ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti



№10(5)
2026

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohalari va bosqichlari bo'yicha)
13.00.07 Ta'limda menejment
13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 338 sahifa,
26-oktyabr, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI
Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Karimova E.G. – Sotsiologiya fanlari nomzodi, dotsent
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Sayimova D. K. – texnika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),dotsent
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ
Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:
Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician
Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor
Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Shermuhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)
Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)
Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor
Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers "Yangi O'zbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate Professor
Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor
Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Sayimova D. K. – Doctor of Philosophy (PhD) in Technical Sciences
Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics
Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor
Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region
Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences
Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:
Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:
• Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
• Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)
Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):
• Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
• Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA CODEPЖАНИЕ CONTENTS

MUNDARIJA

Informatika darslarida algoritmik topshiriqlar orqali 5–6-sinf o‘quvchilarining mantiqiy tafakkurini rivojlantirish metodikasi 10
Muyassar Xodjiyeva Maxmudjanovna

Maktabgacha ta’limda matematikani o‘qitishda o‘yin texnologiyalaridan foydalanish 17
Samatova Xuvvaydo Rasulovna

Asliyat va fransuzcha tarjimalardagi toponimlarning struktur-grammatik modellari 22
Valijon Mamadjonov Alixanovich

“Tarbiya” darslarida raqamli hikoyalar orqali o‘quvchilarda halollik, mas’uliyat va mehr-oqibat fazilatlarini shakllantirish 26
Abdullayeva Surayyo Babojonovna

Kasbiy madaniyatshunoslik kompetensiyasini rivojlantirishda kompetensiyaviy yondashuvning imkoniyatlari 32
Komiljonova Mohinur Alllabergan qizi

Maktabgacha ta’lim tashkiloti tarbiyachilarida kasbiy kompetentlikni takomillashtirishda modellashtirishning o‘rni 37
Mamadaliyeva Marhabo Xolmamatovna

Raqamli keyslar asosida bo‘lajak pedagoglarning ijtimoiy-pedagogik profilaktik faoliyatga tayyorgarligini takomillashtirish 43
Raximov Sardorbek Kabulovich

Teskari sinf modeli asosida amaliy mashg‘ulotlarga tayyorgarlikni tashkil etish metodikasini takomillashtirish 48
Tursunbayeva Sevinch Normurod qizi, Saidov O‘tkirjon Mallayevich

Sinfni boshqarishdagi muammolar va ularning amaliy yechimlari 53
Xidirov Baxrom Dobilovich

Loyiha texnologiyasining lingvodidaktik asoslari 60
Muhammadaziz Omonov

O‘smirlarda egoizm psixodiagnostikasi 65
Karayeva Yulduz Xushbakovna

Oliy pedagogik ta’limda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishning integrativ yondashuvga asoslangan metodikasi 69
Jo‘rayev Shuxratbek Maxamadaliyevich

Inklyuziv ta’lim sharoitida logopedik yordamni tashkil etishning tashkiliy-pedagogik mexanizmlari 73
Azimova Dilnoza Sherzodovna

Talabalarda ijtimoiy faollik ko‘nikmalarini shakllantirishning psixologik omillari 76
Baxriyeva Nargiza Axmadovna

Bolalar adabiyoti vositasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining axloqiy tanlov kompetensiyasini rivojlantirish metodikasi 81
Duschanova Nilufar Sabirbayevna, Nurmetova Nazokat Baxtiyorovna

Nogiron farzandli onalarda psixologik farovonlikning himoya resurslari: nazariy-metodologik tahlil 86
Kasimova Xulkar Atabayevna

Intellektual rivojlanishida buzilishlari bo‘lgan o‘quvchilar bilan korreksion-logopedik ishda vizual tayanchlar va muqobil kommunikatsiyani qo‘llash modeli 90
Raximova Dildora Saidbasitovna

Дети с комплексными нарушениями развития 93
Д. Т. Ганурова

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijodkorlik qobiliyatini shakllantirishning pedagogik-psixologik mohiyati ... 97
Mavlyanova Umida Sadikjanovna

Nizolarning yuzaga kelishidagi shart-sharoitlar, shaxs toifalari va ularning xislatlari 101
Choriyeva Durdona Anvarovna, Malikova Umida Nurliboy qizi, Lutfullayeva Iroda Abduvahob qizi

Ijtimoiy tarmoqlarning talaba yoshlar milliy qadriyatlariga ta'sirining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari 106
Turg'unov Baxromjon Raximjonovich

Tarbiyachi-pedagoglarda deontologik kompetensiyani rivojlantirishning metodologik yondashuvlari 112
Davlatova Dildora Nuriddinovna

Autizm spektri buzilishiga ega bolalarda nutqiy muloqot ko'nikmalarini shakllantirishning psixologik-pedagogik asoslari 115
A. B. Mamatova

Davlat-xususiy sheriklik asosidagi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ta'lim sifati monitoringi va boshqaruv mexanizmlarini takomillashtirish 123
Mongiyev Abdulxokim Ibragimovich

Transformational School Leadership and Teacher Performance: A Narrative Literature Review 127
Nilufar Buriyeva Anvar kizi, Axatov Aminjon Tohir ugli,
Sodiqova Marziyaxon Botirjon kizi, Lutfullayeva Moxistara Xayrullo kizi

Pedagogical Model for Improving the Methodological Competence of Future History Teachers Based on Digital Historical Sources 133
Otegenov Berdibay Menglibaevich

Tarbiyalanuvchilarda axloqiy sifatlarni shakllantirishning nazariy-metodologik asoslari va ertakterapiya imkoniyatlari 136
Qosimova Muattarxon Shokirjon qizi

O'qituvchi pedagogik faoliyatida pedagogik mahorat, refleksiv va innovatsion yondashuvning integratsiyasi 140
Mirsagatova Nargiza Sayfullayevna

Xorijiy tajribalar asosida maktab ta'lim mazmunini takomillashtirish 146
Abdullayev Muxammadimin Egamberdiyevich, Teshayeva Toxira Inomjonovna

Pedagogik muhandislikning metodologik asoslari, kategoriyaviy apparati va yondosh ilmiy-pedagogik yo'nalishlar bilan o'zaro aloqadorligi 151
Nasrullayeva Fatima Azatovna

Рефлексивная подготовка будущих воспитателей к личностно ориентированному взаимодействию с дошкольниками 160
Бозорова Зухра Жураевна

Bo'lajak tarbiyachilarning tasviriy-ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirish mazmuni 165
Xazratkulova Gulyora Tojiboyevna

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ona tili ta'limini loyihalash kompetensiyasini metakognitiv yondashuv asosida rivojlantirish metodikasi 169
Raupova Navbahor Bahriddinovna

Kursant va talabalarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va ekstremal sharoitlarda harakat qilish ko'nikmalarini shakllantirishning innovatsion yondashuvlari 174
Yulliyev Nuriddin Jumanazarovich

Talabalarning tadbirkorlik kompetensiyalarini rivojlantirishning ijtimoiy zaruriyati 179
Sharipova Guzal Sodiqovna

Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarining matematik tasavvurlarini mental yondashuv asosida takomillashtirish: nazariy-metodik sharh 185
Parpiyeva Mohinur Baxtiyor qizi

STEAM yondashuvi asosida fizika laboratoriya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi 189
Artikov Abdukaxor

"Korpus detektori" mashqlar tizimi: tuzilishi, bosqichlari va qo'llash metodikasi 196
Bahronov Nodirbek Aliyevich

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ongli o'qish ko'nikmalarini rivojlantirishda tabaqalashtirilgan yondashuv (EGRA-U diagnostikasi asosida) 199
Ne'matova Diyora Baxodir qizi

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

Ona tili darslarida hamkorlik texnologiyasidan foydalanishning mavjud holati va metodik muammolari 205
Usmonova Yulduz Faxriddin qizi

Grammatik tarjima metodida ona tilidan foydalanishning didaktik xususiyatlari 210
Erkinova Madina Komil qizi

Talabalarda ta'limiy kommunikativlikni rivojlantirishning pedagogik shart sharoitlari 214
Babayeva Maxfuza Abduvaitovna, Ismoilov Bobur Toxirovich

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchisi refleksiv kompetensiyasining mazmuni, tarkibiy tuzilmasi va rivojlanish darajalari 218
Bomurodova Gulhayo Jumayevna

Masalalarni tenglama tuzish yordamida yechimini qurishga o'rgatish metodikasi 223
Ismoilov Bobur Toxirovich, Babayeva Maxfuza Abduvaitovna

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini tayyorlash mazmunida argumentatsion nutq: darsliklar, o'quv reja va oliy ta'lim adabiyotining kontent-tahlili 229
Mamatova Marg'uba Ummatqul qizi

Основы паллиативной помощи педагогическая поддержка детей, получающих паллиативную помощь 233
Жузбаев Нурлан Урал угли, Хакимова Гульшода Абдусаламовна

"Pedagogikaning pragmatik aspektlari" modulini kreativ yondashuv asosida o'qitish modeli va ingliz tilidagi o'quv materiallarini tanlash mezonlari 237
Meliqo'ziyeva Zarnigorxon Ikromjon qizi

Gospital sharoitida turli yosh guruhlaridagi bolalar bilan ishlashning o'ziga xos xususiyatlari 242
S. M. Umarova

Harbiy xizmatchilarda kasbiy faoliyat davomida hissiy kuyish (emotsional burnout) sindromining ijtimoiy-psixologik psixoprofilaktikasi 246
Tursunov Kamariddin G'ulomovich

Использование подходов геймификации при обучении иностранному языку детей 5-6 лет 250
Курбанова Назира Низомиддиновна

Ko'rish imkoniyati cheklangan o'quvchilarda tiflotexnik vositalardan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish metodlari 257
Astanova Zumradxon Toxirovna

O'quvchilar xulq-atvoridagi og'ishish ilmiy tadqiqotlar talqini asosida 262
Azimjonova Rushana Rashid qizi

Образ сильной узбекской женщины в творчестве Зульфии 267
Аскарова Наргиза Абдивалиевна, Усманова Самира Зафаровна

Inklyuziv guruhlarda differensiallashtirilgan yozma topshiriqlar tizimini loyihalash tamoyillari 271
D. X. Saydazimova

Maktabgacha ta'limda sun'iy intellektdan foydalanish va tarbiyachining kreativ kompetentligini oshirish metodlari 275
Odilova Sitora Ergash qizi

Milliy qadriyatlarga asoslangan matnlar vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijodiy va tanqidiy fikrlashini notiqlik faoliyati orqali rivojlantirish 281
Ziyodullayeva Zuhro Faxriddin qizi

Raqamli transformatsiya sharoitida o'qituvchining refleksiv kompetensiyasini rivojlantirish modeli 286
Magzumova Lola Turakulovna

Bo'lajak o'qituvchilarni inklyuziv ta'limda seldan foydalanishga tayyorlash muammosining ijtimoiy va metodik qatlamlari 292
Sayfullayeva Ismigul Qodir qizi

Ichki ishlar xodimlarida koping-strategiyani shakllantirish kasbiy faoliyatni muvaffaqiyatli ta'minlovchi omil sifatida 296
Aliboyev Himaydin Fayzulla o'g'li

Psixologik holatni baholash asosida differensial mashqlar orqali badmintonchilarning koordinatsion va texnik tayyorgarligini rivojlantirish 299
Beknazarov Raxat Axmet og'li

Oliy ta'limda biotexnologiya fanini o'qitishning zamonaviy pedagogik asoslari 302
Jumabayeva Aygul Kuatovna, Ametov Yakub Idrisovich

Dialogik nutq o'qitish metodikasining shakllanishi 307
Xamidullayeva Fotima Adxam qizi

Алгоритм развития управленческой компетентности будущих учителей русского языка и литературы на основе обратной связи и коррекции педагогических решений 313
Акмалова Дилдора Тохировна

Эффективные методы развития икт-компетентности педагогов в цифровой образовательной среде... 319
Каримова Наргизахон Яхёевна

Qadimgi Misr va Gretsiya olimlarining muhandislik grafikasi fani yuzasidan izlanishlari 322
Ergasheva Shohista Anvar qizi

Предметно-языковые задания на уроках русского языка в начальной школе Узбекистана..... 324
Худжамова Хуснора Диёр кизи

Musiqa ta'limi dars mashg'ulotlarida interfaol metodlardan foydalanishning ilmiy-nazariy asoslari 329
Tuxtasinov Abror Rustamovich

Developing Creative Competence During Pedagogical Practice: an Integrated Model for Future English Language Teachers..... 332
Mukhtorov Mukhiddin Mansur o'g'li

ICHKI ISHLAR XODIMLARIDA KOPING-STRATEGIYANI SHAKLLANTIRISH KASBIY FAOLIYATNI MUVAFFAQIYATLI TA'MINLOVCHI OMIL SIFATIDA

Aliboyev Himaydin Fayzulla o'g'li
O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti tadqiqotchisi
ORCID: 0009-0009-6935-4468

Annotatsiya: Mazkur maqola ichki ishlar tizimi xodimlarining kasbiy faoliyati jarayonida duch keladigan stressli va xavfli holatlarni yengib o'tishda koping-strategiyalarni shakllantirishning psixologik ahamiyatini yoritishga bag'ishlangan. Maqolada koping-strategiya tushunchasi, uning turlari, psixologik omillari va xizmat samaradorligiga ta'siri tahlil qilinadi. Xususan, faol muammoli yondashuv va emotsional boshqaruvning o'zaro uyg'unligi, xodimlarda psixik barqarorlikni ta'minlashdagi o'rni hamda kasbiy stressni yengishga xizmat qiluvchi amaliy usullar bayon etiladi.

Kalit so'zlar: koping-strategiya, ichki ishlar xodimi, stress, psixik barqarorlik, emotsional boshqaruv, kasbiy faoliyat, psixologik moslashuv.

Abstract: The material in this article is devoted to highlighting the psychological importance of forming coping strategies in overcoming stressful and dangerous situations encountered by internal affairs employees in the process of their professional activities. The article analyzes the concept of coping strategy, its types, psychological factors and impact on service efficiency. In particular, the mutual compatibility of an active problem-solving approach and emotional management, its role in ensuring psychological stability in employees, and practical methods for overcoming professional stress are described.

Key words: coping strategy, internal affairs employee, stress, psychological stability, emotional management, professional activity, psychological adaptation.

Аннотация: Материал статьи посвящён освещению психологической значимости формирования копинг-стратегий при преодолении стрессовых и опасных ситуаций, с которыми сталкиваются сотрудники органов внутренних дел в процессе своей профессиональной деятельности. В статье анализируется понятие копинг-стратегии, её виды, психологические факторы и влияние на эффективность службы. В частности, описывается взаимная совместимость активного подхода к решению проблем и эмоционального менеджмента, его роль в обеспечении психологической устойчивости сотрудников, а также практические методы преодоления профессионального стресса.

Ключевые слова: копинг-стратегия, сотрудник органов внутренних дел, стресс, психологическая устойчивость, эмоциональный менеджмент, профессиональная деятельность, психологическая адаптация.

KIRISH

Ichki ishlar xodimlari faoliyatining o'ziga xosligi shundan iboratki, ular doimiy ravishda yuqori darajadagi stress, xavfli vaziyatlar va emotsional bosim ostida ishlaydi. Jinoyatchilikka qarshi kurashish, ommaviy tartibni saqlash, favqulodda vaziyatlarda insonlarga yordam berish, keskin ziddiyatli munosabatlarni hal qilish – bularning barchasi nafaqat jismoniy, balki kuchli psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi. Bunday sharoitda xodimning psixik barqarorligini ta'minlash, stressli holatlarga nisbatan sog'lom munosabatda bo'lishi va ularni yengib o'tish mexanizmlariga ega bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ana shunday mexanizmlardan biri – bu koping-strategiyadir. Koping-strategiyalar ichki ishlar xodimlari uchun psixologik moslashuv vositasi sifatida xizmat qiladi. Bu strategiyalar orqali inson murakkab hayotiy vaziyatlarga ongli yondashadi, stressni yengilroq qabul qiladi, ruhiy holatini saqlab qoladi va kasbiy faoliyatda muvaffaqiyatli bo'ladi.

Zamonaviy psixologiyada koping-strategiyalar shaxs tomonidan stressli vaziyatlarga beriladigan psixologik va xulqiy javoblar majmuasi sifatida izohlanadi. Ular insonning muammoli holatga qanday yondashishini, uni hal etish jarayonida qanday psixik resurslarni safarbar etishini va nihoyat, bu jarayonda qanday ruhiy holatga tushishini belgilaydi. Ichki ishlar xodimlari uchun esa bu strategiyalar alohida ahamiyat kasb etadi, chunki ular

faqat o‘z hayoti uchun emas, balki ko‘pincha atrofdagi insonlarning hayoti va xavfsizligi uchun ham javobgardir. Agar xodimda stressni boshqarish va yengish ko‘nikmalari yaxshi shakllangan bo‘lsa, u favqulodda holatlarda sovuqqonlik bilan qaror qabul qilishi, mantiqiy fikrlashi va vaziyatni ijobiy yo‘lga yo‘naltirishi mumkin. Aks holda esa stressning ichki zo‘riqishga aylanishi, hissiy portlashlar, depressiv kayfiyat, befarqlik yoki agressiv xatti-harakatlar yuzaga keladi, bu esa xizmat samaradorligini keskin pasaytiradi.

Ichki ishlar tizimidagi kasbiy faoliyat o‘zining murakkabligi, jiddiyligi va ijtimoiy javobgarligi bilan ajralib turadi. Bu tizimda ishlayotgan xodim doimiy ravishda tezkor, to‘g‘ri va aniq qarorlar qabul qilishga majbur. Shu bois, u nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham chiniqqan bo‘lishi lozim. Koping-strategiyalar aynan shunday ruhiy barqarorlikni ta’minlovchi vosita sifatida ishlaydi. Misol uchun, faol muammoni hal qilish strategiyasi orqali xodim stressga sabab bo‘lgan vaziyatni tahlil qiladi, uni nazorat ostiga olishga harakat qiladi va konstruktiv yechim topishga intiladi. Emotsional koping esa salbiy tuyg‘ularni o‘z vaqtida anglash, ularni ifoda qilish yoki yumshatish, ichki holatni me’yorda saqlashga xizmat qiladi. Har ikki yo‘nalish ham o‘z o‘rnida muhim bo‘lib, xodimning psixik muvozanatini tiklashga va kasbiy samaradorligini oshirishga zamin yaratadi [1].

Ko‘p yillik tajriba shuni ko‘rsatadiki, ichki ishlar xodimlarining faoliyati davomida stressni yengish qobiliyati ularning xizmat samaradorligi, kasbiy sadoqati va ruhiy salomatligi bilan bevosita bog‘liq. Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, koping-strategiyalari yaxshi rivojlangan xodimlar o‘z vazifalarini ongli, sabr-toqatli va ishonch bilan bajaradi, ularning ishga munosabati ijobiy, boshqalar bilan muloqotda konstruktiv, o‘zini anglash va baholash darajasi esa yuqori bo‘ladi. Bunday xodimlar muammolarni hal qilishda tashabbuskorlik, ijobiy fikrlash, ichki kuchga ishonch kabi psixologik resurslardan samarali foydalanadi. Shu bilan birga, bunday xodimlar kasbiy charchoq, ruhiy siqilish, burn-out sindromi kabi holatlarga nisbatan kamroq moyillik ko‘rsatadi. Demak, koping-strategiyani shakllantirish – bu ichki ishlar tizimida samarali ishlash, uzoq muddatli kasbiy faoliyatni sog‘lom davom ettirishning kalitidir.

Mazkur strategiyalarni rivojlantirishda xizmat davrida doimiy psixologik tayyorgarlik, psixoprofilaktik mashg‘ulotlar, treninglar, guruhiy psixologik maslahatlar, emotsional intellektni rivojlantiruvchi dasturlar asosiy vosita bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Psixologik xizmat xodimlari tomonidan tashkil etiladigan maxsus stressga qarshi kurashish bo‘yicha treninglar, favqulodda holatlarda hissiy nazorat mashqlari, o‘z-o‘zini tahlil qilishni o‘rgatadigan metodikalar orqali xodimlar asta-sekin stressli vaziyatlarga barqaror yondashuvni shakllantiradi. Ayniqsa, yosh xodimlar uchun kasbiy faoliyatning dastlabki bosqichlarida bunday psixologik yordamlar katta ahamiyat kasb etadi. Chunki xizmatga yangi qadam qo‘ygan shaxs ko‘pincha hayajon, xavotir va tajriba yetishmasligidan kelib chiqqan holda o‘z resurslarini to‘g‘ri boshqara olmaydi. Bu esa uni jismoniy va emotsional jihatdan charchatadi. Bunday holatlarning oldini olishda koping-strategiyalarini shakllantirish eng muhim psixoprofilaktik vositalardan biri bo‘lib xizmat qiladi [2].

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Umuman olganda, inson yengish strategiyasidan foydalanib, o‘z idrokini buzadi yoki vaziyatni inkor etadi. Yengish strategiyasida inson xato qilishi mumkin. Bir tomondan, uning harakatlari haqiqatga yaqinlashishi uchun uni shaxs qattiq nazorat qiladi. Bunday holatda muammo yechim topadimi yoki yo‘qmi, u inson tomonidan muammo deb tan olinadi.

L. Yu. Subbotinaning qayd etishicha, himoya mexanizmida inson haqiqatni “tekshirmaydi”, balki o‘zidagi salbiy his-tuyg‘ularni siqib chiqarish uchun o‘z holatini mustaqil ravishda o‘zgartiradi. Demak, himoya mexanizmi salbiy his-tuyg‘ularni kamaytirish, muammolarni hal qilish yoki muammo bilan bog‘liq hodisalarni o‘z ichiga oladi. Ya’ni vaziyatni inkor etish, xavfni bostirish, muammoni ratsional hal etish va boshqalar [3, 76]. Boshqacha aytganda, bu muammoni idrok etish yoki u bilan bog‘liq his-tuyg‘ularga qaratilgan kurash strategiyasidir. Z. X. Sierraltaning fikricha, insonga tegishli yengish strategiyalarining uch guruhi ajratiladi [4, 13]:

TADQIQOT METODOLOGIYASI

- Strategiyalarning *birinchi guruhi* – bu ijtimoiy yordamni izlashni o‘z ichiga olib, u boshqa odamlardan yordam kutish yoki kimgadir suyanish bilan xarakterlanadi;
- *Ikkinchi guruhga* esa stress bilan kurashish strategiyasi kirib, unda inson qiyin vaziyatdan chiqib ketishning eng maqbul usullarini qidiradi;
- *Uchinchi guruhda* stressni kamaytirish maqsadida inson ichki va tashqi voqelikni to‘liq idrok etishga harakat qiladi, vaziyatni o‘zgartirishga urinadi, u haqda ma’lumotlar to‘playdi va oxir-oqibat muammodan xalos bo‘ladi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Bundan tashqari, stress jismoniy (jismoniy, kimyoviy, biologik omillar) va hissiy (salbiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan psixologik omillar) turlarga ham bo'linadi. Stress belgilari ijtimoiy mavqe va ish turidan qat'i nazar, barcha odamlar tomonidan boshdan kechiriladi. Tadqiqotchilar stressli vaziyatlarni yengishning asosiy strategiyalari sifatida sog'lom e'tiqod, qo'llab-quvvatlash, oqilona harakat, ijobiy his-tuyg'ularni ko'rsatish, moslashuvchanlik va hazilkash bo'lishni samaraliroq deb topdilar. Ya'ni hayotda barcha insonlar, kerak bo'lsa, barcha kasb egalari shunday strategiyalarga ega bo'lsalar, har qanday stress yoki zo'riqishlar oldida ilojsiz qolmaydilar. Bundan tashqari, shunday strategiyalar borki, ular insonni muvaffaqiyatsizlikka va umidsizlikka olib keladi. Ya'ni dushmanlik, qaror qabul qila olmaslik, fantaziyadan voz kechish, o'zini o'zi ayblash, vaziyatga shunchaki yuzaki qarash, doimiy e'tiborsizlik, chidamsizlik va boshqalar.

Kulgining salbiy his-tuyg'ularga qarshi kurashish strategiyasi sifatidagi ta'sirini chuqur o'rganish N. Kuper va R. Martin tomonidan olib borilgan. Mualliflarning aytishicha, stressning yuqori darajasi kamdan-kam kuladigan odamlarda uchrasa, ko'p kuladigan odamlarda stresslarning kuchayishi kuzatilmaydi yoki ular yengil boshdan kechiriladi. Bundan tashqari, ko'p kuladigan erkaklarda stressning kuchayishi ijobiy ta'sirning paydo bo'lishiga asos bo'lgan [5, 74]. Stressli yoki qiyin vaziyatda psixologik sog'lomlikning muhim sharti sifatida ikki turdagi kurash strategiyalari farqlanadi. Ya'ni birinchisi muammoga yo'naltirilgan, uni faol hal qilishga intilish bo'lsa, ikkinchisi undan qochish, ya'ni muammoli vaziyatni tark etishdir. Birinchisi ikkinchisidan ko'ra ko'proq psixologik salomatlikka va stressorga muvaffaqiyatli moslashishga bog'liqdir. Bundan tashqari, kurashdan qochish giyohvand moddalarni iste'mol qilish va alkogolizmga berilib ketish bilan xarakterlanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, ichki ishlar xodimlarida koping-strategiyani shakllantirish – bu oddiy psixologik metod emas, balki kasbiy barqarorlik, emotsional sog'lomlik, xizmat samaradorligi va insoniy qadriyatlarni saqlab qolishning asosiy omilidir. Bu strategiyalar shaxsni og'ir, ziddiyatli vaziyatlarda asabiy-ruhiy kuchini yo'qotmaslikka, ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlashga, o'ziga va kasbiy vazifasiga ishonch bilan qarashga o'rgatadi. Ichki ishlar tizimi o'zida koping-strategiyalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan tizimli yondashuvni shakllantirsa, bu nafaqat xodimlar ruhiy salomatligi, balki butun tizimning ijtimoiy ishonchli faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Binobarin, ichki ishlar xodimlarida koping-strategiyalarni shakllantirishga oid ishlar zamonaviy psixologiya va ijtimoiy xavfsizlikning tutashgan chorrahasida turibdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Бурлакова Н. С., Олешкевич В. И. Детский психоанализ: Школа Анны Фрейд: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. С. Бурлакова, В. И. Олешкевич. - М.: Изд-во "Академия", 2005. - 288 с. - С. 209–211.
2. Гарбер А. Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований / А. Н. Гарбер // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). - Челябинск: Два комсомольца, 2015. - 114 с. - С. 17–19.
3. Субботина Л. Ю. Психологическая защита: учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. - М.: Изд-во "Юрайт", 2020. - 195 с.
4. Сиерральта З. Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте: копинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Сиерральта Зуньига Хорхе Бернардо. - 19.00.04. - СПб., 2000. - 18 с.
5. Kuper N., Martin R. Stress, coping, and the meaning of work // Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. - N. Y., 1991. - P. 140.

13.00.00 Pedagogika fanlari
13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi
13.00.02 Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo‘yicha)
13.00.03 Maxsus pedagogika
13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05 Kasb-hunar ta’limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06 Elektron ta’lim nazariyasi va metodikasi (ta’lim sohalari va bosqichlari bo‘yicha)
13.00.07 Ta’limda menejment
13.00.08 Maktabgacha ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
07.00.00 Tarix fanlari
19.00.00 Psixologiya fanlari
01.00.00 Fizika-matematika fanlari
02.00.00 Kimyo fanlari
03.00.00 Biologiya fanlari
09.00.00 Falsafa fanlari
10.00.00 Filologiya fanlari
11.00.00 Geografiya fanlari

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov
Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov
Musahhih: Alibek Zokirov
Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №10(5)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan
№C–5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.