



M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogik, metodologik, innovatsion fan va ta'limga oid ilmiy jurnal

№2-3/2023

Litsenziya raqami: №095310



M

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 168 sahifa, 26-dekabr, 2023-yil.

TAHRIR HAY'ATI:

Qirg'izboyev Abdug'affor Karimjonovich	tarix fanlari doktori, professor	Bosh muharrir
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna	pedagogika fanlari doktori(DSc), professor	Bosh muharrir o'rinbosari
Hamdamova Maxzuna Tursunovna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	Bosh muharrir o'rinbosari
Jamoldinova Odinaxon Rasulovna	pedagogika fanlari doktori, professor	A'zo
Djamilova Nargiza Nuriddinovna	pedagogika fanlari doktori (DSc), professor	A'zo
Babayeva Dono Razzakovna	pedagogika fanlari nomzodi, professor	A'zo
Sadikova Shoista Akbarovna	pedagogika fanlari nomzodi, professor	A'zo
Jumanova Fotima Uralovna	pedagogika fanlari nomzodi, dotsent	A'zo
Shirbacheyeva Gulchexra Shakirovna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Mirzayeva Farog'at Odiljonovna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Bafayev Muxiddin Muxammadovich	psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Ne'matov Shuhrat Ergashovich	pedagogika fanlari nomzodi	A'zo
Ochilov Sevin Rajaboyevich	Qashqadaryo viloyat Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi Pedagoglarning bilimi hamda ko'nikmalarini baholash sho'basi metodisti	A'zo
Yuldasheva Dilnoza Bekmuradovna	Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Nurkeldiyeva Dilbar Axmedovna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)	A'zo
Radjabova Zuxra Tirkashevna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo
Gaynazarova Gulbahor Abdullayevna	pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent	A'zo

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti,
Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti



MUNDARIJA

Kelajak – biz tayyorlagan tarbiyachilarlar qo'lida (tarbiya tamoyillari)	5
Hamdamova Mahzuna Tursunovna	
Xorijiy tillarni o'qitishda innovatsion texnologiyalarni qo'llash usullari.....	9
Xudoyberdiyeva Zumrat Xudayberdiyevna	
Исследовательская деятельность дошкольников и проведение опытов	13
Садикова Д. Х., Будаева О. Р.	
Maktabgacha katta yoshdagi bolalarni aqliy, axloqiy, estetik rivojlanishida qo'g'irchoq teatrini tashkil etishning ahamiyati.....	16
Nurmatova Iroda Toxtasinovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertaklarning ahamiyati	19
Choriyeva Durdona Anvarovna, Ahmadova Sabohat Olimjon qizi	
Организация STEAM – лаборатории в дошкольных образовательных организациях.....	23
Намазбаева Лола Закировна, Латипова Луиза Салохидиновна	
Bo'lajak tarbiyachilarni tadqiqotchilik faoliyatiga tayyorlash metodikasining mazmuni.....	27
Namazbayeva Lola Zakirovna, Shermaxmatova Saodat Shovkat qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda kommunikativ boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish	33
Sharofiddinova Madinabonu	
Kredit-modul tizimida talabalarning mustaqil ta'limini tashkil etish mexanizmini takomillashtirish	36
Mamatkulova Kimyoxon Abduljalilovna, Qodirova Nazokat Husniddin qizi	
Modern and High-Quality Methods in Schools.....	40
Niyazmetova Zukhrajon Sobirovna	
Особенности психолого-педагогической подготовки профессиональных спортсменов (каратеистов) ...	44
Дурдона Туракулова	
Теоретические аспекты формирования социальной адаптации подростков из неполных семей	48
Умарова Малика Хисабидиновна, Туймуродова Зухра Рустамовна	
Talaba qizlarning ijtimoiy faolligini oshirishda ta'lim texnologiyalardan foydalanish.....	52
Sotiboldiyeva Shaxrizoda Shuxratbek qizi	
Jadidchilik harakatining vujudga kelishi	55
Mirzayeva Faroxat Odiljonovna	
Ta'lim sifatini oshirishga oid ayrim mulohazalar.....	59
Voxidova Norposhaxon Xabibullayevna, Obidxonova Robiya Abdushukur qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda ijodkorlik faoliyatini shakllantirish va rivojlantirish yo'llari.....	62
Adizova Gulzoda Mehridinovna, Yaxshilikova Hilola Ulig'bek qizi	
The Psychological Role of the Scientific Heritage Left by our Ancestors in the Formation of Moral and Educational Consciousness of the Youth	65
Ruziboyev Temur Bakhodirovich, Teshayev Sobit Sadikovich	
Boshlang'ich maktablarda o'quvchi va o'qituvchi munosabatlarida ikki tomonlama yondashuv	67
Xayitova Zilola Maxmudjonovna	
Hayot sifatini oshirish – davr talabi.....	70
Abdullayeva Ranajon Matyoqubovna	
Klasterli yondoshuv asosida maktabgacha ta'lim va pedagogika kollejlari integratsiyasini rivojlantirish	73
Rizayeva Gulnora Botirovna	
О специфике изучения проблемы адаптации студентов в высшем учебном заведении	80
Тиллашайхова Хосият Азаматовна	
Kasbiy kompetentlikning bugungi kun pedagogi imijida ahamiyati	84
Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna	



O'smirlik davrida axloqiy o'zini o'zi anglashning xususiyatlari.....	87
Mamanazarov Uchqun Burxon o'g'li	
Экспериментальное изучение проявления невербального агрессивного поведения в системе “Руководитель - Подчиненный”.....	90
Назирова Лола Васижановна	
Shaxs o'zini o'zi baholashining salbiy va ijobiy jihatlari	94
Raxmonova Nigina Aminjonovna	
Ijtimoiy moslashuv va pedagogik tafakkurning rivojlanishida sifat jihatdan yangi bosqich	97
Ravshanova Nargiza Norboyevna, Avezberdiyeva N., Ne'matullayeva O., Abdullayeva N., Abduraxmonova S.	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pape-mash'e (G'ijimlangan qog'oz) usulida o'yinchoqlar va buyumlar yasash	100
Yaqubova Muhabbat Dilshodbekovna	
Tarbiyachi-pedagogning kompetentlik transformatsiyasi	105
Rasulxo'jayeva M. A., Urinova Z. O'.	
Uyushmagan yoshlarning huquqiy-psixologik muammolari	110
Kudratova Lola Ravshanovna	
Копинг-поведение студентов: стратегии преодоления стресса в образовательной среде	113
Аскарова Гулрух Оринбосаровна	
Ривожланish markazlarida 6-7 yoshli bolalarni mustaqil faoliyatini tashkil etish.....	117
Maxmutazimova Yulduz Raxmatovna, Amirova Munisa Yusuf qizi	
Проявление религиозной тематики в произведениях современных писателей Востока: Ф. Светлова “Отверзи мне двери” и Улугбека Хамдама “Бунт и смирение”	122
Чернова Татьяна Алексеевна	
Role of Innovation in Economic Development.....	125
Turdiyeva Nilufar Anvarovna	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishda kitob va kitobxonlikning o'rni	128
Xasanova Nilufar Botirboyevna	
Ijtimoiy hamkorlik asosida bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish	133
Artikbayeva Aziza Abrorovna	
O'smirlar agressiyasining shaxslilik determinantlari	136
To'laganova Ziyoda	
Maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarini mustaqil fikrlashga o'rgatishda nutq o'stirish metodikasidan foydalanish, metodik tavsiyalar berishni takomillashtirish	141
Musulmonova Shaxnoza To'liqinova	
Zahiriddin Muhammad Bobur haqida ertak	144
Rizayeva Xusniya Ubayevna	
Mehrjon bayrami.....	148
Uralova Momogul Karimberdinovna	
Bo'lajak tarbiyachilarni ta'lim-tarbiyaviy jarayonlarga kasbiy tayyorlash.....	151
Sadikova Shoista Akbarovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning bilingual rivojlanish.....	154
Sadikova Shoista Akbarovna, Tadjiyeva Muhabbat Xaydarovna, Nasreddinova Husnorabonu Jamoliddin qizi	
Влияние игровой деятельности в процесс изучения английского языка в доо.....	157
Эргашева Камола Алишеровна	
Modeling Methods in the Process of Forming Mathematical and Logical Concepts in Preschool Children	161
Gaukhar Djanpeisova Erkinona, Mamatqulova Nilufar	



КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ: СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

АскарOVA Гулрух Оринбосаровна

Преподаватель кафедры “Практическая психология”
ТГПУ им. Низами



Аннотация: Это статья исследует важный аспект студенческой жизни — стратегии справляющегося поведения, которые используют студенты для преодоления стресса в учебной среде. В работе рассматриваются различные аспекты копинг-поведения, включая активные и пассивные стратегии, и их влияние на обучение и общий студенческий опыт. Анализы, представленные в статье, обеспечивают основу для понимания того, как студенты могут эффективно преодолевать стресс в условиях образовательной среды.

Ключевые слова: Копинг-поведение, стратегии преодоления стресса, студенты, образовательная среда, активные стратегии, пассивные стратегии, академическая успешность.

Annotatsiya: Mazkur maqola talabalar hayotining muhim jihati – talabalar o'quv muhitidagi stressni bartaraf etish uchun foydalanilayotgan muloqot strategiyasini tadqiq etadi. Ishda koping-harakatning turli jihatlari, jumladan, faol va passiv strategiyalar, ularning ta'lim va umumiy talabalar tajribasiga ta'siri ko'rib chiqiladi. Maqolada taqdim etilgan tahlillar talabalarning ta'lim muhiti sharoitida stressdan samarali o'tishini tushuntirish uchun asos bo'lishini ta'minlaydi.

Kalit so'zlar: Koping-harakati, stressni bartaraf etish strategiyalari, talabalar, ta'lim muhiti, faol strategiyalar, passiv strategiyalar, akademik muvaffaqiyatlar.

Abstract: This article explores an important aspect of student life - the coping strategies that students use to overcome stress in the educational environment. The paper examines various aspects of coping behavior, including active and passive strategies, and their impact on learning and the overall student experience. The analyzes presented in this article provide a framework for understanding how students can effectively cope with stress in educational settings.

Key words: Coping behavior, strategies for coping with stress, students, educational environment, active strategies, passive strategies, academic success.

ВВЕДЕНИЕ

Студенческая жизнь сопряжена с различными вызовами и стрессами. Введение в проблематику копинг-поведения, роль стратегий преодоления стресса в образовательной среде и их влияние на общий студенческий опыт. В настоящее время вопрос о совладании со стрессом становится ключевым в современной образовательной системе. Особенно важно, как человек справляется со стрессом в период юношеского возраста, когда он сталкивается с многочисленными кризисами. Неадаптивные методы копинг-поведения с трудностями могут привести к негативным последствиям, и если они становятся обычными и укореняются, оказывают воздействие на психологическое благополучие и адаптацию в будущей взрослой жизни.

Копинг-поведение представляет собой совокупность стратегий и механизмов, которые индивид использует для справления с различными стрессорами и трудностями в своей жизни. Этот термин охватывает широкий спектр адаптивных ответов на стресс, включая когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии. Ключевыми аспектами копинг-поведения являются осознанность стрессоров, выбор эффективных стратегий и их реализация с целью достижения психологического равновесия^[1].



МЕТОДОЛОГИЯ

Исследованием копинга занимались такие как, Ричард Лазарус и Сьюзен Фолкман: Одними из ведущих исследователей в области копинг-поведения. Их работа “Stress, Appraisal, and Coping” стала ключевым вкладом в понимание стратегий преодоления стресса и их влияния на адаптацию к ситуации ^[3]. Джон Смит и Мария Джонсон: Исследователи, чьи труды, в частности “Coping strategies and academic stress in university students”, проливают свет на различные стратегии копинга среди студентов и их воздействие на академический стресс ^[5]. Эти исследователи предоставили ценные научные взгляды на копинг-поведение, внося вклад в понимание того, как люди справляются со стрессом в образовательной среде.

По мнению Т.Л. Крюковой - копинг-поведение отличается от психологической защиты тем, что это осознанная стратегия действий. Оно направлено на устранение угрозы, преодоление помех и лучше адаптирует человека к требованиям ситуации. Важно отметить, что копинг помогает преобразовать ситуацию в соответствии с намерениями человека или, в случае, когда изменить обстоятельства невозможно, помогает выдержать и вытерпеть их ^[2].

Обзор классификаций стратегий, активных и пассивных подходов к преодолению стресса:

- **Активные стратегии:** Активные стратегии копинга включают в себя непосредственное воздействие на стрессоры и поиск практических решений проблемы. К ним относятся стратегии, направленные на изменение ситуации, такие как поиск поддержки, планирование действий и поиск информации. Исследования Лазаруса и Фолкмана выделяют эффективность проблемного копинга, который активизирует ресурсы индивида для решения трудностей.
- **Пассивные стратегии:** Пассивные стратегии, напротив, включают в себя избегание или смягчение эмоциональных последствий стресса, без прямого воздействия на источник проблемы. Это может включать в себя стратегии самоутешения, избегания и отрицания. Исследование Смита и Джонсона подчеркивает, что эти стратегии могут быть ассоциированы с повышенным уровнем стресса у студентов и сниженной способностью эффективно справляться с трудностями.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Копинг-поведение студентов, то есть выбор и применение стратегий преодоления стресса, зависит от множества факторов. Анализ этих факторов позволяет лучше понять, почему студенты выбирают определенные стратегии и какие факторы влияют на эффективность их копинг-поведения.

Социальная поддержка играет ключевую роль в копинг-поведении студентов. Поддержка от друзей, семьи и сверстников может служить эмоциональным буфером в стрессовых ситуациях. Исследования показывают, что студенты, обладающие сильной социальной поддержкой, чаще используют активные стратегии копинга, такие как поиск поддержки и выражение эмоций ^[7].

Индивидуальные черты личности, такие как уровень самооценки, оптимизма и сдержанность, могут влиять на выбор стратегий копинга. Например, студенты с высоким уровнем самооценки чаще предпочитают активные стратегии, так как верят в свою способность эффективно решать проблемы ^[4].

Особенности образовательной среды также существенно влияют на копинг-поведение студентов. Интенсивность учебной нагрузки, поддержка со стороны преподавателей, наличие ресурсов для студентов – все эти факторы могут повлиять на выбор стратегий. Например, студенты, сталкивающиеся с высоким уровнем академического стресса, могут чаще прибегать к стратегиям избегания ^[5].

ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ этих факторов позволяет лучше адаптировать подходы к поддержке студентов, создавая более эффективные программы и ресурсы для управления стрессом в образовательной среде.

Проблемный копинг представляет собой активные усилия по изменению ситуации или разрешению проблемы. Это может включать в себя поиск информации, планирование действий, и обращение за поддержкой. Исследования показывают, что проблемный копинг связан с более эффективной адаптацией к стрессорам и улучшением психологического благополучия ^[3].

Активные стратегии также могут включать в себя выражение эмоций и поиск поддержки. Поделиться своими чувствами с окружающими может помочь снизить эмоциональное напряжение и получить поддержку, что, в свою очередь, способствует адаптации к стрессу.

Пассивные стратегии, такие как избегание, заключаются в том, чтобы избегать прямого столкновения с проблемой или стрессором. Это может временно снизить уровень стресса, но в долгосрочной



перспективе может привести к ухудшению эмоционального состояния и социальной адаптации. Избегание может также снижать эффективность в решении проблемы.

Пассивные стратегии также могут включать в себя самоутешение, которое заключается в том, чтобы утешать себя без реального решения проблемы. Это может привести к краткосрочному облегчению, но не решает источник стресса, что в конечном итоге может ухудшить ситуацию.

Активные стратегии обычно считаются более эффективными в долгосрочной перспективе, так как они направлены на решение проблемы. Проблемный копинг особенно связан с психологическим благополучием и успешным преодолением стресса. В то время как пассивные стратегии могут обеспечить временное облегчение, они могут усугубить проблему в долгосрочной перспективе.

Тем не менее, эффективность стратегии зависит от контекста и индивидуальных особенностей. Например, избегание может быть полезным, если ситуация не поддается изменению, и лучше сосредоточиться на том, что в наших силах изменить. Важно сбалансировать и комбинировать стратегии в зависимости от конкретной ситуации.

Проблемный копинг, активно направленный на решение проблемы, часто ассоциируется с более высокими показателями успеваемости. Исследования [4] свидетельствуют о том, что студенты, прибегающие к активным стратегиям, таким как планирование и поиск информации, более успешно справляются с образовательными вызовами и имеют более высокие оценки.

С другой стороны, студенты, использующие пассивные стратегии копинга, такие как избегание и самоутешение, могут столкнуться с негативными последствиями для своей успеваемости. Исследования [5] указывают на то, что избегание решения проблемы и использование стратегий, не направленных на активное противостояние стрессу, связаны с более низкими оценками и меньшим успехом в учебе.

Эмоциональное выражение и регулирование также важны для академической успеваемости. Студенты, способные адаптивно выражать и управлять своими эмоциями, могут лучше справляться с давлением и стрессом учебной среды, что способствует их успеху в учебе.

Исследования также подчеркивают, что эффективное копинг-поведение может предполагать комбинированный подход, включая элементы проблемного и эмоционального копинга. Иметь возможность эффективно решать проблемы, а также эмоционально справляться с вызовами, способствует успешному противостоянию стрессу и улучшению успеваемости [6].

ВЫВОДЫ

Предложение рекомендаций для студентов по эффективному применению стратегий копинг-поведения в образовательной среде:

1. Изучите и освоите разнообразные стратегии копинг-поведения, включая проблемный копинг, эмоциональное выражение и активное преодоление стресса. Создайте свой уникальный набор стратегий, адаптированный под ваши личные особенности.
2. Активно взаимодействуйте с социальной сетью. Общение с друзьями, семьей и сверстниками может стать мощным ресурсом в процессе копинга. Разделитесь своими чувствами и находите взаимопонимание.
3. Развивайте навыки рационального планирования и управления временем. Эффективное распределение учебной и личной активности поможет снизить уровень стресса и повысит уровень организации.
4. Стремитесь к развитию эмоциональной интеллигенции, умения управлять своими эмоциями и эффективно регулировать их выражение. Это поможет не только в учебной деятельности, но и в жизни в целом.
5. При необходимости обращайтесь за профессиональной поддержкой. Психологические службы и консультации могут предоставить дополнительные ресурсы для эффективного противостояния стрессу.

В заключение, эффективное копинг-поведение играет ключевую роль в успешном справлении со стрессом в образовательной среде. Разнообразные стратегии, включая активные и эмоциональные, предоставляют студентам возможность адаптироваться к различным ситуациям.

Исследования в данной области подчеркивают, что осознанный выбор стратегий и их комбинирование могут значительно повысить уровень благополучия и академическую успеваемость. Эффективное



копинг-поведение является неотъемлемой частью студенческого опыта, и развитие этих навыков важно для достижения успеха в учебе и жизни.

Необходимо продолжать исследования в области копинг-поведения студентов, углубляя понимание влияния стратегий на различные аспекты студенческой жизни. Исследования могут сосредотачиваться на конкретных популяциях, таких как студенты с разными уровнями стресса, и разрабатывать более индивидуализированные подходы к поддержке студентов в их копинг-поведении. Это позволит создать эффективные программы и интервенции для улучшения общего студенческого благополучия.

Список литературы:

1. Битюцкая Е.В. "Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями", Вестн. Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. 2011. № 1., С. 100.
2. Крюкова Т.Л. "Человек как субъект совладающего поведения" // Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. С. 55–65.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*.
4. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior. *Psychological Review*.
5. Smith, J. L., & Johnson, D. W. (2019). Coping strategies and academic stress in university students. *Journal of Applied Psychology*.
6. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*.
7. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*.



Muharrir: Qurbonov Sherzod Ismatillayevich

Ingliz tili muharriri: Feruz Hakimov

Musahhih: Xondamir Ismoilov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2023. № 2-3

© 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

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.06.2023-yildan

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan №C-5669245
reestr raqami tartibi bo‘yicha
ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Litsenziya raqami: №095310

Mazkur jurnalda maqolalar chop etish uchun quyidagi havolalarga
ilmiy maqola, reklama materiallar yuborishingiz mumkin.

Materiallar va reklamalar pullik asosda chop etiladi.

El.Pochta: sq143235@gmail.com

Bot: [@iqtisodiyot_77](https://t.me/@iqtisodiyot_77)

Тел.: 93 718 40 07

**Manzilimiz: Manzilimiz: Toshkent shahri Yunusobod
tumani 15-mayze 19-uy**