



**Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi**

RAHBARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGI VA HISSIY INTELLEKTNI BOSHQARISH

Toshkent-2026

Rahbar psixologik barqarorligi – samarali boshqaruv asosi

Psixologik barqarorlik tushunchasi

Psixologik barqarorlik mohiyati

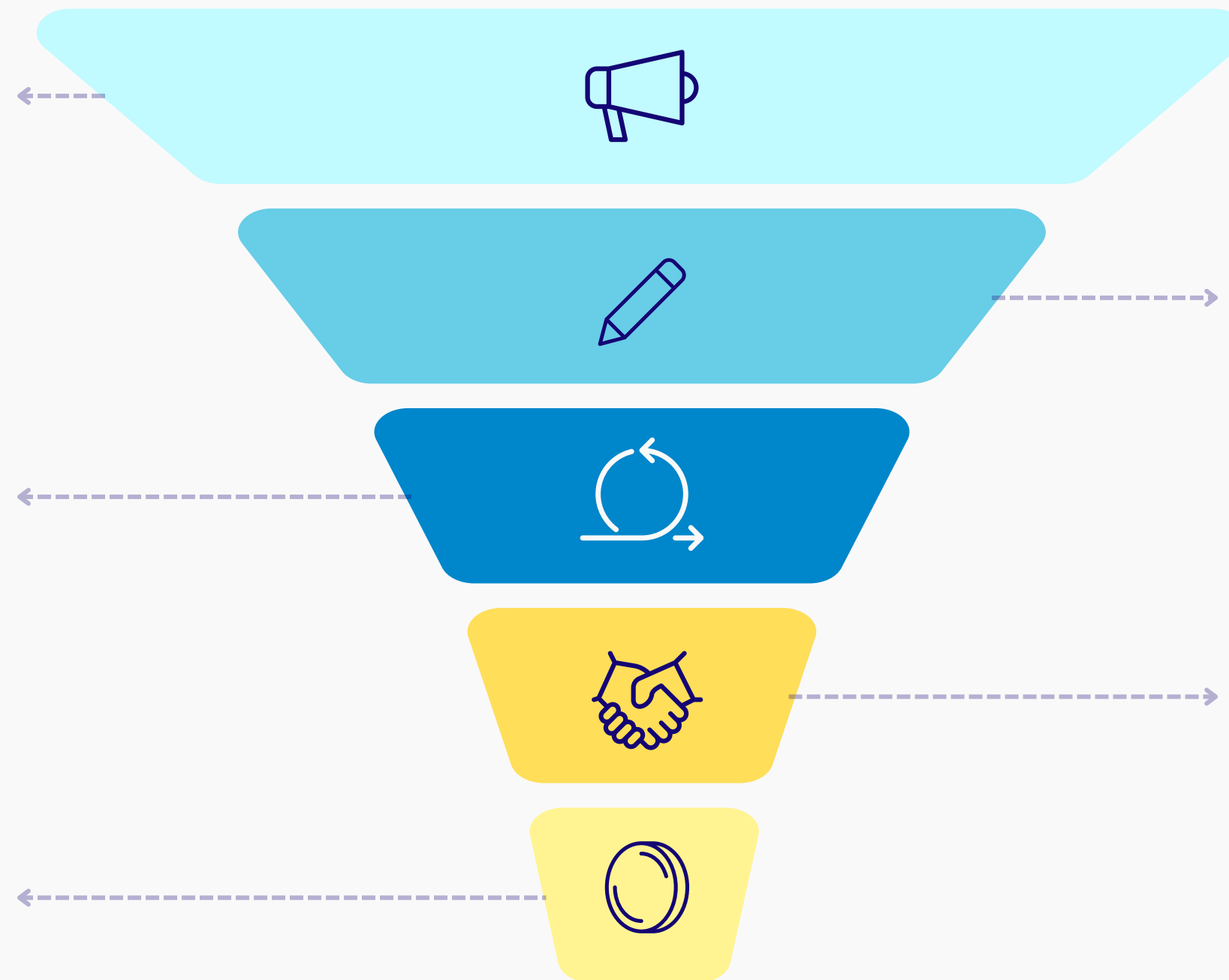
Rahbarning stress va bosim sharoitida vazminligini saqlash qobiliyati.

Faqat hissiyot emas, boshqaruv ko'nikmasi

Barqarorlik – hissiy reaksiyalarni ongli nazorat qilishdir.

Stress omillarini tanish

Tekshiruv, tanqid va nizolarni to'g'ri qabul qilish.



Oqilona qaror qabul qilish

Hissiyotga emas, fakt va tahlilga tayangan holda boshqarish.

Jamoal uchun tayanch bo'lish

Barqaror rahbar jamoada ishonchni mustahkamlaydi.

Rahbar barqarorligining amaliy yoʻnalishlari

01

Oʻzini boshqarish (Self-management)

Rahbar oʻz hissiyotlarini
anglab, nazorat qila oladi.



02

Munosabatlarni boshqarish

Pedagoglar va ota-onalar
bilan muvozanatli muloqot
olib boriladi.



03

Bosim ostida qaror qabul qilish

Favqulodda vaziyatlarda
xotirjamlik saqlanadi.



04

Reaktiv emas, proaktiv yondashuv

Muammo paydo
boʻlishidan oldin choralar
koʻriladi.



05

Huquqiy-meʼyoriy maydonni saqlash

Qarorlar tartib va qonun
doirasida qabul qilinadi.



Hissiy intellekt (EI) – zamonaviy rahbar kompetensiyasi

Hissiy intellekt tushunchasi



El mohiyati

O‘z va boshqalarning hissiyotlarini tushunish va boshqarish qobiliyati.

Jamoa samaradorligiga ta’siri

EI yuqori rahbar bilan jamoa barqaror ishlaydi.

Rahbarlikda EI roli

Insoniy omilni hisobga olgan holda boshqarish.

Zamonaviy boshqaruv talabi

EI – rahbarning professional yetukligi belgisi.

O‘zini anglash (Self-awareness)



Hissiy holatni anglash

Rahbar o‘z kayfiyati va ichki holatini sezadi.



Avtomatik emas, ongli reaksiya

Keskinlikda ham vazminlik saqlanadi.



“Trigger”larni bilish

Tanqid, bosim va bahsga nisbatan ongli munosabat.



Minimal pauza madaniyati

Qaror shoshilmasdan qabul qilinadi.



Jamoaga ta’sirini tushunish

Rahbar hissiyati jamoaga bevosita o‘tadi.

O‘zini va munosabatlarni boshqarish

O‘zini boshqarish (Self-regulation)



**Hissiyotlarni
bostirish emas**



Ularni konstruktiv yo‘naltirish muhim.

**Keskin
vaziyatlarda
xotirjamlik**



Shikoyat va nizolarni tinch ohangda hal qilish.

Oddiy texnikalar



Pauza, nafas mashqlari, yozma reja.

**Reaktiv va
proaktiv farqi**



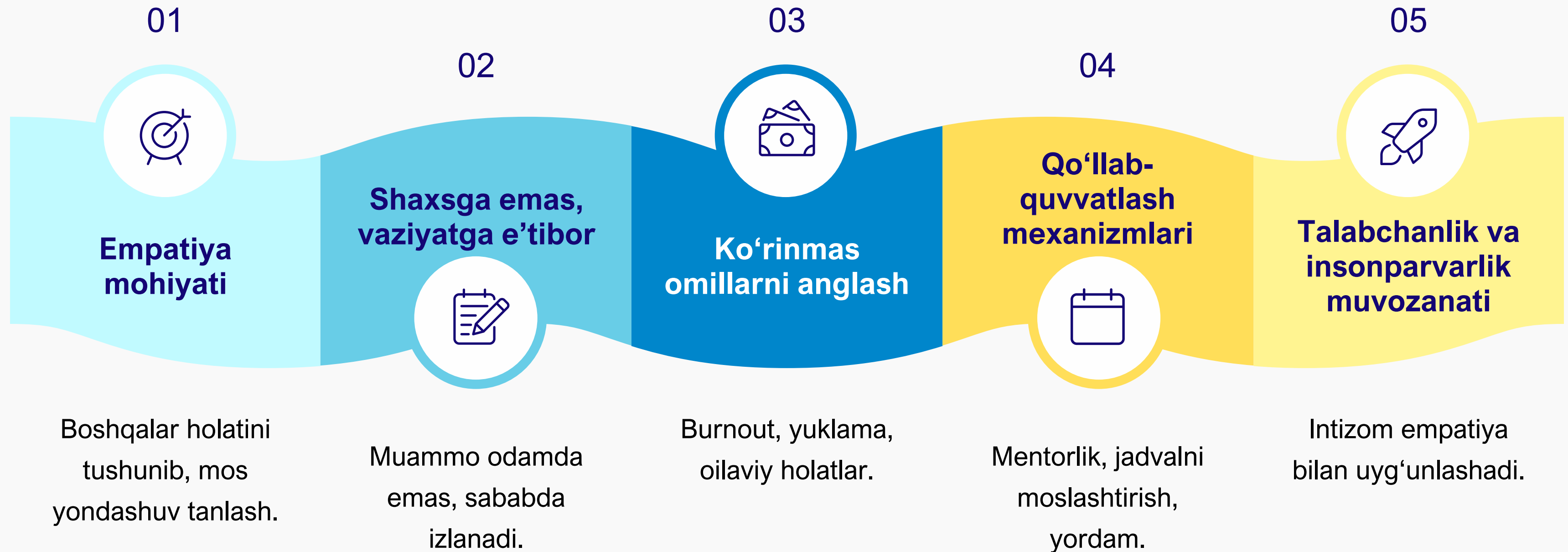
Muammo kuchaytirilmaydi, boshqariladi.

**Barqaror qaror
sifati**



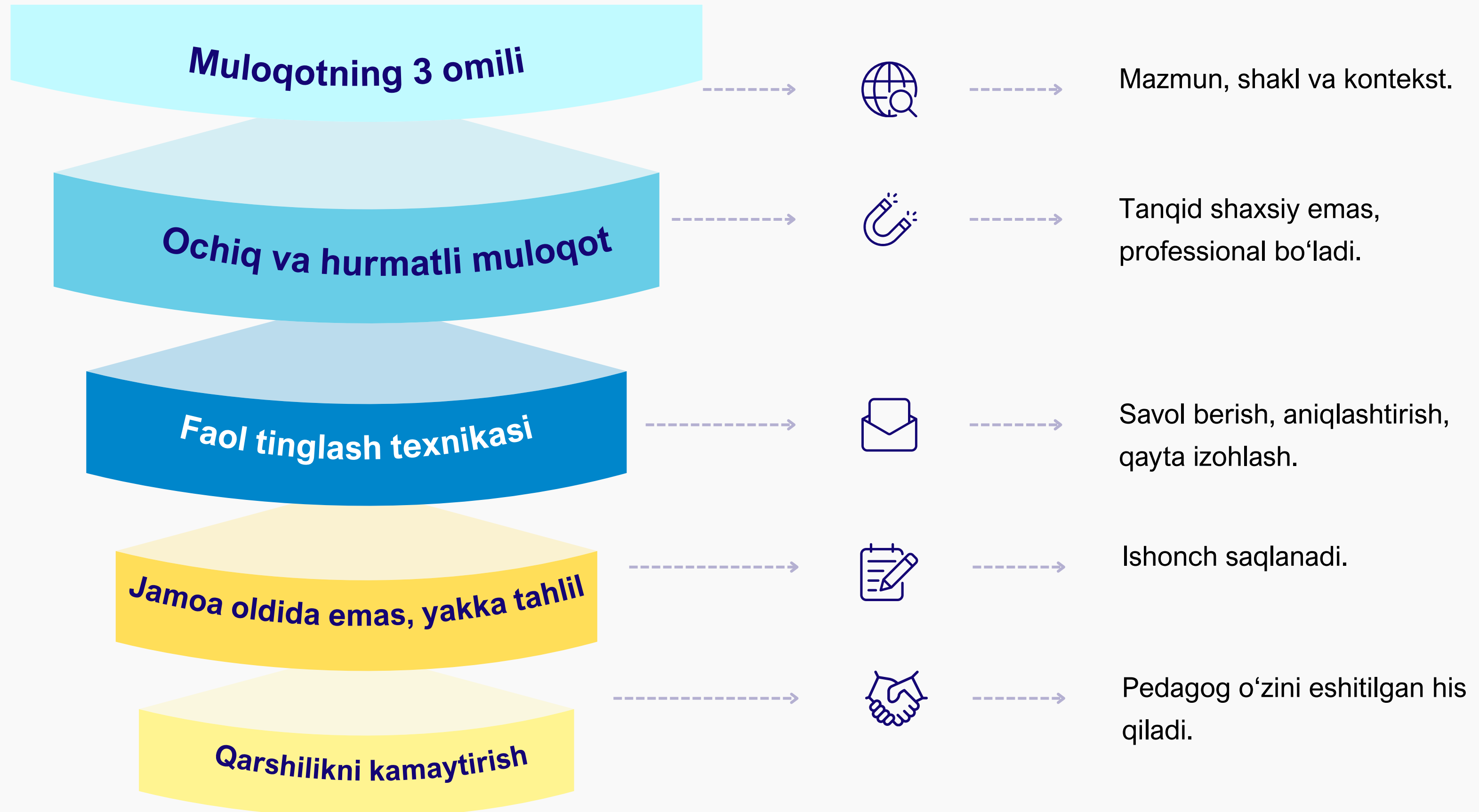
Hissiyot emas, maqsad ustuvor bo‘ladi.

Empatiya – rahbar kuchi



Muloqot, stress va bosim ostida qarorlar

Munosabatlarni boshqarish va kommunikatsiya



Stress va professional kuyishni boshqarish



Stress manbalari

Ortiqcha yuklama va nazorat yo'qligi.



Delegatsiya

Mas'uliyatni oqilona taqsimlash.



Ustuvorliklarni belgilash

Muhim va shoshilinchni ajratish.



Tiklanish mexanizmlari

Dam olish va psixologik pauza.



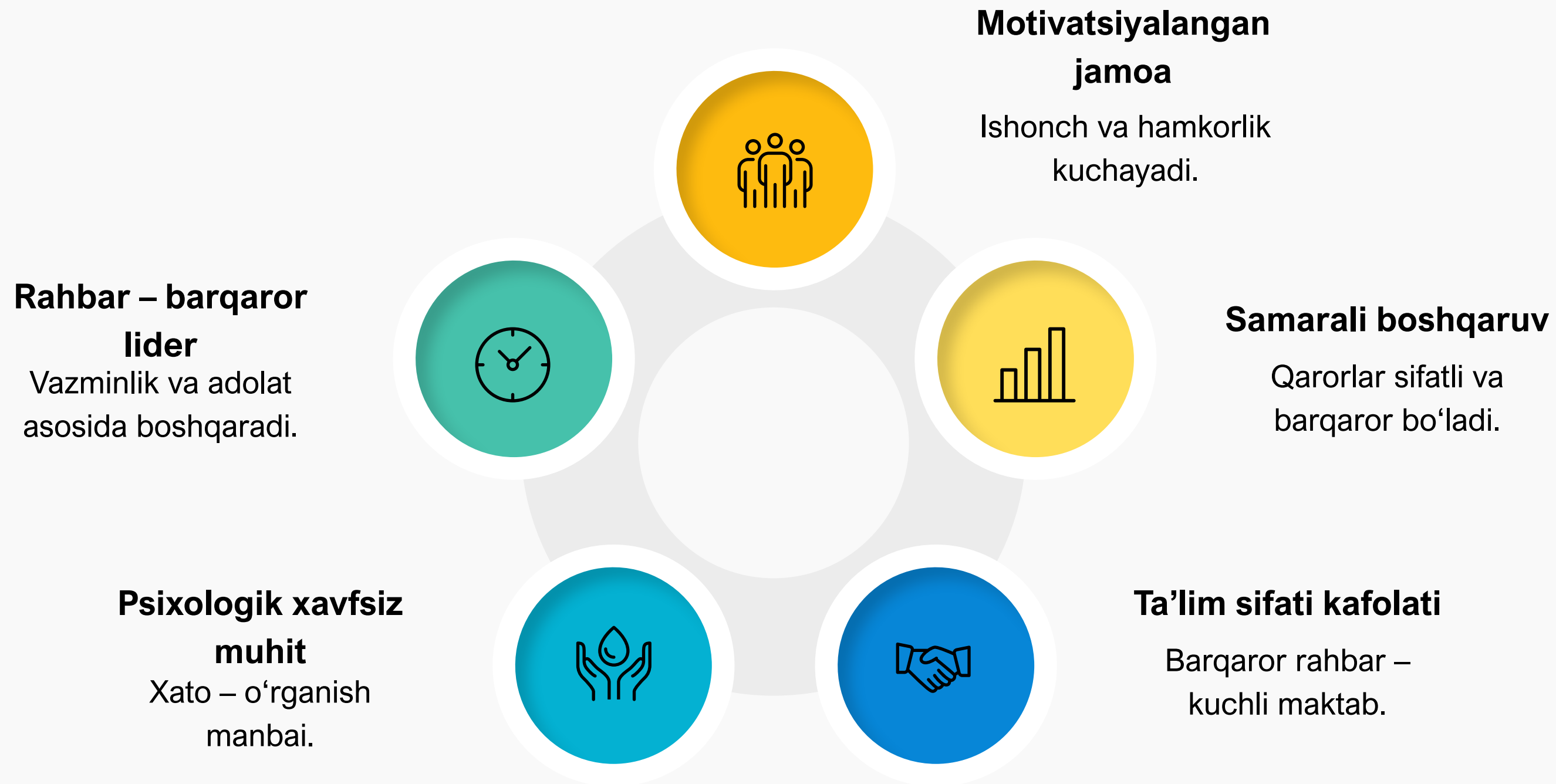
Barqarorlik – boshqaruv texnologiyasi

Shaxsiy emas, tizimli yondashuv.

Qarorlar, jamoa madaniyati



Xulosa: Barqaror va EI rivojlangan rahbar





**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**