

**“STRESS, NIZOLAR VA QAROR QABUL QILISH”
O‘QITUVCHILAR UCHUN MARUZA MATNI**

**STRESS VA NIZOLAR – QIYIN VAZIYATLARDA SAMARALI
YONDASHUV KALITI**

Ushbu darsda stress, nizolar va qaror qabul qilishning ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Kurs ishtirokchilari nizolar turlari, “win-win” strategiyasi, stressni boshqarishning biologik va psixologik mexanizmlari, shuningdek, qaror qabul qilish jarayonida yetakchining mas’uliyati bilan tanishadilar.

Davomida ular murakkab vaziyatlarda muvozanatni saqlash, nizolarni konstruktiv hal etish va samarali qaror qabul qilish bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantiradilar.

1. Nizolar: sababdan yechimga — nizolar turlari va “win-win” strategiyasi

Nizo — ikki yoki undan ortiq tomon o‘rtasida qarama-qarshi manfaat va fikrlarning to‘qnashuvidir.

Nizo sabablari turlicha bo‘lishi mumkin: resurslar taqchilligi, noto‘g‘ri tushunish, shaxsiy munosabatlar yoki maqsadlarning turlicha talqini.

Nizolar turlari:

Shaxslararo nizolar — ikki shaxs o‘rtasidagi kelishmovchilik.

Guruhlararo nizolar — ikki jamoa yoki bo‘lim o‘rtasidagi qarama-qarshilik.

Ichki nizo — shaxsning o‘zida qarama-qarshi hissiyot yoki qaror muammosi mavjud bo‘lishi.

“Win-win” strategiyasi — bu barcha tomonlar uchun maqbul yechim topish yondashuvi. U ochiq muloqot, muammoga emas, balki yechimga e‘tibor qaratish orqali amalga oshiriladi.

Misol: O‘quvchilar o‘rtasida bahs chiqqanida, faqat jazolash emas, balki ularning manfaatlarini inobatga olib kelishuvga erishish — “win-win” yondashuvi.

2. Stressni boshqarish — biologik va psixologik mexanizmlar

Stress — organizmning tashqi yoki ichki bosimga javob reaksiyasi. U to‘g‘ri boshqarilmasa, samaradorlikni pasaytiradi va salomatlikka zarar yetkazadi.

Stressning ikki turi mavjud:

Ijobiy stress (eustress) — odamni rag‘batlantiradi, kuchaytiradi.

Salbiy stress (distress) — charchash, tushkunlik va motivatsiyaning yo‘qolishiga olib keladi.

Stressni boshqarishning biologik mexanizmlari:

To‘g‘ri nafas olish mashqlari.

Jismoniy faoliyat (yugurish, sport, mashqlar).

Tanaffus va uyqu gigiyenasi.

Psixologik mexanizmlar:

Musbat fikrlash va emotsional boshqaruv.

Muammoga yangicha qarash.

Do‘stlar yoki hamkasblardan yordam so‘rash.

Misol: O‘qituvchi katta imtihonga tayyorgarlik vaqtida stressni kamaytirish uchun qisqa dam olish mashqlarini joriy qilishi mumkin.

3. Qaror va javobgarlik — yetakchining qaror qabul qilish jarayoni

Qaror qabul qilish — vaziyatni tahlil qilib, eng maqbul variantni tanlash jarayonidir. Yetakchi qabul qilgan qarori uchun javobgarlikni o‘z zimmasiga oladi.

Qaror qabul qilish bosqichlari:

1. Muammoni aniqlash.

2. Variantlarni ishlab chiqish.

3. Har bir variantni baholash.

4. Eng maqbulini tanlash.

5. Qarorni amalga oshirish va natijani kuzatish.

Qaror qabul qilishda uchta asosiy yondashuv mavjud:

Tezkor qaror — favqulodda vaziyatlarda zarur.

Maslahatli qaror — jamoa fikrini inobatga olish orqali samarali.

Ijodiy qaror — yangicha yechimlar ishlab chiqishda foydali.

Misol: Maktabda yangi o‘quv dasturini joriy qilishda rahbar jamoa bilan maslahatlashib qaror chiqarsa, natija yanada barqaror va samarali bo‘ladi.

4. Amaliy mashqlar

Mashq 1: Nizoni tahlil qilish

Ishtirokchilar guruhlariga bo‘linib, berilgan vaziyatdagi nizoning sabablarini aniqlaydilar va “win-win” yechim ishlab chiqadilar.

Mashq 2: Stressni boshqarish mashqi

Har bir ishtirokchi stressni kamaytirishning o‘z usulini yozadi (masalan: nafas mashqi, musiqa tinglash, sport). So‘ngra ular guruh bilan baham ko‘radi.

Mashq 3: Qaror qabul qilish vaziyati

3 xil vaziyat beriladi (moliya, intizom, vaqtni boshqarish). Ishtirokchilar qaror qabul qilish bosqichlarini qo‘llab, yechim ishlab chiqadilar.

Mashq 4: Javobgarlikni his qilish

Ishtirokchilar qabul qilgan qarorlarining oqibatini muhokama qilib, ijobiy va salbiy jihatlarini yozadilar.

5. Stress va nizolarni boshqarishda keng tarqalgan xatolar

Nizolardan qochish yoki ularni inkor qilish.

Stressni inkor etish va uni o‘z holiga tashlab qo‘yish.

Faqat hissiyotga asoslangan qaror qabul qilish.

Maslahatlashmasdan qaror qabul qilish.

Javobgarlikni o‘z zimmasiga olmaslik.

6. Yakuniy xulosa

Stress, nizolar va qaror qabul qilish — bu har bir yetakchi uchun muhim kompetensiyalardir. Zamonaviy yetakchi:

Nizolarni sababdan yechimga olib chiqadi.

Stressni boshqarib, samarali faoliyat yuritadi.

Qaror qabul qilishda mas’uliyatni o‘z zimmasiga oladi.

Har qanday vaziyatda konstruktiv yondashuvni qo‘llaydi.