

JAMOADAGI NIZO VA STRESSLARNI BOSHQARISH

Numurodova Sarvinoz Xakimovna

Sam viloyati Kattaqor'gon tumani

MMTBga qarashli 100-maktab psixologi

Annotatsiya Ushbu maqolada korporativ boshqaruv samaradorligini oshirish mexanizmlari hamda zamonaviy tashkilot va ta'lim muassasalarida yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarning genezisini o'rganish masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqot davomida nizolarning kelib chiqish sabablari, ularning jamoaviy muhit barqarorligiga ta'siri va destruktiv mojarolarni konstruktiv yechimga yo'naltirish usullari tahlil qilingan. Maqolada nizoli vaziyatlarni baholash natijalaridan kelib chiqqan holda, stressli holatlarning oldini olish va jamoada sog'lom kommunikativ muhitni shakllantirish bo'yicha ilmiy asoslangan taklif va xulosalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: konflikt, korporativ boshqaruv, pedagogik mahorat, kommunikativ kompetensiya, stress menejmenti, shaxsiy rivojlanish, boshqaruv psixologiyasi, ekstrem-pedagogik vaziyat.

Zamonaviy ta'lim tizimi va korporativ tuzilmalarda erishilayotgan yuksak natijalarga qaramasdan, jamoa a'zolari o'rtasida turli darajadagi nizo va kelishmovchiliklarning yuzaga kelishi tabiiy ijtimoiy-psixologik jarayon hisoblanadi. Bunday vaziyatlarda rahbarning boshqaruv mahorati va nizolarni transformatsiya qila olish qobiliyati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ta'lim muassasasi darajasida rahbar roli maktab direktori yoki rektor zimmasiga tushsa, bevosita o'quv jarayonida bu mas'uliyat sinf menejmentiga javobgar bo'lgan pedagog yoki sinf rahbari zimmasidadir. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim tizimida sinf rahbari nafaqat ta'lim beruvchi, balki guruhdagi psixologik iqlimni muvozanatda saqlovchi mediator vazifasini ham bajaradi. Jamoada har qanday ekstrem-pedagogik vaziyat yuzaga kelganda, axloqiy normalarga tayangan holda nizoni bartaraf etish ta'lim sifati va ish unumdorligini ta'minlashning muhim shartidir. Bu o'rinda "pedagogik mahorat" tushunchasi alohida qudrat sifatida namoyon bo'ladi. Pedagogik mahorat — bu shunchaki dars o'tish texnikasi emas, balki pedagogning shaxsiy sifatlari, fuqarolik pozitsiyasi va kasbiy kompetensiyalarining oliy darajadagi sintezidir. Nizolarni muvaffaqiyatli hal qilish jarayoni muammoni identifikatsiya qilish, uning strukturaviy tahlili, yechim strategiyasini ishlab chiqish va yakuniy natijani baholash siklini qamrab oladi.

Ilmiy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, aksariyat nizolar sub'yektlarning pozitsiyalari va qadriyatlarini to'g'ri kelmasligi natijasida yuzaga keladi. Ushbu

muammolarni bartaraf etish uchun amaliyotda sinalgan va ilmiy asoslangan quyidagi beshta oltin qoidaga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

Birinchi qoida: Vaziyatni kognitiv nazorat ostiga olish. Bu, avvalo, emotsional taranglikni neytrallashtirishni anglatadi. Rahbar yoki pedagog o'zining mimikasi, jestlari va tana tili (poza) orqali tashqi xotirjamlikni namoyish etishi lozim. Zero, tashqi vazminlik ichki emotsional qizishni pasaytirishga xizmat qiladi.

Ikkinchi qoida: Psixologik ta'sir o'tkazish ob'yektini tahlil qilish. Nizolashayotgan tomonning holatini diqqat bilan o'rganish, uning yuz ifodasi va harakatlaridagi o'zgarishlarni kuzatish fikrni jamlashga va vaziyatni xolis baholashga imkon beradi.

Uchinchi qoida: Motivlarni tushunish va empatiya. Qarshi tomonning xatti-harakatlari ortida turgan motivlarni anglashga urinish aqliy tahlilni ishga soladi va bu o'z navbatida hissiyotlar jilovlanishiga yordam beradi. Murakkab vaziyatni tushunganlikni ifoda etish ("Men sizni tushunib turibman...") o'zaro ishonchni tiklashning ilk qadamidir.

To'rtinchi qoida: Maqsadlar umumiyigini aniqlash (Koordinatsiya). Nizoni bartaraf etishning eng samarali yo'li — tomonlarni birlashtirib turuvchi mushtarak maqsadlarni tezroq topish va e'tiborni aynan shu nuqtaga qaratishdir.

Beshinchi qoida: Optimistik yechimga ishonch. Har qanday murakkab vaziyatning ijobiy yechimi borligiga bo'lgan ichki ishonchni namoyish etish jamoada stress darajasini pasaytiradi va konstruktiv muloqot uchun yo'l ochadi.

Xulosa. Xulosa o'rnida ta'kidlash lozimki, yuqorida keltirilgan qoidalarga rioya qilish jamoada nafaqat ish qobiliyatini oshiradi, balki korporativ mavqe va kommunikatsiya darajasini yangi bosqichga ko'taradi. Nizolarni to'g'ri boshqarish stressli vaziyatlarni bartaraf etib, jamoada sog'lom muhit yaratish orqali umumiy samaradorlikni ta'minlovchi strategik vosita bo'lib xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. **Mirziyoyev Sh.M.** Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti, 2021. – 464 b. (*Korporativ boshqaruv va ijtimoiy muhit masalalari uchun*).
2. **Azizxo'jayeva N.N.** Pedagogik mahorat va pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: TDPU, 2010.
3. **Muslimov N.A. va boshqalar.** Pedagogik mahorat va kreativlik. – Toshkent: "Sano-standart" nashriyoti, 2015.
4. **Yo'ldoshev J.G', Usmonov S.A.** Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etish. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2008.
5. **G'oziyev E.G.** Muomala psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2001. (*Nizolar psixologiyasi va muloqot kompetensiyalari uchun*).

6. **Grishina N.V.** Psixologiya konflikta. – Sankt-Peterburg: Piter, 2008. (*Konfliktologiya bo'yicha fundamental asar*).
7. **Thomas K.W.** Conflict and conflict management: Reflections and updates. // Journal of Organizational Behavior. – 1992.
8. **Drucker P.F.** Management Challenges for the 21st Century. – Harper Business, 2006. (*Korporativ boshqaruv va menejment strategiyalari uchun*).
9. **Korneyev A.S.** Teoriya korporativnogo upravleniya. – Moskva: Izdatelstvo MGU, 2015.
10. **O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.** – Toshkent, 2020.