

## YUQORI SINIF O'QITUVCHILARIDA STRESSGA CHIDAMLILIK VA KONFLIKTLARNI BOSHQARISH.

*Majidova Feruza Maxmudovna*

*Osiyo xalqaro universiteti*

*Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yuqori sinf o'qituvchilarida stressga chidamlilik va konfliktlarni boshqarishning psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Stress va stressga chidamlilik tushunchalari, shuningdek, konfliktlarni boshqarish usullari nazariy jihatdan yoritilgan. Maqolada stressga chidamlilikning o'qituvchilarning konfliktlarni konstruktiv hal qilish qobiliyatiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, yuqori sinf o'qituvchilarining stressga chidamlilik darajasi va ular tomonidan qo'llaniladigan konflikt boshqarish strategiyalari o'rtasidagi bog'liqlik tadqiq etilgan. Maqola pedagoglarning stress menejmenti va konfliktlarni boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar bilan yakunlanadi.

**Kalit so'zlar:** stress, stressga chidamlilik, konflikt, konfliktlarni boshqarish, yuqori sinf o'qituvchilari, psixologik mexanizmlar.

**Аннотация:** В этой статье анализируются психологические особенности стрессоустойчивости и управления конфликтами у учителей старших классов. Теоретически освещаются концепции стресса и стрессоустойчивости, а также методы управления конфликтами. В исследовании анализировалось влияние стрессоустойчивости на способность учителей конструктивно разрешать конфликты. Также была исследована связь между уровнем стрессоустойчивости учителей старших классов и используемыми ими стратегиями управления конфликтами. Статья завершается практическими рекомендациями по развитию компетенций педагогов по управлению стрессом и управлению конфликтами.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, конфликтность, управление конфликтами, учителя старших классов, психологические механизмы.

**Annotation:** this article analyzes the psychological characteristics of stress tolerance and Conflict Management in upper-class teachers. The concepts of Stress and stress resistance, as well as conflict management methods, are theoretically covered. The study analyzed the effects of stress tolerance on teachers' ability to resolve conflicts constructively. There has also been research on the relationship between stress tolerance levels of upper-grade teachers and conflict management strategies employed by them. The article concludes with practical recommendations for the development of stress management and conflict management competencies of educators.

**Keywords:** stress, stress resistance, conflict, conflict management, upper-class teachers, psychological mechanisms.

Yuqori sinf o'qituvchilarining professional faoliyati doimiy psixologik bosim va emotsional zo'riqish bilan kechadi. O'quvchilarning o'tish davridagi xulq-atvori, ota-onalar bilan muloqot va ish yuklamasining ortishi o'qituvchilarda stress holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, stressga chidamlilikni oshirish va konfliktlarni samarali boshqarish pedagogik

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

faoliyatning muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Yuqori sinf o'qituvchilari o'quvchilarning o'smirlik davrida yuzaga keladigan emotsional va xulqiy o'zgarishlari sababli ko'pincha murakkab va konfliktli vaziyatlarga duch keladilar. Bunday sharoitda stressga chidamlilik va konfliktlarni boshqarish qobiliyati o'qituvchining professional kompetentligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Stress — bu organizmning ichki yoki tashqi bosimlarga javoban namoyon bo'ladigan holati. Stress pedagoglarda ko'pincha ortiqcha ish yuklamasi, vaqt yetishmovchiligi va o'quvchi-o'qituvchi o'rtasidagi nizolar tufayli yuzaga keladi. Stressga chidamlilik — bu insonning qiyin vaziyatlarni muvaffaqiyat bilan yengib o'tish qobiliyatidir. Stressga chidamlilikning asosiy komponentlari quyidagilar sanaladi: psixologik chidamlilik, majburiyat, voqealarga faol aralashish va mas'uliyatni his qilish, nazorat-vaziyat ustidan nazorat o'rnatish qobiliyati, chaqiriq-qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida ko'rish, hissiy intellekt-o'z va boshqalarning his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ularga moslashish. Stressni boshqarish strategiyalariga quyidagilarni misol qilib keltira olamiz: muammoga yo'naltirilgan yondashuv-muammoni hal qilish uchun faol harakatlar qilish, hissiyotga yo'naltirilgan yondashuv- stressdan kelib chiqadigan salbiy his-tuyg'ularni nazorat qilish.

Konflikt — manfaatlar, qadriyatlar yoki maqsadlarning to'qnashuvi natijasida yuzaga keladigan ziddiyatli vaziyat. konfliktlarning asosiy turlari:

- Ichki konflikt: O'qituvchining o'zidagi ichki qarama-qarshiliklar.
- Shaxslararo konflikt: O'qituvchi va o'quvchi yoki o'qituvchi va ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlar.
- Guruh ichidagi konflikt: O'qituvchilar jamoasi ichidagi nizolar.

Konfliktlarni boshqarish usullari : hamkorlik-har ikki tomon manfaatlarini inobatga olib, muammoni birgalikda hal qilish. Murosa-tomonlarning o'zaro kelishuvga erishishi. Moslashish-o'z manfaatidan voz kechish hisobiga nizoni hal qilish. Raqobat -o'z pozitsiyasini qat'iy himoya qilish, boshqa tomon bilan kelishmovchilikka borish. Chekinish-nizodan qochish yoki uni e'tiborsiz qoldirish. Stressga chidamli o'qituvchilar konfliktlarni konstruktiv hal qilishga moyil bo'ladilar. Ular: ziddiyatli vaziyatlarda sovuqqonlik bilan tahlil qilishadi. Emotsional jihatdan boshqaruvchan bo'lishadi. Hissiyotlarni nazorat qilish orqali o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatishadi. Aksincha, stressga chidamliligi past bo'lgan o'qituvchilar: konfliktlarda tajovuzkor yoki chekinuvchi usullardan foydalanishadi. O'quvchilar bilan aloqa buzilishi oqibatida dars sifatini pasaytirishadi. Ishdagi motivatsiya va qoniqish darajasini yo'qotishadi. Konfliktlarni oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarni keltirish mumkin: o'qituvchilar uchun stress menejmenti bo'yicha treninglar tashkil qilish, konfliktlarni boshqarish bo'yicha psixologik seminarlar o'tkazish, o'qituvchilarda hissiy intellekt va muloqot kompetensiyasini rivojlantirish, ish muhitini sog'lomlashtirish uchun mentorlik tizimini joriy qilish. Bu kompetensiya yuqori sinf o'qituvchilari uchun ayniqsa muhimdir, chunki ular o'quvchilarning emotsional va intellektual rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadilar. Psixologik kompetensiyani rivojlantirish-o'qituvchilarga mo'ljallangan treninglar, meditatsiya va relaksatsiya texnikalari orqali stressni kamaytirish mumkin. Emotsional intellekt-o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Muntazam sport bilan shug'ullanish, dam olish va to'g'ri ovqatlanish rejimi orqali jismoniy jihatdan sog'lomlashish mumkin.

Konfliktlarni boshqarishning samarali strategiyalari: aktiv tinglash-qarama-qarshi tomonning fikrlarini diqqat bilan tinglash va tushunish. “G'alaba-g'alaba” strategiyasi-har ikki tomon uchun

maqbul yechimlarni topishga intilish. hissiy nazorat-ziddiyatli vaziyatlarda sovuqqonlikni saqlash.

**Xulosa:** Yuqori sinf o'qituvchilari uchun stressga chidamlilik — professional faoliyatda muvaffaqiyatli bo'lishning asosiy omillaridan biridir. Stressga chidamli o'qituvchilar konfliktlarni konstruktiv hal qilish orqali sinfda sog'lom psixologik muhit yaratadilar. Shu bois pedagoglarning stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ularni konfliktlarni hal qilish strategiyalariga o'rgatish muhim vazifa hisoblanadi. Yuqori sinf o'qituvchilarida stressga chidamlilik va konfliktlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi. Bu yo'nalishda doimiy psixologik yordam, treninglar va qo'llab-quvvatlash tizimi muhim ahamiyatga ega.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Maxmudovna, M. F. (2024). TARBIYA JARAYONINING MOHIYATI VA ASOSIY YO 'NALISHLARI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 141-147.
2. Maxmudovna, M. F. (2024). INCLUSIVE TA'LIM TIZIMI: IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALAR UCHUN YANGI IMKONIYATLAR. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 162-168.
3. Maxmudovna, M. F. (2024). O 'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA TA'LIM JARAYONIGA TA'SIRI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 128-134.
4. Maxmudovna, M. F. (2024). XXI ASRDA TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING O 'RNI VA AHAMIYATI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 176-182.
5. Maxmudovna, M. F. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING RIVOJLANISHIDA DIDAKTIK O 'YINLARNING AHAMIYATI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 120-127.
6. Maxmudovna, M. F. (2024). OILAVIY TARBIYA VA MAKTAB TA'LIMI INTEGRATSIYASI: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 169-175.
7. Maxmudovna, M. F. (2024). O 'QITUVCHI VA O 'QUVCHI O 'RTASIDAGI MUNOSABATLAR: MOTIVATSIYA VA NATIJALAR. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 183-189.
8. Maxmudovna, M. F. (2024). RIVOJLANGAN TA'LIM TIZIMLARINING O 'QUVCHILAR SHAXSIGA TA'SIRI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 135-140.
9. Maxmudovna, M. F. (2024). INNOVATSION PEDAGOGIKA VA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 155-161.
10. Maxmudovna, M. F. (2024). TA'LIM JARAYONIDA INTERFAOL METODLARNING ROLI VA SAMARADORLIGI. *Ensuring the integration of science and education on the basis of innovative technologies.*, 1(3), 148-154.
11. Dinara, A. (2024). O'SMIRLARNING RIVOJLANISHIGA SALBIY TA'SIR KO'RSATUVCHI IJTIMOY VA PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 165-170..

12. Rahmiddinovna, A. D. (2024). O'QUVCHILARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING AHAMIYATI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 208-214.
13. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIM TEXNOLOGIYALARINING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 202-207.
14. Rahmiddinovna, A. D. (2024). IQTIDORLI BOLALAR BILAN ISHLASH PSIXOLOGIYASI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 248-254.
15. Rahmiddinovna, A. D. (2024). O'QITUVCHI VA O'QUVCHI O'RTASIDAGI MUNOSABATNI BOSHQARISH USULLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 222-228.
16. Rahmiddinovna, A. D. (2024). PEDAGOGIKANING ASOSIY TUSHUNCHALARI VA TAMOYILLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 229-234.
17. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIMDA KOMMUNIKATSIYA VA MULOQOT PSIXOLOGIYASI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 242-247.
18. Rahmiddinovna, A. D. (2024). MOTIVATSIYA VA TA'LIM JARAYONI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 196-201.
19. Rahmiddinovna, A. D., & Baxodirovna, N. Z. (2025). INKLYUZIV TALIMDA NUQSONLI BOLALARNI IJTIMOY HAYOTGA TAYYORLASH CHORA TADBIRLARI. *ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA UNGA QARATILGAN KREATIV G'OYALAR, TAKLIFLAR VA YECHIMLAR*, 7(75), 1-6.
20. Rahmiddinovna, A. D. (2024). SHAXSNI TARBIYALASHDA PSIXOLOGIK OMILLAR. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 190-195.
21. Rahmiddinovna, A. D. (2024). TA'LIM JARAYONINING METODLARI VA SHAKLLARI. *The latest pedagogical and psychological innovations in education*, 1(2), 235-241.
22. Toymurodov, A. (2023). BASICS OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL SERVICES TO MILITARY PERSONNEL. *Академические исследования в современной науке*, 2(24), 148-152.
23. Shuhratovich, T. A. (2025). PSIXOLOGIK TESTLAR TURLARI VA ULARNI QANDAY QO'LLASH. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 8-15.
24. Abdurahmon, T. (2025). BOLALAR PSIXOLOGIYASINI O 'RGANISH ULARNING RIVOJLANISH JARAYONLARI. *Modern digital technologies in education: problems and prospects*, 2(1), 16-21.