



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

STRESSGA BARDOSHLILIK VA EMOTSIONAL TOLIQISHNI BARTARAF ETISH

Toshkent-2026

Stress va emotsional toliqish tushunchasi

Rahbarlik faoliyatida stress omillari

01

Rahbarlik faoliyatining murakkabligi

Maktab rahbari bir vaqtning o'zida ko'plab mas'uliyatlarni bajaradi.

Bu holat doimiy psixologik bosimni keltirib chiqaradi.



02

Mas'uliyat va nazorat yuklamasi

Qarorlar sifati uchun javobgarlik stressni kuchaytiradi. Uzoq muddatli bosim hissiy charchoqqa olib keladi.



03

Tashqi talablar ta'siri

Ota-onalar, nazorat organlari va jamoatchilik talablari yuqori. Bu rahbarning emotsional holatiga ta'sir ko'rsatadi.



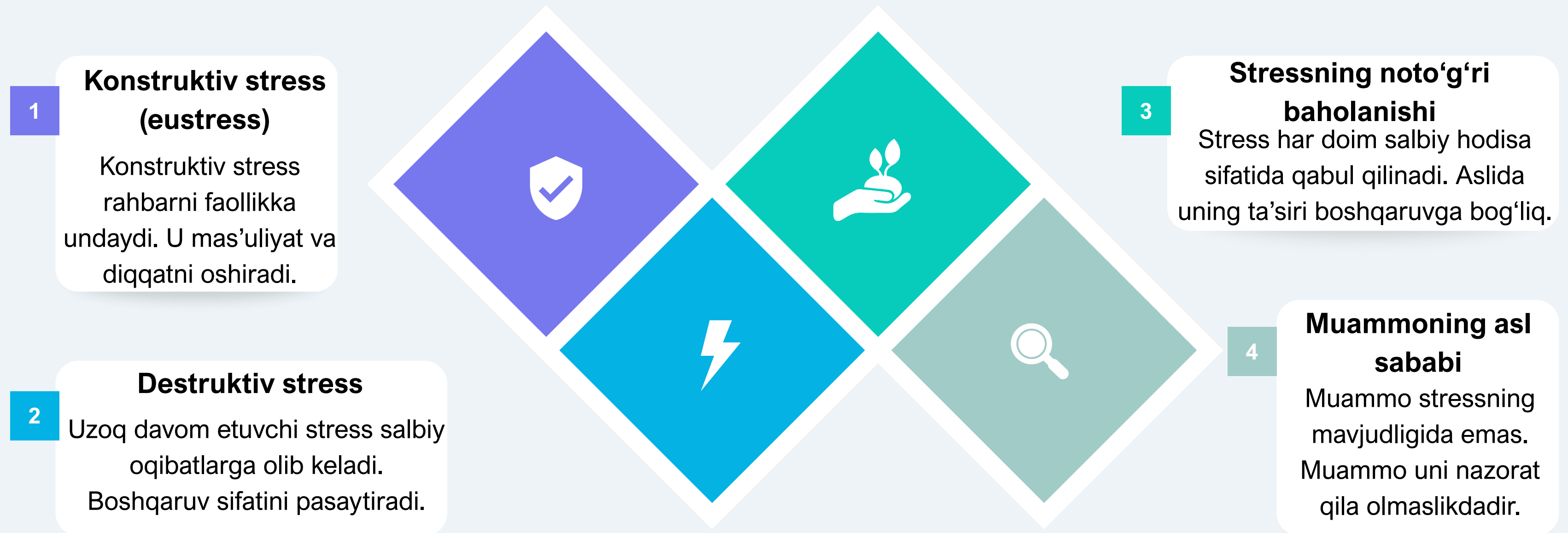
04

Stressning dolzarbligi

Stress zamonaviy rahbar faoliyatining ajralmas qismiga aylangan. Uni boshqara olmaslik boshqaruv samaradorligini pasaytiradi.



Stress turlari va ularning xususiyatlari



Emotsional toliqish (burnout) va uning bosqichlari

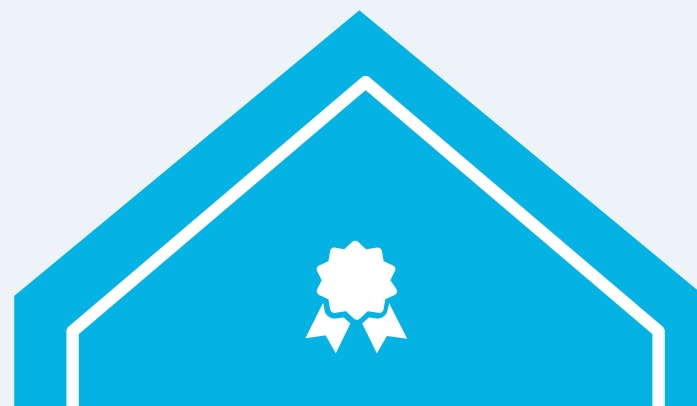
Burnout tushunchasi



01

Burnout mohiyati

Burnout — kasbiy faoliyat natijasida yuzaga keladigan holdan toyishdir. U hissiy, aqliy va jismoniy holatni qamrab oladi.



02

Ilmiy asoslar

Ushbu tushuncha Kristina Maslach tomonidan o'rganilgan. Ta'lim sohasida u keng tarqalgan.



03

Rahbarlar uchun xavf

Maktab rahbarlari burnoutga tezroq duch keladi. Sababi — doimiy mas'uliyat va stressdir.

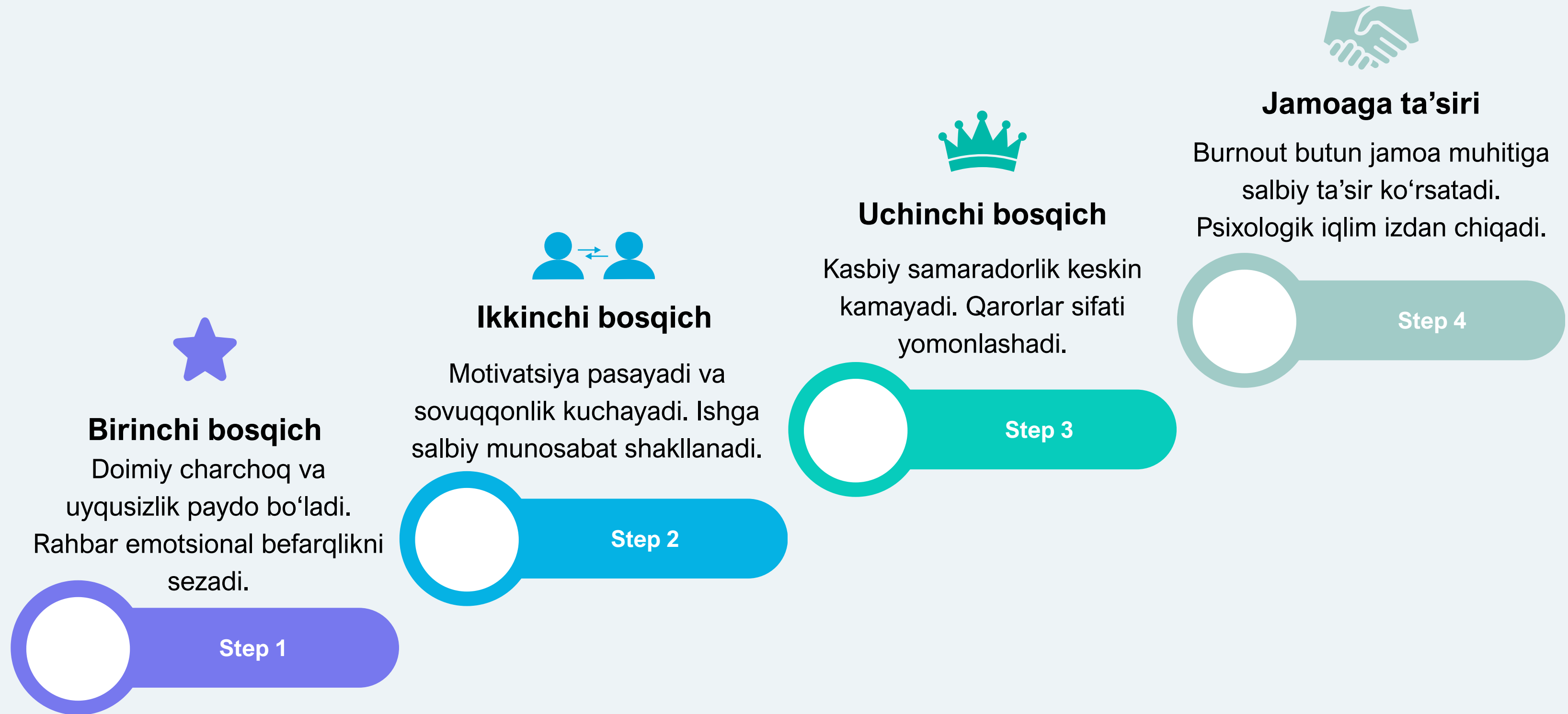


04

Oldini olish zarurati

Burnoutni erta aniqlash muhim hisoblanadi. Bu salbiy oqibatlarning oldini oladi.

Burnoutning asosiy bosqichlari



Stressni boshqarishning shaxsiy mexanizmlari

O'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalari

01

Vaqtni rejalashtirish

Aniq reja stressni kamaytiradi. U ish yuklamasini tartibga soladi.

02

Ustuvorliklarni belgilash

Barcha vazifalar bir xil ahamiyatga ega emas. Muhim ishlarni ajratish zarur.

03

Delegatsiya qilish

Vazifalarni topshirish stressni kamaytiradi. Rahbar strategik masalalarga e'tibor qaratadi.

04

Ortiqcha nazoratdan voz kechish

Hamma ishni shaxsan nazorat qilish zararli. Bu hissiy resurslarni tez tugatadi.



Kognitiv yondashuvning ahamiyati

Vaziyatni baholash
Stress vaziyatga berilgan bahoga bog'liq. Uni boshqariladigan jarayon sifatida ko'rish muhim.

02

Tanqidga munosabat
Tanqidni shaxsiy hujum sifatida qabul qilmaslik kerak. Uni rivojlanish imkoniyati sifatida ko'rish zarur.

04

01

Salbiy fikrlashni kamaytirish
Muammolarni fojia sifatida qabul qilish stressni kuchaytiradi. Ijobiy yondashuv barqarorlikni oshiradi.

03

Hissiy pauza qilish
Keskin vaziyatda pauza stressni pasaytiradi. Bu ongli qaror qabul qilishga yordam beradi.

Emotsional barqarorlik va hayot muvozanati

Hissiy intellektning roli

01

Hissiyotlarni anglash

Rahbar o'z hissiyotlarini tushunishi kerak. Bu stressni nazorat qilishga yordam beradi.

03

Sovuqqonlikni saqlash

Keskin vaziyatda hissiy muvozanat muhim. Bu qarorlar sifatini oshiradi.

02

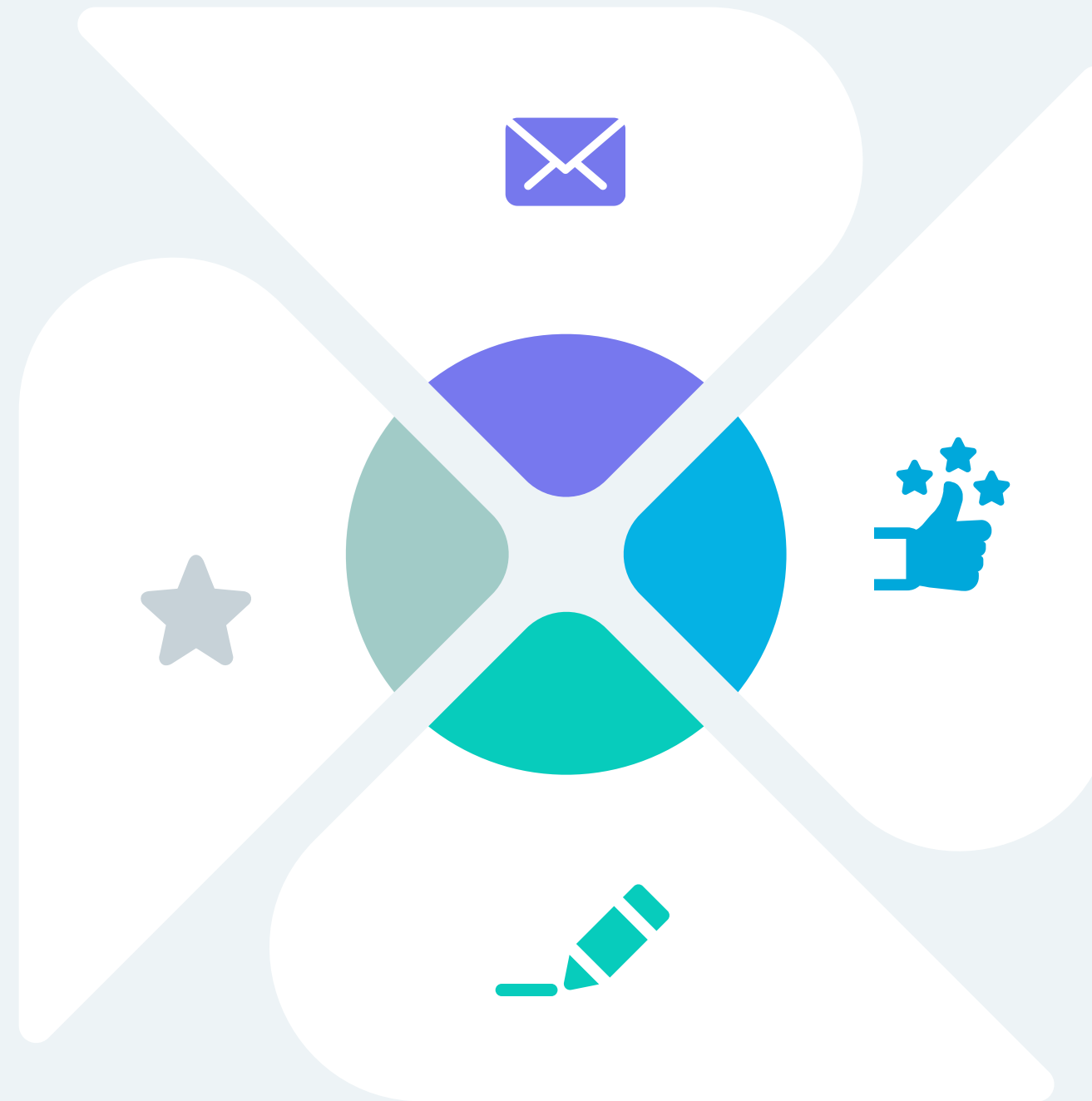
Boshqalarni tushunish

Empatiya jamoa bilan munosabatni mustahkamlaydi. Ishonch muhiti shakllanadi.

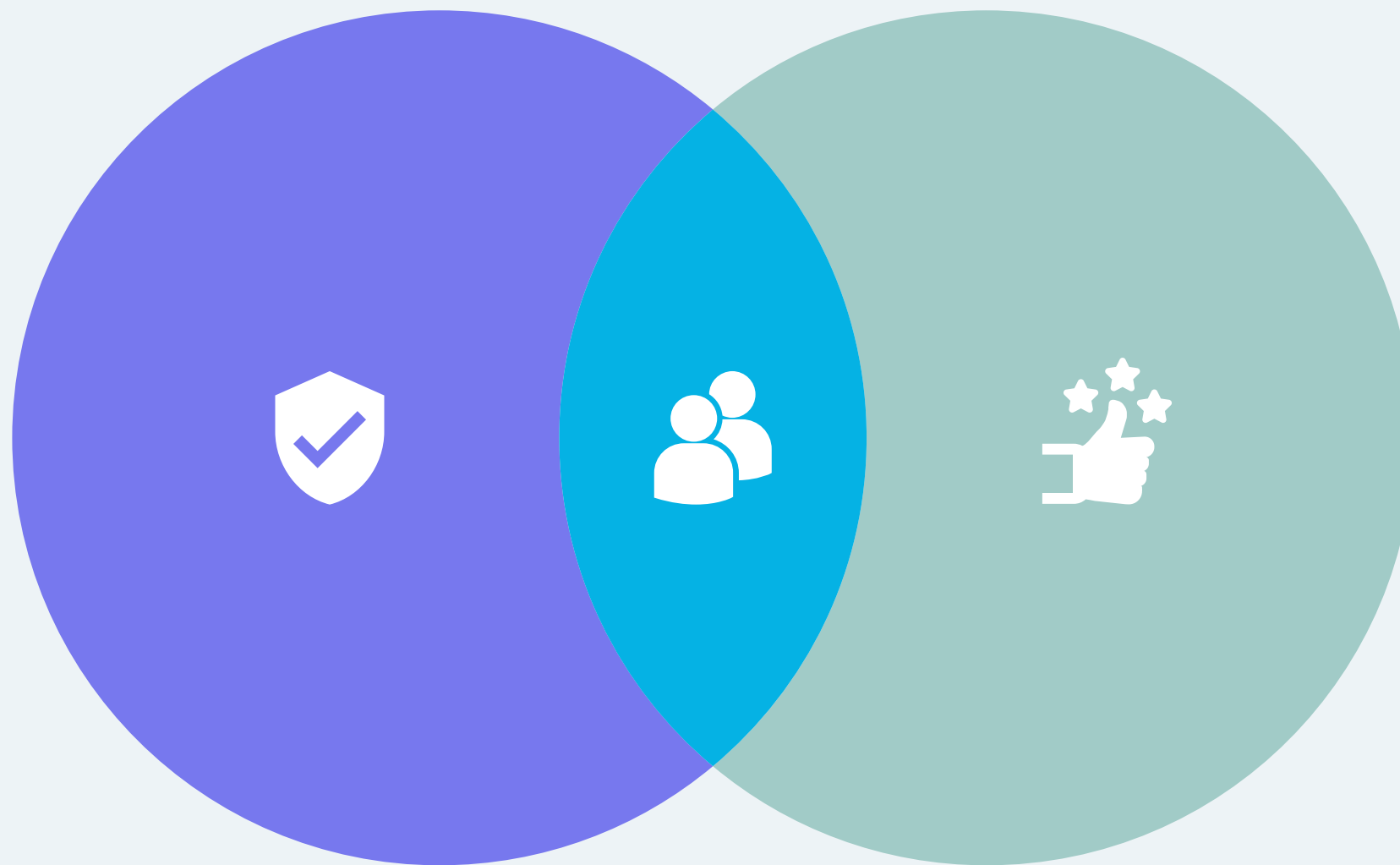
04

Jamoaga ta'sir

Rahbarning barqarorligi jamoaga ham o'tadi. Umumiy muhit yaxshilanadi.



Ish va shaxsiy hayot muvozanati



01

Dam olishning ahamiyati

Doimiy ish rejimi stressni kuchaytiradi. Dam olish resurslarni tiklaydi.

02

Jismoniy faollik

Sport va harakat stressni kamaytiradi. Emotsional holat yaxshilanadi.

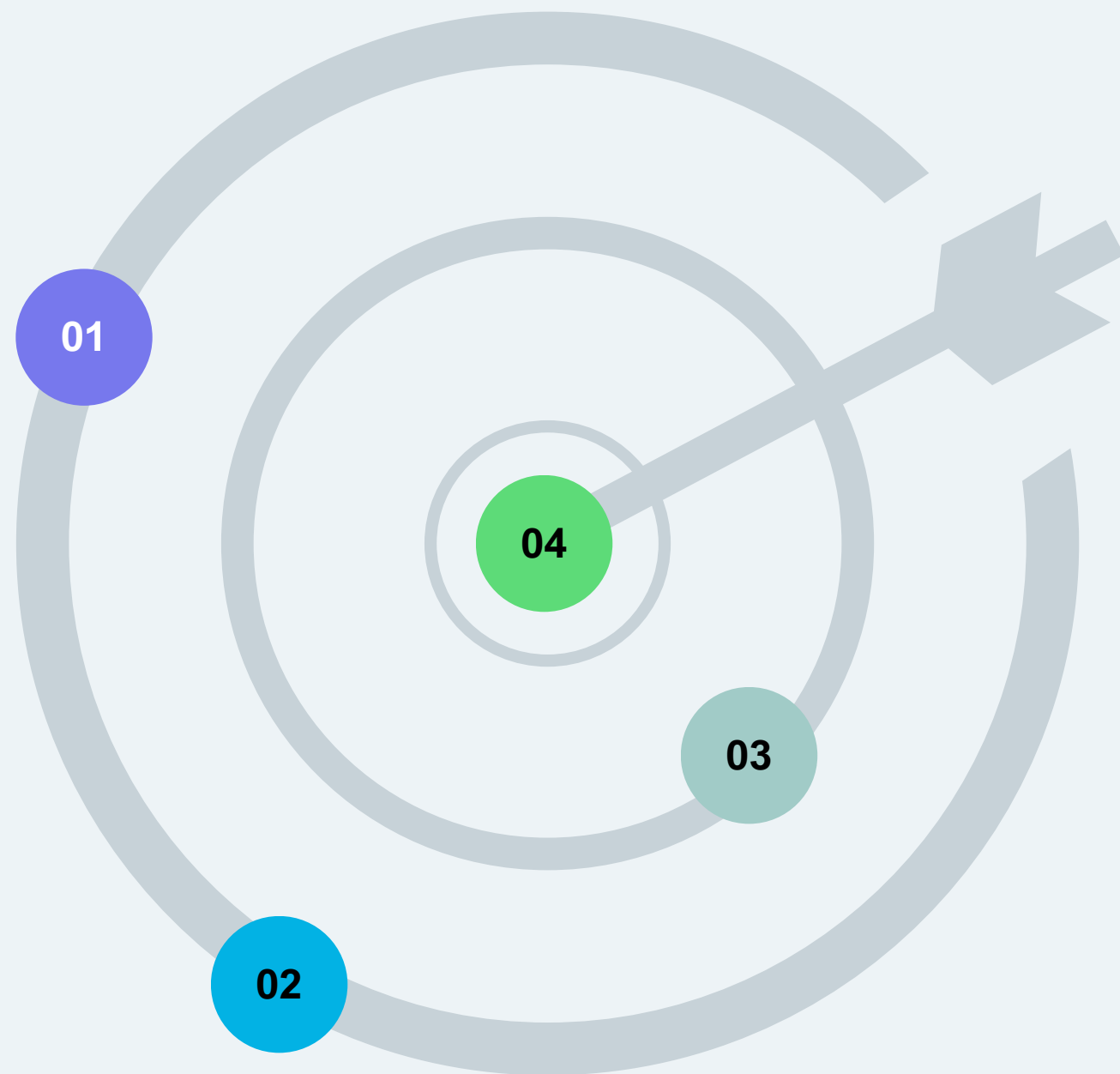
03

Sog'liqni ustuvor qilish

Rahbar sog'ligini strategik resurs sifatida ko'rishi kerak. Bu boshqaruv samaradorligini oshiradi.

Rahbar barqarorligi va ta'lim muassasasi samaradorligi

Rahbar stressga bardoshliligining jamoaga ta'siri



Psixologik muhit

Xotirjam rahbar sog'lom muhit yaratadi. Jamoa o'zini xavfsiz his qiladi.

Motivatsiya darajasi

Barqaror rahbar jamoani ruhlantiradi. Ishga bo'lgan ishtiyoq oshadi.

Ishonch va hamkorlik

Rahbar barqarorligi ishonchni kuchaytiradi. Hamkorlik rivojlanadi.

Nizolarni kamaytirish

Stressni boshqara oladigan rahbar nizolarni yumshatadi. Muammolar konstruktiv hal etiladi.

Xulosa va yakuniy natijalar



Strategik kompetensiya

Stressga bardoshlilik rahbar uchun muhim kompetensiyadir. U boshqaruv sifatini belgilaydi.

Shaxsiy va kasbiy foyda

Barqaror rahbar o'zini asraydi. Bu uzoq muddatli samaradorlikni ta'minlaydi.

Ta'lim muassasasiga ta'siri

Stressni boshqarish maktab rivojiga xizmat qiladi. Psixologik muhit mustahkamlanadi.

Yakuniy xulosa

Emotsional barqaror rahbar — muvaffaqiyatli maktab garovidir. Bu ta'lim sifati oshishiga olib keladi.



**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**