundamental bilim bera olmaydigan pedagog.
3	T-shaped	T	Ideal model bo'lib, bunday pedagog o'z fanini chuqur biladi (vertikal) va yondosh sohalar (IT, taym-menejment) bilan hamnafas (gorizontol).	Samarali pedagog bo'lib, o'z fanini mukammal o'rgatish bilan birga, darsda innovatsion metodika va raqamli asboblardan foydalana oladigan ustoz.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, I-shaped pedagoglar raqamli ta'lim muhitida LMS, HEMIS platformalarida tezda toliqib, Professional Burnout (kasbiy yonish) holatiga

tushadilar. T-shaped pedagog esa yangi asboblarni tez o'zlashtirib, ish samaradorligini oshiradi.

T-shaped modelidagi "gorizontal chiziq" pedagogga talabalar, IT-mutaxassislar va xalqaro hamkasblar bilan umumiy tilda muloqot qilish imkonini beradi. Bugungi mehnat bozorida va oliy ta'lim reytinglarida aynan T-shaped (universal ko'nikmali) kadrlar eng yuqori baholanadi va talabgor hisoblanadi.

Pedagog so'zi qadimgi yunoncha "*paidagogos*" *pais* - bola, *agoge* - yetaklash so'zidan olingan bo'lib, lug'aviy jihatdan "bola yetaklovchi" ma'nosini bildiradi. Bugungi zamonaviy talqinda pedagog - nafaqat ta'lim beruvchi mutaxassis, balki shaxsning intellektual va ma'naviy rivojlanishini yo'naltiruvchi, uning ijtimoiy moslashuviga ko'maklashuvchi mentor, ustoz va fasilitatordir. Bugungi kunda dunyo miqyosida mehnat bozorida va nufuzli ta'lim muassasalarida zamonaviy ko'nikmalarga ega pedagoglarga talab yuqori. Zamonaviy pedagog o'z fanini chuqur bilishi (vertikal chiziq) bilan birga, yondosh sohalar - psixologiya, IT, taym-menejment va loyihalarni boshqarish ko'nikmalariga (gorizontal chiziq) ega bo'lishi shart.

Raqamli savodxonlik ham muhim sifatlardan biri bo'lib, LMS platformalari masalan Moodle, Google Classroom yoki HEMIS tizimlarida dars jarayonini masofadan boshqarish shular jumlasidan.

Bugungi kunda inson hayotiga AI ning maksimal darajada kirib kelayotgani sun'iy intellekt ya'ni Aini o'quv materiallarini tayyorlashda va talabalarni baholashda unumli foydalanish pedagogning ajralmas sifatlaridan biriga aylanishi lozimligini taqazo qilmoqda.

Talabalar bilan samarali muloqot o'rnatish, ulardagi stress va motivatsiyani tushunish hamda auditoriyada ijobiy psixologik muhit yaratish qobiliyati hozirda Hard Skills (texnik bilimlar)dan ko'ra muhimroq baholanmoqda.

Bugungi pedagog ma'ruza o'quvchi "notiq"dan ko'ra, talabaning mustaqil bilim olish jarayonini osonlashtiruvchi fasilitator va uning karyerasi uchun yo'l ko'rsatuvchi mentor roliga bo'lishi talab etiladi.

O'qituvchi talabalarga tayyor ma'lumotni berish emas, balki ularni tahlil qilish, faktlarni tekshirish va nostandart vaziyatlarda yechim topishga o'rgata olishi kerak. O'z vaqtini SMART maqsadlar asosida taqsimlash, Pareto qoidasini dars jarayoniga tatbiq etish va doimiy o'zgarib turuvchi ta'lim texnologiyalariga tez moslashish ko'nikmasi ham pedagog uchun mushim sifatlardandir.

Bugungi kun pedagogi - bu faqat "dars beruvchi" emas, balki raqamli dunyoda talabaga to'g'ri yo'l ko'rsatuvchi, uning emotsional va intellektual rivojlanishini ta'minlovchi innovatsion liderdir.

Dars jarayonida vaqtni to'g'ri taqsimlash - bu darsning 80% muvaffaqiyatini (Pareto prinsipi) ta'minlovchi pedagogik mahoratdir. Oliy ta'limda standart 80 daqiqalik (juftlik) dars uchun vaqtni boshqarishning ideal modelini quyidagicha tashkil etish tavsiya etiladi:

Vaqtning boshqarish bo'yicha ko'plab amaliy texnikalardan foydalanish pedagogning vaqt taqsimotini to'g'ri va samarali amalga oshirishida yordam beradi. Misol uchun Pomodoro texnikasi pedagogikada murakkab mavzularni tushuntirishda 25 daqiqa ma'ruza va 5 daqiqa intellektual tanaffus savol-javob yoki qisqa video formatida foydalanish tavsiya etiladi.

Taymerdan foydalanish ham samarali usullardan biridir. Amaliy topshiriqlar uchun aniq vaqt belgilash masalan: "Sizda muhokama uchun 7 daqiqa bor" deyish mumkin. Bu talabalarda vaqtning his qilish va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

"Vaqt zaxirasi" ya'ni har doim dars rejasida 5 daqiqalik "bo'sh joy" qoldirish usulidan foydalanish. Bu kutilmagan texnik nosozliklar yoki qiziqarli bahslar cho'zilib ketganda yordam beradi.

Vaqtning to'g'ri taqsimlagan pedagog dars oxirida shoshib qolmaydi va asabiylashmaydi, mavzuni to'liq yetkazishga ulguradi, talabalar ko'z o'ngida T-shaped tizimli va tartibli mutaxassis sifatida gavdalanadi.

Stressning oldini olish va unga qarshilik ko'rsata olish, stressga chidamlilik bu insonning ruhiy va jismoniy muvozanatini saqlashga yordam beruvchi hayotiy ko'nikmalardir. Stressni butunlay yo'q qilish imkonsiz, biroq uning salbiy oqibatlarini kamaytirish va kutilmagan qiyinchiliklarga kuchli ruhiy qalqon bilan javob berish mumkin.

Stress paydo bo'lishidan oldin uning ehtimolini kamaytirish uchun hayot tarzini tartibga solish eng yaxshi usul albatta. Ko'p hollarda stress ishlarning ko'pligi va ularga ulgura olmaslikdan kelib chiqadi. Ishlarni rejalashtirish, 80/20 qoidasi va TRAF tizimi kabi usullardan foydalanish vaqt tanqisligi keltirib chiqaradigan stressning oldini oladi.

Inson o'z imkoniyatlaringizdan ortiqcha yuklamalar hamda vazifalarni bo'yniga olmasligi lozim. Chegaralarni belgilash ruhiy xotirjamlik garovi hisoblanadi. Kuniga kamida 1-2 soat davomida barcha gadjetlar, ijtimoiy tarmoqlar va yangiliklardan butunlay uzilish miyaning axborot bosimidan dam olishiga yordam beradi. Stressga qarshi kurashda sifatli uyqu va to'g'ri ovqatlanish eng muhim omillardan sanaladi. Uyqu yetishmasligi organizmda stress gormoni kortizol ko'payishiga olib keladi. Har kuni bir xil vaqtda uxlash va me'yorida ovqatlanish tana qarshiligini oshiradi.

Agar stressli vaziyat allaqachon sodir bo'lgan bo'lsa, unga to'g'ri va kuchli javob qaytarish uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

Refreyming yoki vaziyatga boshqa ko'z bilan qarash susuli. Muammoga fojia deb emas, balki hal qilinishi kerak bo'lgan navbatdagi qiyinchilik yoki dars deb qarashni taklif etadi. Masalan: "*Nega aynan men?*" emas, "*Bu vaziyat menga nimani o'rgatadi?*" deb fikrlash lozim.

Nazorat zonasini aniqlash orqali diqqatni faqat shaxsan siz o'zgartira oladigan narsalarga qaratish ham maqsadga muvofiqdir. Siz o'zgartira olmaydigan narsalar misol uchun boshqalarning fikri, ob-havo, yoki allaqachon sodir bo'lgan o'tmish haqida qayg'urishni to'xtatish stressni keskin kamaytiradi.

Jismoniy usullar ham juda foydali va samarali bo'lib ular orasida eng keng tarqalgani nafas olish mashqlaridir. Chunki stress paytida nafas tezlashadi. Uni sekinlashtirish uchun 4 soniya nafas olinadi, 4 soniya ushlab turiladi, 4 soniya davomida chiqariladi va yana 4 soniya tanaffus qilinadi. Bu usul tanadagi asab tizimini tezda tinchlantiradi.

Jismoniy faollik ham samaralidir. Sport, yugurish yoki shunchaki tez yurish tanada "baxt gormonlari" endorfin ishlab chiqarilishini ta'minlaydi va tana mushaklaridagi stress kuchlanishini tarqatib yuboradi.

Ijtimoiy usullar misol uchun yaqinlarning qo'llab-quvvatlashi, muammolarni ichga yutmaslik, oila a'zolari yoki ishonchli do'stlar bilan dardlashish yukni yengillatadi. Sevimli mashg'ulotlar san'at, kitob mutolaasi, tabiat qo'ynida bo'lish yoki biror ijodiy ish bilan shug'ullanish ongni stressli o'ylardan chalg'itadi.

Amerikalik psixolog Uilyam Jeyms aytganidek: *"Stressga qarshi eng buyuk qurolimiz — bir fikrni boshqasidan ustun qo'yish qobiliyatimizdir."* Vaziyatni o'zgartira olmasangiz ham, unga bo'lgan munosabatingizni o'zgartirish orqali stress ustidan g'alaba qozonishingiz mumkin.

Qisqacha xulosa. Samarali pedagogik faoliyatni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, zamonaviy ta'lim tizimida o'qituvchining muvaffaqiyati nafaqat uning fundamental bilimlariga, balki shaxsiy va texnologik kompetensiyalarining uyg'unligiga bog'liqdir. Bugungi kun talabi faqat o'z fanini biladigan "tor mutaxassis" emas, balki chuqur akademik bilimni (vertikal) raqamli savodxonlik, psixologik mentorlik va vaqtni boshqarish ko'nikmalari (gorizontal) bilan birlashtirgan innovatsion liderdir.

Dars jarayonida 80/20 (Pareto) qoidasini qo'llash hamda vaqtni SMART maqsadlar asosida taqsimlash pedagogning ish unumdorligini oshiradi. Bu esa o'qituvchini kasbiy yonish (burnout) holatidan asrab, sifatli tayyorgarlik ko'rishiga zamin yaratadi. Zamonaviy pedagogik faoliyat mazmuni tayyor bilimlarni uzatishdan, talabaning mustaqil o'rganish jarayonini yo'naltirishga (fasilitatsiyaga) o'tishi shart. Bu yondashuv talabalarda tanqidiy fikrlash va muammolarni mustaqil hal qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

Texnologik asboblari (LMS, AI, interaktiv platformalar) pedagogning o'rnini bosa olmaydi, biroq ulardan unumli foydalanish ta'lim sifatini yangi bosqichga ko'taradi va o'quv jarayonini yanada jozibali qiladi. Xulosa qilib aytganda, samarali pedagogik faoliyat - bu doimiy o'z ustida ishlash, zamon bilan hamnafaslik va insoniy fazilatlarini professional mahorat bilan birlashtirish san'atidir. Zero, faqat o'zgarishlarga ochiq va vaqtni qadrlaydigan pedagoggina raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga qodir bo'ladi.

Stress tushunchasini fanga 1936-yilda Hans Selye olib kirgan. U barcha stresslar ham zararli emasligini (foydali turi — evstress) isbotlagan. Stressning oldini olish uchun raqamli detoks, to'g'ri uyqu va "yo'q" deyishni o'rganish kerak. Stressli vaziyatda esa nafas mashqlari, sport va fikrni ijobiy tomonga o'zgartirish (refreyming) yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. Ta'lim to'g'risida: [2020-yil 23-sentyabrda O'RQ-637-son]. – Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida: [2017-yil 20-aprelda PQ-2909-son]. – Toshkent, 2017.
3. Alisher Navoiy. Mahbub ul-qulub. Mukammal asarlar to'plami. 14-jild. – Toshkent: Fan, 1998. – 260 b.
4. Allen D. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. – New York: Viking, 2001. – 267 p.
5. Allen D. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. – New York: Penguin Books, 2015. – 352 p.
6. Az-Zarnujiy. Ilm olish yo'li. – Toshkent: Movarounnahr, 2005. – 96 b.
7. Brown T. Change by Design: How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation. – New York: Harper Business, 2009. – 272 p.
8. Buxoriy, Abu Abdulloh Muhammad ibn Ismoil. Al-Jome' as-sahih. I jild. – Toshkent: Qomuslar bosh tahririyati, 1991. – 560 b.
9. Cirillo F. The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work. – New York: Currency, 2018. – 160 p.
10. Clear J. Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones. – New York: Avery, 2018. – 320 p.
11. Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. – Москва: Альпина Паблишер, 2012. – 374 с.
12. Трейси Б. Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной эффективности. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 144 с.

Elektron resurslar

1. O'zbekiston Respublikasi Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi. <https://lex.uz>
2. Gleb Arkhangelsky Time Management School. <https://tmliga.ru>
3. Google Scholar. <https://scholar.google.com>.
4. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov>
5. <https://wos.academiascience.org>
6. <https://study.com>
7. <https://wellbeing.gmu.edu>
8. <https://www.researchgate.net>