



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



www.uza.uz

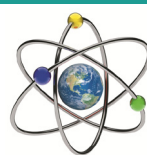
№7(3)
2026

- 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 sohaları 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

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 338 sahifa,
25-iyul, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

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
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov 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
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), 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
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
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
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, 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

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov 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

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), 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

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

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 oğlu – 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

Imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni sport mashg'ulotlari yordamida rivojlantirishning afzalliklari	8
Davronov Rustam Iloxovich	
Использование фонетических игр и современных технологий в обучении русскому языку в общеобразовательных школах Узбекистана	15
Абумалик Муталлиевич Дедаханов	
Maktablarda chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlikni isloh qilish muammo va yechimlar	20
Qudratov O'ktam G'ofurovich	
The Role of Motivation in Learning English	25
Kamoldinova Mushtariybonu Azizbek qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'lim muhitini boshqarishning ijtimoiy-pedagogik asoslari	30
Axrarova Gulrux Gulamkadirovna	
Bo'lajak logopedlarda metakognitiv-dagnostik kompetentlikni rivojlantirishning xorijiy va milliy tajribasi	37
Suvankulova Shaxnoza Karimkulovna	
Ingliz tili darslarida individual va pragmatik yondashuvni amalga oshirish texnologiyalari	43
Yuldasheva Dilnoza Bobojonovna	
Talabalarining texnologik fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirishning tarkibiy komponentlari	48
Kushbakova Barno Batirkulovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limni joriy etishda ijtimoiy hamkorlik va jamoatchilik fikrini shakllantirish	54
Arslanova Madinaxon Mansurovna	
O'quvchi-yoshlarga axloqiy ta'lim-tarbiya berishda qoraqalpoq dostonlarining ahamiyati	59
Esemuratova Turganbike Aytmuratovna	
Talaba markazli yondashuv asosida ingliz tilini o'qitishda interaktiv metodlardan foydalanish samaradorligi	63
Narzullayeva Firuza Olimovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 5-6 yoshdagi bolalarni kasbga yo'naltirish bo'yicha metodik xizmatni takomillashtirish	67
Rizayeva Munisxon Maxkamovna	
Generativ sun'iy intellekt vositalarining ta'lim jarayonidagi pedagogik imkoniyatlari	71
Shodiyev Azizbek Olim o'g'li	
Shaxs kamolotida psixologik salomatlikning ahamiyati va asosiy ko'rsatkichlari	76
Xolova Yulduz Erkinovna	
Zamonaviy ta'lim paradigmasida fizika fanini o'qitish: virtual va to'ldirilgan borliq hamda sun'iy intellekt texnologiyalarining integrativ metodikasi	83
Zuhriddinov Farrux Faxriddin o'g'li	
Event ta'lim texnologiyasi vositasida talabalarining o'qish samaradorligini oshirish	87
Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Bo'tayeva Saodat Xudoyor qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual faolligini rivojlantirishga ta'sir etuvchi individual-psixologik omillar	90
Djurakulova Munira Suyunovna	
Ingliz tilini o'qitishda interaktiv metodlarni takomillashtirish modeli hamda ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri	97
Narzullayeva Firuza Olimovna	
Народное творчество как великое сокровище интеллектуального воспитания	102
Матмуратова Гулистан Камалатдиновна	
Raqamli intellekt: o'quvchilarda mediasavodxonlik kompetensiyasini rivojlantirish – davr talabi	108
Nishonova Muattarxon Alisherovna, Toirova Nafisa Muzaffar qizi	



Umumta'lim fanlaridan dars samaradorligini oshirishda axborot texnologiyalaridan foydalanishni takomillashtirishning ilmiy-metodik asoslari.....	111
Toshmamatova Munisa Toshmamatovna	
Xorazm viloyatida ekoturizmni rivojlantirish istiqbollari (tumanlar kesimida)	115
Xo'jyozova Dildora Shonazar qizi, Dusanova Sharofat Baltaboyevna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kreativ yondashuv asosida innovatsion tafakkur ko'nikmalarini rivojlantirishning zamonaviy yo'nalishlari.....	121
Kadirova Dildora Najadbekovna	
The Integration of Artificial Intelligence in English Language Teaching: Opportunities and Challenges	125
Moxinur Yusupova	
Pragmatik-tizimli portfolio (PTP) texnologiyasi: talabalar reflektiv tafakkurini faoliyat dalillari asosida rivojlantirish.....	131
Abdullayeva Ziroatxon Qurbonovna	
Sog'lig'ida cheklovlari mavjud bolalar jismoniy va psixologik holatini takomillashtirishda yengil atletika mashg'ulotlarining ahamiyati	136
Hikmatova Nigoraxon Hasanboy qizi	
Art badiiy ta'limning rivojida klaster yondashuvi	140
A. S. Umarov	
Simulyatsion o'yin muhitida maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy-hissiy kompetentligini shakllantirish imkoniyatlari.....	143
Turg'unova Mohinaxon Akmaljon qizi	
O'smirlarda deviant xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (empirik tadqiqot).....	150
Toshpolatova Robiya Akmal qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarida milliy mafkurani shakllantirishning pedagogik mexanizmlarini takomillashtirish	154
Ahmadov Olimjon Shodmonovich, Esanova Mehrgul Qurbanazarovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi dizartriyaning yengil shakliga ega 6-7 yoshli bolalardagi nutq kamchiliklarini o'yin texnologiyalari asosida korreksiyalashning samaradorligi.....	159
Baxadirova Zulfizar Azimbayevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ va ijtimoiy-hissiy kompetensiyalarni baholashning diagnostik vositalarini tanlash va qo'llash metodikasi.....	163
Abdullayeva Munojot Muxtorovna	
Talabalarni o'quvchilarning tibbiy tashxisiga mos pedagogik yondashuvlardan foydalanishga o'rgatish usullari.....	169
Yuldashova Iroda Dilshodovna	
Uzoq muddat davolanishga muhtoj bolalar uchun ta'lim muassasalarining tashkil etilishi.....	174
Yusupjanova Shaxnoz Mirzatillayevna	
O'zbekiston umumiy o'rta ta'lim tizimida raqamli STEAM muhitini joriy etish: o'qituvchilar tayyorgarligi va infratuzilma cheklovlari tahlili.....	178
Abdullayev Doston Sheraliyevich	
Bo'lajak maxsus pedagoglarning faol fuqarolik kompetensiyasining tarkibiy-mezonli modeli va rivojlanganlik darajalari	183
Sultonov Muxammadali Fayzulla o'g'li	
Совершенствование механизмов интеграции стратегического и функционального менеджмента на основе анализа деятельности государственных и международных филиалов вузов	189
A. M. Маргунов	
Решение педагогических проблем, возникающих при обучении письму леворуких учащихся начальных классов	194
Эгамбердиева Юлдуз	
Biologiya ta'limida generativ sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari va metodik asoslari	198
Parmonova Marjona O'ktam qizi, Baybayeva Muxayyo Xudoyberganovna	

Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari	204
<i>Sherdanova Farangiz Raxmat qizi</i>	
Zamonaviy televideniya suxandon nutqining tabiiyligi va auditoriya bilan ishonchli muloqot	208
<i>Maxanbetova Dilnoza</i>	
10-sinf kimyo darslarida "Spirtlar" bo'limini o'qitishda o'quvchilarning kreativ fikrlash qobiliyatlarini shakllantirish metodikasi.....	211
<i>Nazarova Yulduz Atamuratovna</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishda ijodiy o'yinlardan foydalanish	215
<i>Yuldasheva Shoxida Botirovna, Kurbanbayeva Moldir Abatbay qiz</i>	
Milliy taraqqiyot g'oyalari jadid ayollarining o'rni.....	220
<i>Ergashova Mehriniso Husniddin qizi</i>	
Mahalla – oila – ta'lim muassasasi hamkorligi.....	223
<i>Muxtarov Utkirjon Mutalibjanovich, Abdusamatov Ozodbek</i>	
Oliy ta'lim muassasalarida "Mikrobiologiya" modulini raqamli texnologiyalar asosida o'qitishning didaktik imkoniyatlari	227
<i>Reymova Erkinay Atabayevna</i>	
Raqamli ta'lim transformatsiyasi sharoitida professor-o'qituvchilarning kasbiy motivatsiyasini rivojlantirishning pedagogik omillari.....	232
<i>Abdusamiyev Dilmurod Abdug'ani o'g'li</i>	
Translanguaging as a Pedagogical Resource in Uzbek EFL Classrooms: Insights from a Classroom Observation	238
<i>Aziza Sobirova</i>	
Katta maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy tasavvurini rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari.....	243
<i>Otayeva Salamat Sabirovna</i>	
System-Structure Research of Artificial Intelligence Terms	250
<i>Odilova Fotima</i>	
Oliy ta'lim tashkilotlarida qo'llaniladigan zamonaviy ta'lim metodlarining mazmuni va o'ziga xos xususiyatlari.....	259
<i>Berdiyeva Nilufar Axatovna</i>	
Zamonaviy smart texnologiyalar asosida talabalarning texnik fikrlash kompetentligini rivojlantirishning didaktik imkoniyatlari.....	267
<i>Eshonqulova Madina Nosir qizi</i>	
Модель развития проектно-конструкторской компетентности студентов с использованием автоматизированных цифровых программ.....	272
<i>Камолова Махлиё Акбар кизи</i>	
Boshlang'ich sinf tabiiy fanlar darslarida sun'iy intellekt vositalari asosida tadqiqotchilik kompetensiyalarini shakllantirish metodikasi.....	277
<i>Savriddinova Mexrinov Ulug'bekovna, Ro'zimatov Jamshid Alisher o'g'li</i>	
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning tug'ruqdan keyingi davr ayollarida onalikdan mamnunlik bilan bog'liqligi.....	282
<i>Kalandarova Madina Baxadirovna</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarda lingvistik kompetentlikni rivojlantirish texnologiyalari	285
<i>Kamolova Mashhura Otabek qizi</i>	
Terminology and Lexical Problems in Modern Linguistics and AI.....	289
<i>Odilova Fotima</i>	
Adabiy ta'limda badiiy matnlar orqali o'qish kompetensiyalarini takomillashtirish metodikasi.....	294
<i>Abdujabborova Nilufar Rustamjon qizi</i>	
Tajriba-sinov ishlarini tashkil etish, uning bosqichlari va diagnostika metodikalari.....	298
<i>Boltayeva Go'zal Komilovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy muloqotini rivojlantirishda matn bilan ishlashning assotsiativ tafakkurga asoslangan metodikasi	302
<i>Hamroyeva Xolida Rizoqul qizi</i>	



Bo'lajak biologiya o'qituvchilarining kasbiy-metodik kompetentligini baholashning kvalimetrik asoslari	307
Niyozova Shahlo Abdusaitovna	
Oilaviy holat, ma'lumot darajasi va pedagogik stajning ayollar emotsional barqarorligiga ta'sir etuvchi psixologik xususiyatlari	313
Pulatova Dilfuza Baxramovna	
"Kommunikativ kompetensiya"ning tarkibiy komponentlari.....	318
Saidova Sumbuloy Otabayevna	
Kasbiy kompetensiyani shakllantirishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish	321
Xamidova Zaynura Ramazonovna	
Wiki texnologiyasi asosida ingliz tili darslarini tashkil etish bosqichlari	324
Yunusova Dildora Hamrakulovna	
Nogiron farzandli turli yoshdagi onalarning psixologik farovonligi bilan depressiya, xavotir va stress o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik.....	328
Kasimova Xulkar Atabayevna	
Talaba-qizlarda sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini rivojlantirishning nazariy-metodologik asoslari	332
Esanova Gulchehra Boybo'ri qizi	

NOGIRON FARZANDLI TURLI YOSHDAGI ONALARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI BILAN DEPRESSIYA, XAVOTIR VA STRESS O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK

Kasimova Xulkar Atabayevna

Ma'mun universiteti psixologiya kafedrası dotsenti, PhD

Annotatsiya: Maqolada nogiron farzandli turli yoshdagi onalarning psixologik farovonligi bilan depressiya, xavotir va stress ko'rsatkichlari o'rtasidagi korrelyatsion bog'lanishlar tahlil qilingan. K. Riffning "Psixologik farovonlik shkalasi" natijalari asosida o'zini qabul qilish va hayotiy maqsadlar omillari depressiya bilan, ijobiy munosabatlar va muhitni boshqarish omillari esa xavotir va stress bilan manfiy yo'nalishda ahamiyatli bog'langanligi aniqlandi. Natijalar stress va koping nazariyalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash konsepsiyasi asosida talqin qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, depressiya, xavotir, stress, nogiron farzand, ona, korrelyatsion tahlil.

Abstract: The article examines correlations between the psychological well-being of mothers raising children with disabilities and indicators of depression, anxiety, and stress. Self-acceptance and purpose in life were found to negatively correlate with depression, while positive relations and environmental mastery negatively correlated with anxiety and stress.

Key words: psychological well-being, depression, anxiety, stress, child with disability, mother, correlation analysis.

Аннотация: В статье анализируются корреляционные связи между психологическим благополучием матерей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями, и показателями депрессии, тревоги и стресса. Установлено, что принятие себя и наличие жизненных целей отрицательно коррелируют с депрессией, а позитивные отношения и управление средой - с тревогой и стрессом.

Ключевые слова: психологическое благополучие, депрессия, тревога, стресс, ребёнок с инвалидностью, мать, корреляционный анализ.

KIRISH

Nogiron farzand tarbiyasi onadan doimiy mas'uliyat, sabr va ruhiy kuch talab qiladi, bu esa depressiv kayfiyat, xavotir va stress kabi salbiy emotsional holatlarning kuchayishiga zamin yaratishi mumkin. Xalqaro tadqiqotlarda parvarish yuklamasi bilan stress darajasi o'rtasida ijobiy bog'liqlik aniqlangan, bu esa mavzuning amaliy dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu bilan birga, ona o'zini qabul qilishi, ijobiy munosabatlarni saqlashi va muhitni boshqara olishi kabi psixologik farovonlik tarkibiy qismlari uning ruhiy bosimlarga nisbatan bardoshlilikni kuchaytiruvchi himoya resurslari sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu bog'lanishlarning ilmiy jihatdan aniqlanishi nogiron farzandli onalarga psixologik yordam ko'rsatishning maqsadli yo'nalishlarini belgilashga xizmat qiladi.

Mazkur maqolaning maqsadi K. Riffning "Psixologik farovonlik shkalasi" hamda "Depressiya, xavotir va stress shkalasi" natijalari o'rtasidagi korrelyatsion bog'lanishlarni aniqlash va bu bog'lanishlarni zamonaviy stress, koping va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash nazariyalari asosida ilmiy talqin qilishdan iborat.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Depressiya, xavotir va stress hodisalarining psixologik farovonlik bilan bog'liqligini o'lchashda S.X. Lovibond va P.F. Lovibond tomonidan ishlab chiqilgan "Depressiya, xavotir va stress shkalasi" (DASS) jahon amaliyotida keng qo'llaniladigan ishonchli vosita hisoblanadi. Mazkur metodika uchta salbiy emotsional holatni bir-biridan aniq farqlab o'lchash imkonini beradi ^[1].

K. Riff o'z tadqiqotlarida psixologik farovonlikning yuqori darajasi shaxsni salbiy emotsional holatlardan butunlay himoya qilmasa-da, ularga nisbatan bardoshlilikni sezilarli darajada oshirishini ko'rsatgan ^[2].



R.S. Lazarus va S. Folkmaning stress va kurashish (koping) transaksion nazariyasiga ko'ra, stress darajasi shaxsning vaziyatni qanday baholashi (kognitiv baholash) hamda unga qarshi qanday resurslarni safarbar eta olishi bilan belgilanadi. Stress obyektiv vaziyatning o'zidan emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi nisbatdan kelib chiqadi^[3]. Nogiron farzand tarbiyalayotgan ona uchun bunday ichki resurslar qatoriga o'zini qabul qilish, ijobiy shaxslararo munosabatlar va hayotiy muhitni boshqarish salohiyati kiradi.

Rossiyalik psixolog M.S. Golubeva og'ir sensor nuqsonlari (ko'rish yoki eshitish) bo'lgan farzandlarni tarbiyalayotgan ota-onalarning kurashish xulq-atvorini maxsus tadqiq etib, muammoga yo'naltirilgan faol strategiyalarni qo'llovchi ota-onalarda stress darajasi va emotsional charchash sezilarli darajada pastroq ekanligini, aksincha, qochish va inkor etishga asoslangan strategiyalarni qo'llovchilarda esa depressiv kechinmalar yuqoriroq ekanligini aniqlagan^[4]. Bu holat psixologik farovonlik va salbiy emotsional holatlar o'rtasidagi bog'lanishni koping strategiyalari orqali tushuntirishga imkon beradi.

Buyuk Britaniyadagi York universitetida S.K. Meysild tomonidan 2019-yilda o'tkazilgan yirik miqyosli tadqiqotda nogiron farzandlarni tarbiyalayotgan onalarning jismoniy va ruhiy salomatligi sog'lom farzandli onalarnikiga nisbatan tizimli ravishda yomonroq ekanligi, bunda ko'pgina holatlarda depressiya va xavotir alomatlari onalar tomonidan sezilmagan yoki tibbiy yordamga murojaat qilinmagan holda "yashirin" tarzda kechishi aniqlangan [5]. Muallif ta'kidlashicha, bunga onalarning parvarish bilan bog'liq band vaqti hamda tibbiy xizmatlardan foydalanishdagi to'siqlar sabab bo'ladi. Bu esa depressiya va xavotirni erta aniqlash hamda oldini olishning amaliy ahamiyatini yana bir bor ko'rsatadi.

M. Seligman farovonlikni faqat kasallik yoki simptomlarning yo'qligi sifatida emas, balki ijobiy funksiyalash holati sifatida talqin qilib, ruhiy salomatlikka "ikki qutbli" (positive va negative continuum) yondashuvni asoslab bergan. Bu nuqtayi nazar depressiya va farovonlikning bir-biriga to'g'ridan to'g'ri qarama-qarshi emas, balki qisman mustaqil o'lchamlar ekanligini tushunishga yordam beradi^[6].

S. Koen va T. Uillsning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bo'yicha klassik tadqiqotida ijtimoiy tayanch stress ta'sirini "buferlash" orqali kamaytirishi ilmiy jihatdan isbotlangan^[7], bu esa mazkur tadqiqotdagi ijobiy munosabatlar bilan xavotir o'rtasidagi manfiy bog'lanishni oldindan bashorat qilish imkonini beradi.

E. Diener va M. Seligmanning "Beyond Money" tadqiqotida esa moddiy farovonlikning o'zi ruhiy farovonlikni kafolatlamasligi, balki ijtimoiy munosabatlar va hayotiy mazmun kabi psixologik omillar muhimroq rol o'ynashi asoslangan^[9]. Bu xulosa nogiron farzand tarbiyasi bilan bog'liq stressni faqat moddiy yordam orqali emas, balki psixologik resurslarni mustahkamlash orqali kamaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, ko'pchilik xorijiy tadqiqotlar^[1, 3, 6, 7] asosan umumiy populyatsiya yoki klinik namunalar asosida ishlab chiqilgan bo'lsa-da, M.S. Golubeva^[4] va S.K. Meysild^[5] tadqiqotlari bevosita nogiron farzandli ota-onalar namunasida o'tkazilgani bilan qimmatlidir. Biroq bu tadqiqotlar ham depressiya, xavotir va stressni psixologik farovonlikning barcha olti tarkibiy qismi bilan bir vaqtda korrelyatsion tahlil qilmagan.

Mahalliy psixologiya fanida esa bunday tekshiruvlar hali yetarlicha son jihatidan cheklangan. Bu esa Z. Ibodullayev^[8] ta'kidlagan amaliy-psixologik yordam tizimini takomillashtirish zaruratini yanada dolzarblashtiradi. Mazkur bo'shliqni to'ldirish maqsadida quyida keltirilgan tadqiqot tashkil etildi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda $n = 80$ nafar nogiron farzandli ona ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilarining psixologik farovonligini baholashda K. Riffning "Psixologik farovonlik shkalasi"^[2], depressiya, xavotir va stress darajasini aniqlashda esa S.X. Lovibond va P.F. Lovibond tomonidan ishlab chiqilgan "Depressiya, xavotir va stress shkalasi (DASS)"^[1] qo'llanildi. Olingan empirik ma'lumotlar statistik jihatdan qayta ishlanib, psixologik farovonlik omillari hamda depressiya, xavotir va stress ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik Pirson korrelyatsiya koeffitsienti yordamida baholandi. Korrelyatsion tahlil natijalari asosida psixologik farovonlikning tarkibiy omillari bilan salbiy emotsional holatlar o'rtasidagi bog'lanishlarning yo'nalishi va statistik ahamiyatlilik darajasi aniqlandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

1-jadval: K. Riffning "Psixologik farovonlik shkalasi" hamda "Depressiya, xavotir va stress shkalasi" o'rtasidagi korrelyatsion bog'lanishlar tahlili ($n = 80$)

№	Omillar	Depressiya	Xavotir	Stress
1	O'zini qabul qilish	-0,48**	-0,12	-0,19
2	Ijobiy munosabatlar	-0,16	-0,33*	-0,11
3	Avtonomiya	-0,19	-0,16	-0,14
4	Muhitni boshqarish	-0,15	-0,41**	-0,44**



№	Omilar	Depressiya	Xavotir	Stress
5	Hayotiy maqsadlar	-0,43**	-0,18	-0,15
6	Shaxsiy o'sish	-0,12	-0,14	-0,10

“O‘zini qabul qilish” bilan “depressiya” o‘rtasida ahamiyatli manfiy bog‘lanish aniqlangan ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$): ona o‘z shaxsini qanchalik past baholasa, depressiv kechinmalar shunchalik kuchayadi. Bu holat M. Seligmanning ijobiy funksiyalash konsepsiyasi ^[5] nuqtayi nazaridan, o‘zini qabul qilishning zaiflashuvi shaxsning o‘z resurslariga ishonchini yo‘qotishi va bu orqali depressiv holatga moyillikni oshirishi bilan izohlanadi. Xuddi shunday, “hayotiy maqsadlar” bilan “depressiya” o‘rtasida ham ahamiyatli manfiy bog‘lanish qayd etilgan ($r = -0,43$; $p \leq 0,01$): kelajakka aniq yo‘nalishga ega bo‘lgan onalarda depressiv fon nisbatan pastroq namoyon bo‘ladi. Bu R.S. Lazarus va S. Folkman nazariyasidagi ^[3] “muammoga yo‘naltirilgan koping” strategiyasining depressiyaga nisbatan himoya vazifasini bajarishi bilan mos keladi.

“Ijobiy munosabatlar” bilan “xavotir” o‘rtasida manfiy bog‘lanish mavjud ($r = -0,33$; $p \leq 0,05$): yaqin insonlar bilan iliq aloqalar onaning ruhiy yuklamasini bo‘lishishga, farzand kelajagi haqidagi bezovtalikni yumshatishga xizmat qiladi. Bu natija S. Koen va T. Uillsning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash “buferlik gipotezasi” ^[7] bilan to‘g‘ridan to‘g‘ri tasdiqlanadi: ijtimoiy tayanch mavjud bo‘lgan sharoitda stressor (farzandning nogironligi)ning xavotirga ta’siri kuchsizlanadi.

“Muhitni boshqarish” omili esa ikkala salbiy holat bilan ham ahamiyatli manfiy bog‘langan: xavotir bilan ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$) va stress bilan ($r = -0,44$; $p \leq 0,01$). Kundalik hayotiy sharoitlarni tartibga sola oladigan onalarda davolanish, reabilitatsiya va oilaviy vazifalarni muvofiqlashtirish jarayoni boshqariladigan tizim sifatida idrok etiladi. Bu esa R.S. Lazarus va S. Folkmaning ^[3] “kognitiv qayta baholash” mexanizmiga hamda M.S. Golubevaning ^[4] muammoga yo‘naltirilgan faol koping strategiyalari stress darajasini pasaytirishi haqidagi topilmasiga mos keladi. Natijada vaziyat tahdid emas, balki boshqarilishi mumkin bo‘lgan vazifa sifatida qabul qilinadi.

“Avtonomiya” va “shaxsiy o‘shish” omillari bo‘yicha depressiya, xavotir va stress bilan statistik ahamiyatli bog‘lanish aniqlanmadi ($p > 0,05$). Bu natijani M. Seligmanning ^[6] farovonlik va salbiy holatlar qisman mustaqil kontinuumlar ekanligi haqidagi qarashi asosida talqin qilish mumkin. Avtonomiya va shaxsiy o‘shish salbiy emosional holatlarga bevosita emas, balki bilvosita, masalan, o‘zini qabul qilish va muhitni boshqarish orqali ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bilan birga, S.K. Meysfildning ^[5] onalar ruhiy holatining ko‘p hollarda “yashirin” kechishi haqidagi topilmasini inobatga olsak, avtonomiya va shaxsiy o‘shishning yuqori darajasi ayrim onalarda haqiqiy ruhiy zo‘riqishni tashqi ko‘rinishda niqoblashi ehtimolini ham hisobga olish lozim.

Olingan natijalar psixologik farovonlikning ayrim tarkibiy qismlari - o‘zini qabul qilish, ijobiy munosabatlar, muhitni boshqarish va hayotiy maqsadlar - nogiron farzandli onalarda depressiya, xavotir va stressga qarshi himoya resursi vazifasini bajarishini ko‘rsatadi. E. Diener va M. Seligmanning ^[9] iqtisodiy farovonlik yetarli emasligi haqidagi xulosasiga tayangan holda aytilish mumkinki, nogiron farzandli oilalarga ko‘rsatiladigan yordam faqat moddiy yoki tibbiy xarakterda bo‘lmasligi, balki onaning psixologik resurslarini, xususan, o‘zini qabul qilish va hayotiy maqsadlarni mustahkamlashga ham qaratilishi lozim. Bu, o‘z navbatida, psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqishda faqat salbiy holatlarni bartaraf etishga emas, balki ijobiy psixologik resurslarni mustahkamlashga ham yo‘naltirilgan yondashuvning samaraliroq ekanligini asoslaydi. Bu xulosa mahalliy sharoitda Z. Ibodullaevning ^[8] amaliy-psixologik yordam mexanizmlariga oid qarashlari, shuningdek, S.K. Meysfildning ^[5] onalar salomatligini erta monitoring qilish zarurligi haqidagi tavsiyasi bilan ham uyg‘unlashadi.

Shuningdek, S.X. Lovibond va P.F. Lovibondning DASS metodikasi ^[1] hamda K. Riff shkalasi ^[2] natijalarining birgalikdagi tahlili shuni ko‘rsatadiki, nogiron farzandli onalarda depressiya, xavotir va stress alohida-alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq holda kechadi. Bunda muhitni boshqarish omili ikkala salbiy holat - xavotir va stress bilan bir vaqtda bog‘langan yagona “tayanch nuqta” vazifasini bajaradi. Bu holat amaliy psixologik yordamda cheklangan resurslar sharoitida qaysi omilga birinchi navbatda e’tibor qaratish samaraliroq ekanligini aniqlashtirishga yordam beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Tadqiqot natijalariga asoslanib, nogiron farzandli onalarda depressiv holatlarning oldini olish uchun o‘zini qabul qilish va hayotiy maqsadlarni mustahkamlashga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlar, xavotir va stressni kamaytirish uchun esa S. Koen va T. Uillsning buferlik gipotezasiga ^[7] muvofiq ijobiy shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish, R.S. Lazarus va S. Folkman modeliga ^[3] hamda M.S. Golubevaning nazariyalariga ^[4] asoslangan muammoga yo‘naltirilgan koping ko‘nikmalarini (vaqtni rejalashtirish, yordam manbalaridan foydalanish) shakllantirishga qaratilgan amaliy trening dasturlarini tashkil etish tavsiya etiladi. S.K. Meysfildning ^[5] tavsiyasiga muvofiq, bunday dasturlarga onalarning o‘z ruhiy va jismoniy holatini muntazam monitoring qilishni o‘rgatuvchi qismni ham kiritish maqsadga muvofiqdir.



Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Lovibond S.H., Lovibond P.F. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. 2nd ed. Sydney: Psychology Foundation, 1995.
2. Ryff C.D. Psychological Well-Being in Adult Life // Current Directions in Psychological Science. 1995. Vol. 4(4). P. 99–104.
3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
4. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Кострома: КГУ, 2006. 235 с.
5. Masfield S.C. The Hidden Ill-Health of Mothers of Young Disabled Children: PhD thesis. York: University of York, Health Sciences, 2019. 268 p.
6. Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being. New York: Free Press, 2011. 349 p.
7. Cohen S., Wills T.A. Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis // Psychological Bulletin. 1985. Vol. 98(2). P. 310–357.
8. Ибодуллаев З. Тиббиёт психологияси. Тошкент, 2019. 502 б.
9. Diener E., Seligman M.E.P. Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being // Psychological Science in the Public Interest. 2004. Vol. 5(1). P. 1–31.

- 
- 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 sohaları 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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №7(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" 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.