



## STRESSGA BARDOSHLILIK VA EMOTSIONAL TOLIQISHNI BARTARAF ETISH

Zamonaviy ta'lim muassasasida rahbarlik faoliyati murakkab, ko'p qatlamli va doimiy o'zgarib boruvchi jarayon hisoblanadi. Maktab direktori bir vaqtning o'zida pedagogik jarayon sifati, inson resurslari boshqaruvi, ota-onalar bilan munosabatlar, me'yoriy-huquqiy talablar, hujjatlar yuritilishi hamda favqulodda vaziyatlarga tezkor javob berish uchun mas'uldir. Ushbu omillar rahbar zimmasiga yuqori darajadagi psixologik yuklama yuklaydi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uzoq muddat davom etadigan kuchli mas'uliyat va nazorat hissi rahbarlarda stress darajasining oshishiga olib keladi. Shu bois stressga bardoshlilik va emotsional barqarorlik bugungi kunda maktab direktorining asosiy professional kompetensiyalaridan biri sifatida qaralmoqda.

Stress tushunchasi ko'pincha salbiy hodisa sifatida qabul qilinadi, biroq zamonaviy psixologiya va menejment nazariyasida stress ikki xil xarakterga ega ekani ta'kidlanadi: konstruktiv va destruktiv. Konstruktiv stress (eustress) rahbarni faollikka undaydi, mas'uliyatni oshiradi va qarorlar qabul qilish jarayonini tezlashtiradi. Destruktiv stress esa uzoq muddat davom etib, boshqaruv samaradorligini pasaytiradi. Muammo stressning mavjudligida emas, balki uning nazoratsiz va uzluksiz holatda davom etishidir. Aynan shu holat emotsional toliqish — burnout sindromining shakllanishiga zamin yaratadi.

Burnout tushunchasi ilk bor amerikalik olim Kristina Maslach tomonidan chuqur o'rganilgan bo'lib, u ushbu holatni kasbiy faoliyat natijasida yuzaga keladigan hissiy, aqliy va jismoniy holdan toyish sifatida ta'riflaydi. Ta'lim muassasalari rahbarlarida burnout, odatda, uch bosqichda namoyon bo'ladi. Birinchi bosqichda doimiy charchoq, uyqusizlik va emotsional befarqlik paydo bo'ladi. Ikkinchi bosqichda ishga nisbatan salbiy munosabat, sovuqqonlik va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Uchinchi bosqichda esa rahbar o'z kasbiy samaradorligini yo'qota boshlaydi, qarorlar sifati pasayadi va jamoa bilan





munosabatlar keskinlashadi. Agar ushbu belgilar o‘z vaqtida aniqlanmasa, bu nafaqat rahbarning shaxsiy holatiga, balki butun maktabning psixologik iqlimi va natijalariga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.



Rahbarning stressga bardoshliligi, avvalo, o‘zini-o‘zi boshqarish ko‘nikmalariga bog‘liq. Vaqtni rejalashtirish, ustuvor vazifalarni aniqlash va ortiqcha yuklamalarni kamaytirish stressni boshqarishning eng samarali vositalaridan hisoblanadi. Ko‘p yillik boshqaruv amaliyoti shuni ko‘rsatadiki, barcha masalalarni shaxsan nazorat qilishga intiladigan rahbarlar stressga tezroq duch keladi. Aksincha, vakolatlarni o‘rinbosarlar va metodik birlashmalar rahbarlariga delegatsiya qila oladigan direktorlar o‘z emotsional resurslarini tejaydi va strategik masalalarga ko‘proq e‘tibor qaratadi.

Stressni boshqarishda kognitiv yondashuv alohida ahamiyatga ega. Psixolog R. Lazarus ta‘kidlaganidek, inson stressni vaziyatning o‘zidan emas, balki uni qanday baholashidan kelib chiqib his qiladi. Agar rahbar yuzaga kelgan vaziyatni “hal qilib bo‘lmaydigan muammo” sifatida qabul qilsa, stress darajasi oshadi. Aksincha, vaziyat “boshqariladigan jarayon” sifatida qabul qilinsa, hissiy keskinlik kamayadi. Masalan, ota-onalar bilan kelishmovchilikni shaxsiy tanqid sifatida emas, balki tizimdagi muammolarni aniqlash imkoniyati sifatida baholash rahbarning hissiy reaksiya berish ehtimolini pasaytiradi.

Emotsional barqarorlikni ta‘minlashda hissiy intellekt muhim rol o‘ynaydi. D. Goleman tadqiqotlariga ko‘ra, rahbarning o‘z his-tuyg‘ularini anglay olishi va boshqalar hissiyotini tushunishi stressni boshqarishda hal qiluvchi omildir. Maktab direktori o‘z hissiy holatini anglab, keskin vaziyatlarda pauza qilishni, vaziyatni sovuqqonlik bilan tahlil qilishni o‘rgansa, qarorlar sifati oshadi. Bu yondashuv jamoa a‘zolarida ham xotirjamlik va ishonch hissini shakllantiradi.

Professional va shaxsiy hayot o‘rtasidagi muvozanat burnoutning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, doimiy ish rejimida ishlash va dam olish uchun yetarli vaqt ajratmaslik inson organizmining moslashuv resurslarini tugatadi. Rahbar o‘z sog‘lig‘i va psixologik holatini ikkinchi darajali masala sifatida emas, balki boshqaruv samaradorligining asosi







sifatida qabul qilishi zarur. Jismoniy faollik, yetarli uyqu va ish vaqtining aniq chegaralanishi stressga bardoshlilikni oshiradi.

Rahbarning stressga bardoshliliği bevosita jamoaning psixologik muhitiga ta'sir ko'rsatadi. Tinch, muvozanatli va o'zini boshqara oladigan direktor jamoada ham shunday muhitni shakllantiradi. Aksincha, doimiy asabiylashadigan va keskin munosabat bildiradigan rahbar jamoada xavotir, ishonchsizlik va norozilikni kuchaytiradi. Shu bois stressni boshqarish individual masala bo'lib qolmay, butun ta'lim muassasasi samaradorligini belgilovchi omilga aylanadi.

Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshli rahbarlar muammolarni kechiktirmaydi, ularni tizimli tahlil qiladi va bosqichma-bosqich yechim topadi. Bunday rahbarlar o'zlariga nisbatan haddan tashqari talabchan bo'lmaydi, xatolarni rivojlanish manbai sifatida qabul qiladi. Bu yondashuv professional kuyib ketishning oldini oladi va uzoq muddatli samaradorlikni ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, stressga bardoshlilik va emotsional toliqishni bartaraf etish maktab direktorining shaxsiy farovonligi bilan bir qatorda, ta'lim muassasasining barqaror rivojlanishini ta'minlovchi strategik kompetensiya hisoblanadi. Stressni anglab boshqara oladigan, hissiy barqaror va muvozanatli rahbar maktabda sog'lom psixologik muhit yaratadi, jamoani ilhomlantiradi va ta'lim sifatining izchil oshishiga zamin yaratadi.

### **Nazorat savollari**

1. Nima sababdan stressga bardoshlilik va emotsional barqarorlik zamonaviy maktab direktorining asosiy professional kompetensiyalaridan biri hisoblanadi?
  2. Konstruktiv (eustress) va destruktiv stress o'rtasidagi farq nimada hamda ular rahbar faoliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
  3. Burnout sindromi qanday bosqichlarda namoyon bo'ladi va ushbu holat maktab jamoasiga qanday salbiy oqibatlar keltirib chiqarishi mumkin?
  4. Stressni boshqarishda o'zini-o'zi boshqarish va kognitiv yondashuvning ahamiyati nimada?
- 
- 



5. Rahbarning stressga bardoshliligi maktab jamoasining psixologik muhitiga qanday ta'sir ko'rsatadi?

