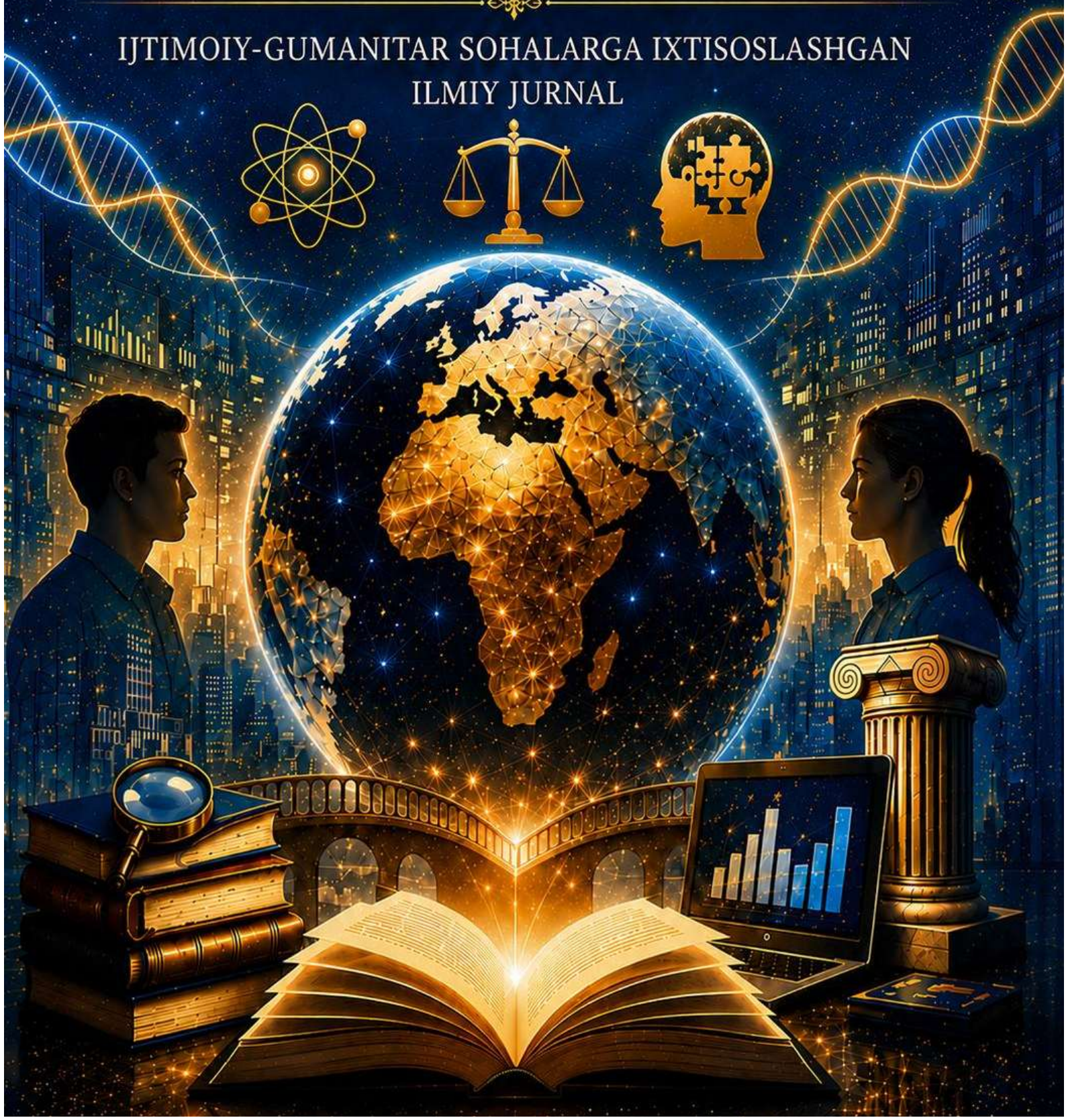
№3 2026

ISSN-L: 3093-9240

FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR

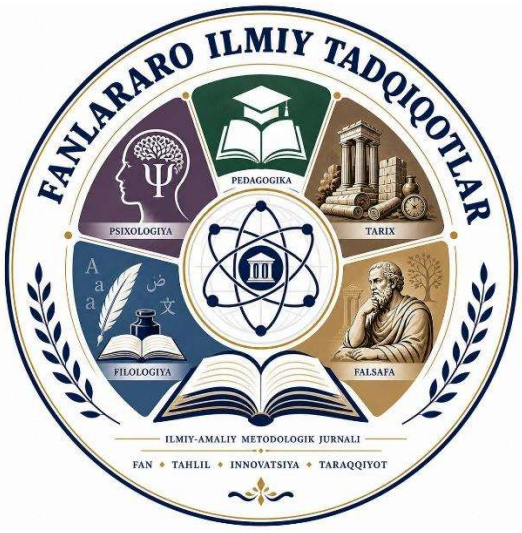
IJTIMOIY-GUMANITAR SOHALARGA IXTISOSLASHGAN
ILMIY JURNAL



FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR
ilmiy-amaliy metodologik jurnal

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
научно-практический и методологический журнал

INTERDISCIPLINARY SCIENTIFIC RESEARCH
scientific-practical and methodological journal



№3 2026

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy guvohnoma asosida faoliyat yuritadi.

BOSH MUHARRIR:
Ashurov Ramzidin Ramazonovich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

BOSH MUHARRIR O‘RINBOSARI
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

TAHRIRIYAT KENGASHI:
Rejep Uzyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Blinova Ye.E. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Abdullayeva B.S. – pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
Ibragimova G.N. – pedagogika fanlari doktori, professor
Mamurov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Filippova O.G. – pedagogika fanlari doktori, professor (Rossiya)
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari doktori(DSc), professor
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Umarova N.Sh. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Ismoilova N.Z. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Abdullayeva D.U. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Atabayeva N.B. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Jabborov X.X. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Akramov M.R. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Tuychieva S.M. – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Gadoyeva M.I. – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Rasulov Z.I. – filologiya fanlari doktori (DSc), professor
Qurbonboyev A.N. – psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
Taniyeva G. M. – tarix fanlari doktori, professor
Davlatova S.T. – tarix fanlari doktori, professor
Qurbonova M. B. – tarix fanlari nomzodi, professor
Turdiyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Maxmudova D.A. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Yuldashev S.R. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Botirova D.B. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Alimova Ye.G. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Джексембаева Г.С. – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) (Qozog‘iston)
Jalilov N.A.– pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Vahobov A.A. – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Raxmatova M.M. – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Xalilova R.R. – filologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Bobojonov Sh.U. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Sharipov Sh.F. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bo‘tayev J.Sh. – tarix fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
Bobojonova F. X. – tarix fanlari nomzodi, dotsent

Mas’ul muharrir:
Xayitov Xayotjon Xikmat o‘g‘li

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Ашуров Рамзидин Рамазонович
доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Исматуллоев Абдулло Насруллоевич
доктор философии (PhD) по психологическим наукам

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
Реджеп Узюрек - доктор психологических наук, профессор (Турция)
Блинова Е.Е. - доктор психологических наук, профессор (Россия)
Стоюхина Н.Ю. - кандидат психологических наук, доцент (Россия)
Абдуллаева Б.С. - доктор педагогических наук (DSc), профессор
Ибрагимова Г.Н. - доктор педагогических наук, профессор
Мамуров Б.Б. - доктор педагогических наук, профессор
Филиппова О.Г. - доктор педагогических наук, профессор (Россия)
Мирзаева Ф.О. - доктор педагогических наук (DSc), профессор
Бафаев М.М. - доктор психологических наук (DSc), доцент
Умарова Н.Ш. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Исмоилова Н.З. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Абдуллаева Д.У. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Атабаева Н.Б. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Джабборов Х.Х. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Акрамов М.Р. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Туйчиева С.М. - доктор психологических наук (DSc), профессор
Гадоева М.И. - доктор филологических наук (DSc), профессор
Расулов З.И. - доктор филологических наук (DSc), профессор
Курбанбоев А.Н. - доктор психологических наук (DSc), доцент
Таниева Г.М. - доктор исторических наук, профессор
Давлатова С.Т. - доктор исторических наук, профессор
Курбанова М.Б. - кандидат исторических наук, профессор
Турдиев Б. - доктор философских наук, профессор
Махмудова Д.А. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Юлдашев С.Р. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Ботирова Д.Б. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Алимова Е.Г. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент
Джексембаева Г.С. - доктор философии (PhD) по психологическим наукам (Казахстан)
Жалилов Н.А. - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Вахобов А.А. - доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент
Рахматова М.М. - доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Халилова Р.Р. - доктор философии (PhD) по филологическим наукам, доцент
Бобожонов Ш.У. - доктор философии (PhD) по историческим наукам, доцент
Шарипов Ш.Ф. - доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бутаев Ж.Ш. - доктор философии (PhD) по историческим наукам
Бобожонова Ф.Х. - кандидат исторических наук, доцент

Ответственный редактор
Хайитов Хаётжон Хикмат угли

EDITOR-IN-CHIEF
Ashurov Ramzidin Ramazonovich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF
Ismatulloyev Abdullo Nasrulloyevich
Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences

EDITORIAL BOARD
Rejep Uzyurek - Doctor of Psychological Sciences, Professor (Türkiye)
Blinova Ye.E. - Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyukhina N.Yu. - Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor (Russia)
Abdullaeva B.S. - Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Ibragimova G.N. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Mamurov B.B. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Filippova O.G. - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Russia)
Mirzaeva F.O. - Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor
Bafaev M.M. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Umarova N.Sh. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Ismoilova N.Z. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Abdullaeva D.U. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Atabayva N.B. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Jabborov Kh. Kh. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Akramov M.R. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Tuychieva S.M. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor
Gadoeva M.I. - Doctor of Philological Sciences (DSc), Professor
Rasulov Z.I. - Doctor of Philological Sciences (DSc), Professor
Qurbonboev A.N. - Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor
Tanieva G.M. - Doctor of Historical Sciences, Professor
Davlatova S.T. - Doctor of Historical Sciences, Professor
Kurbonova M.B. - Candidate of Historical Sciences, Professor
Turdiev B. - Doctor of Philosophy Sciences, Professor
Makhmudova D.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Yuldashev S.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Botirova D.B. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Alimova Ye.G. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor
Dzheksembayeva G.S. - Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences (Kazakhstan)
Jalilov N.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Vahobov A.A. - Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor
Raxmatova M.M. - Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Khalilova R.R. - Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Bobojonov Sh.U. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences, Associate Professor
Sharipov Sh.F. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences
Butayev J.Sh. - Doctor of Philosophy (PhD) in Historical Sciences
Bobojonova F.X. - Candidate of Historical Sciences, Associate Professor

Managing Editor
Xayitov Xayotjon Xikmat ugli

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 kafedrasi dotsenti, PhD
x.a.kasimova@gmail.com

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.

THE ASSOCIATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS IN MOTHERS OF DIFFERENT AGE GROUPS RAISING CHILDREN WITH DISABILITIES

Annotation. 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.

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

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЕПРЕССИИ, ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА У МАТЕРЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

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 bardoshliligini 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.

MAVZUNING O‘RGANILGANLIGI VA METODOLOGIYASI

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. Folkmanning 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. Meysfild 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. Meysfild [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. Ibodullaev [8] ta’kidlagan amaliy-psixologik yordam tizimini takomillashtirish zaruratini yanada dolzarblashtiradi. Mazkur bo‘shliqni to‘ldirish maqsadida quyida keltirilgan tadqiqot tashkil etildi.

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
O‘zini qabul qilish	-0,48**	-0,12	-0,19
Ijobiy munosabatlar	-0,16	-0,33*	-0,11
Avtonomiya	-0,19	-0,16	-0,14
Muhitni boshqarish	-0,15	-0,41**	-0,44**
Hayotiy maqsadlar	-0,43**	-0,18	-0,15
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

https://fanlararotadqiqotlar.uz/ ISSN-L: 3093-9240

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. Folkmanning [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‘sish” 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‘sish salbiy emotsional 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‘sishning 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 aytish 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

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. Masefield 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.

O‘SMIR SPORTCHILARNING STRESS HOLATIGA BARQARORLIGI XUSUSIYATLARI **Abdurasulov Rustam Abduraimovich**	**6**
BO‘LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA QARATILGAN ILMIY TADQIQOTLAR TAHLILI **Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna**	**19**
OLIY TA’LIM MUASSASALARI BITIRUVCHILARIDA SHAXSIY QADRIYATLARNING KASBIY KARYERANI REJALASHTIRISHDAGI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK AHAMIYATI **Xolyigitova Nasiba Xabibullayevna**	**25**
O‘QUVCHILARNING DEMOKRATIK VA AVTORITAR USLUBDAGI O‘QITUVCHILAR SHAXSIGA NISBATAN PSIXOSEMANTIK TASAVVURLARI **Turayeva Dilafruz Rustamboevna**	**32**
NOGIRON FARZANDLI TURLI YOSHDAGI ONALARNING PSIXOLOGIK FAROVONLIGI BILAN DEPRESSIYA, XAVOTIR VA STRESS O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIK **Kasimova Xulkar Atabayevna**	**45**
TURLI YOSH DAVRLARIDA PERFEKTSIONIZM VA PROKRASTINATSIYA XUSUSIYATLARINING O‘ZARO ALOQADORLIGI **Nazaraliyeva Marhabo Xayitboyevna**	**52**
SHAXSDA IMPOSTER SINDROMINING INTROVERSIYA, EKSTROVERSIYA, NEVROTIZM VA IJTIMOIY TAQQOSLASH BILAN BOG‘LIQLIGI **Yuldasheva Nilufarxon Sherqo‘zi qizi**	**61**
TALABALARDA OPTIMIZM XUSUSIYATI VA MUAMMONI HAL QILISH QOBILIYATINING RIVOJLANISHIDAGI PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR **Ko‘chkinova Zulxumor Shohobiddin qizi**	**73**
TALABALAR IQTISODIY XULQ-ATVORINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI: GENDER TAHLILI **Yuldosheva Gavhar O‘tkirovna**	**82**

PROBLEMS AND NECESSARY CONSIDERATIONS OF ECOLOGICAL AND BIOPHYSICAL EDUCATION **Tuksanova Zilola Izatulloyevna**	**90**
TA'LIM JARAYONIDA TEXNIK TAFAKKURNI SHAKLLANTIRISH MODELI **Z.F. Amirova**	**95**
XIX ASR OXIRI-XX ASR BOSHLARIDA SAMARQAND VILOYATI SHAHAR AHOLISI VA MA'MURIY BOSHQARUV TIZIMIDAGI O'ZGARISHLAR **Bo'tayev Jonibek Shodiyevich**	**102**
MAQOM SAN'ATINI O'QITISHDA RAQAMLI PLATFORMALAR VA SUN'IY INTELLEKT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING ZAMONAVIY TENDENSIYALARI **Sunnatillayev Asatillo Sunnatovich**	**108**
O'ZBEK XALQ MAQOLLARI: MILLIY TAFAKKUR VA BADIIY MEROS NAMUNASI **Karimova Muqaddas Abdisamatovna**	**116**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR VAZIRLIGI HUZURIDAGI
AXBOROTLASHTIRISH VA TELEKOMMUNIKASIYALAR SOHASIDA NAZORAT INSPEKSIYASI

ГУВОҲНОМА

№1564147 Фаол

"FANLARARO ILMIY TADQIQOTLAR" MAS'ULIYATI CHEKLANGAN JAMIYAT

Оммавий ахборот воситаси давлат рўйхатидан ўтказилганлиги тўғрисидаги гувоҳнома

ЛИЦЕНЗИЯ РЕЕСТРИ БЎЙИЧА ТАРТИБ РАҚАМИ
C-5669890

СТИР (СОЛИҚ ТЎЛОВЧИНИНГ ИДЕНТИФИКАЦИОН РАҚАМИ)
312386344

АМАЛ ҚИЛИШ МУДДАТИ
05.05.2026дан - - чексиз

ЖОЙЛАШГАН МАНЗИЛИ (ПОЧТА МАНЗИЛИ)
Тошкент шаҳри, Сирғали тумани, Янги Бунёдобод МФЙ, Сергели 6а мавзеси, 8-уй, 148-хонадон

ВАКОЛАТЛИ ОРГАН
Ўзбекистон Республикаси Рақамли технологиялар вазирлиги ҳузуридаги Ахборотлаштириш ва телекоммуникациялар соҳасида назорат инспекцияси

05.05.2026 18:22
TAQDIM ETILGAN SANA

Гувоҳнома **№1564147**

Faoliyat turi

Оммавий ахборот воситаси сифатида фаолиятни амалга ошириш

Qo'shimcha ma'lumotlar

ҚЎШИМЧА МАЪЛУМОТЛАР

Оммавий ахборот воситасининг номи	Fanlararo ilmiy tadqiqotlar
Оммавий ахборот воситасининг тили	o'zbek, rus va ingliz tili
Оммавий ахборот воситасининг тури	Журнал

ТАРҚАТИЛИШ ҲУДУДИ ВА ШАКЛИ

Тарқатилиш ҳудуди ва шакли	Республика миқёсида
Viloyat	
Тарқатилиш шакли	Онлайн

License SYSTEM

05.05.2026 18:22
TAQDIM ETILGAN SANA

Materiallar ko‘chirib bosilganda **“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar”** jurnali manba sifatida ko‘rsatilishi shart.

***

Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.
Ilmiy maqolalar tahririyat tomonidan ko‘rib chiqiladi. Tahririyat a’zolarining jurnal ruknlariga mos kelmagan, ko‘rsatilgan talablarga mos bo‘lmagan maqolalarni nashr qilmaslik huquqi bor.

***

“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” jurnali 05.05.2026-yildan O‘zbekiston Respublikasi Raqamli texnologiyalar vazirligi huzuridagi Axborotlashtirish va telekommunikatsiyalar sohasida nazorat inspeksiyasi tomonidan 2026-yil 5-may sanasida davlat ro‘yxatidan o‘tkazilib, 1564147-sonli rasmiy litsenziya asosida faoliyat yuritadi.

***

Yuborilgan maqolalarning barchasi “Antiplagiat” tizimida tekshiriladi.
Jurnalda nashr etilgan materiallar va ma’lumotlarning to‘g‘riligiga mualliflar mas’ul.

“Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-amaliy metodologik jurnali barcha ta’lim muassasalari va ilmiy izlanuvchilarni hamkorlikka chorlaydi.

Muassis: “Fanlararo ilmiy tadqiqotlar” MCHJ
Tahririyat manzili: Toshkent shahar Sergili tumani Yangi Bunyodobod MFY 8-uy
https://fanlararotadqiqotlar.uz/