



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№2(2)
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 AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 454 sahifa,
2-fevral, 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)
Woosyu 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
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 instituti 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
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
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

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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

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

Kasbiy mahorat va tajribalarni rivojlantirishning mazmuni, shakl va usullari	22
<i>Yo'ldasheva Feruzaxon Shavkatbekovna</i>	
O'zbek tili darslarida 5E modelini qo'llash orqali ta'lim sifatini oshirish: Chimboy tumani 36-sonli ixtisoslashtirilgan maktab misolida	26
<i>Kojamuratova Ulbosin Punkitbaevna</i>	
Shaxs ijtimoiy faolligi: tushuncha va tahlil.....	29
<i>Baxriyeva Nargiza Axmadovna</i>	
Fiziognomika va psixologik yondashuvlar asosida portret qalamtasviri ta'limini takomillashtirish.....	33
<i>Babadjanov Axmadjan Xudayberdiyevich</i>	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyalarini pedagogik texnologiyalar asosida rivojlantirish	37
<i>Nusharov Bobir Bolbekovich</i>	
Личностные характеристики как ассимиляция системы отношений младших школьников и предмет воспитательного воздействия учителя	41
<i>Олимова Азиза Кахрамоновна</i>	
"Vitagen ta'lim texnologiyalari" asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarda perseptiv qobiliyatni rivojlantirishga o'rgatishning didaktik imkoniyatlari	47
<i>Tursunboyeva Kamola Ilxomjon qizi</i>	
Ekologik ta'lim va tarbiya asosida talabalarda ekoturistik madaniyatni rivojlantirishning pedagogik-metodik asoslari.....	50
<i>Kamolov Baxtiyor Xasanboyevich</i>	
Individual ta'lim trayektoriyasi: maktabgacha yoshdagi bolalarda ekspressiv nutq buzilishlarining o'ziga xos xususiyatlari	54
<i>Fayziyeva Nozima Oybek qizi</i>	
Boshlang'ich sinf matematika darslarida mantiqiy masalalardan foydalanish samaradorligi	59
<i>Ibragimova Nozima Ulug'bekovna, Pardayeva Hosila Qudratulla qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishda tarbiyachining kreativ roli	64
<i>Botirova Lobar Kamolovna</i>	
O'quvchilarda mantiqiy fikrlashni rivojlantirish.....	69
<i>Kaipova Tazagul, Kaipova Elmira</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini zamonaviy kasb-hunarlariga qiziqitirishda integrativ usullardan foydalanish	73
<i>Ergasheva Nigora Erkinovna</i>	
Proposals for the Development of Education in Teaching Musical-Historical and Theoretical Subjects	76
<i>Sobirova Gulkhayo Aktamjonovna</i>	
Raqamli ta'lim sharoitida talabalarda mediakompetentlikni rivojlantirishning nazariy asoslari.....	81
<i>Rustemov Abseit Trijan o'g'li</i>	
Hamkorlik ko'nikmalarini takomillashtirishga oid tajriba-sinov ishlarini tashkil etish mazmuni	85
<i>Baxramova O'ramol Uralovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining matn ustida ishlash orqali o'quvchilarning nutqiy kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy asoslanish mohiyati.....	88
<i>Boxodirova Muxlisa Xoljigitovna</i>	
Zoologiya fanini o'qitish jarayonida talabalarining ilmiy-tadqiqot faolligini rivojlantirish mexanizmlari	92
<i>Dushekeeva Nasiba Rustembaevna, Arepbaev Islambek Muratbaevich</i>	
Ingliz tilini o'rganishda zamonaviy texnologiyalarning roli	96
<i>Ergasheva Mehriyona</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilarining tasviriy ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy asoslari	100
<i>Jummayeva Sayyora Shokir qizi</i>	



The Role of Digital Technologies and Virtual Reality in Modern English Teaching Methodologies	104
Seilkhanova Rita Nurniyazovna, Kalbaeva Mexriban Elbrus qizi	
Sog'lom separatsiya orqali yoshlar sog'lig'ini mustahkamlash: tibbiy-psixologik yondashuvning empirik tahlili	109
Mavlyanova Surayo Sultanaliyevna	
Badiiy-tarixiy meros asosida pedagog shaxsini tarbiyalash: nazariya va amaliyot uyg'unligi	112
Qodirova Mavluda Maxodir qizi	
Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations	116
Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida giperaktiv bolalar bilan ishlashning ilmiy-nazariy asoslari	123
Raimqulova Sojida Abdusaid qizi	
Qandli diabet bilan og'rikan bemorlarga pedagogik yordam ko'rsatish tizimi.....	126
Shermatova Yakut Sabirovna	
O'smirlar o'rtasida kiberbulling	129
Tashbekova Aziza Mirsuxbatovna	
Uzoq muddatli davolanishga muhtoj bolalar uchun tyutorlik yordamini tashkil etish	132
Tolipova Pokiza Xasan qizi, Isamuxamedova Dildora Raxmatilayevna	
Zamonaviy maktablarda xavfsizlik madaniyatining roli.....	135
Turdiyeva Zilola Jalilovna	
Global akademik reyting va raqobat muhitida xalqaro olimpiadalarning o'rni	138
Xalikova Umida Mirovna	
Tarbiyachining bolalarni tasviriy faoliyatga o'rgatish jarayonidagi o'rni	143
Xasanova Shaxnoza To'xtasinovna, Rahimova Umida Abdurasul qizi	
Biologiya darslarida TIMSS topshiriqlarini integratsiyalash.....	148
Zayniyev Suxrobjon Islombek o'g'li, Komiljonova Muslima Shuxrat qizi	
О трансверсальных компетенции воспитателя дошкольного образования.....	153
Садыкова Шоиста Акбаровна, Назарматова Дилшода Умаралиевна	
Talaba-yoshlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik-psixologik xususiyatlari	156
Kushakova Gulnora Egamkulovna	
Yosh oilalarda ajralishlarni bartaraf etishning pedagogik mexanizmlarini aksiologik yondashuv asosida takomillashtirish	160
Normurodova Gulnora Ikromovna	
Maktabgacha ta'lim tarbiyachilarining innovatsion faoliyatini rivojlantirish mexanizmlari	164
Mamadaliyeva Dildora Alisher qizi	
Psixologik zo'ravonlikning o'smirlarda destruktiv xulq shakllanishiga ta'siri	168
Jurakulova Dildora Ziyadullayevna	
Maktab maslahatchilarining boshqaruv kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	172
Kazakova Saxiba Abdurayimovna	
Kichik maktab yoshi o'quvchilarida ongli intizomni tarbiyalashning samarali usullari.....	178
Ziyayev Adxamjon	
Lingvokulturologiyada konsept tushunchasining nazariy talqini	182
Jo'rayeva Nozima Nozim qizi	
Sport takomillashuvi bosqichida voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasi	185
Shaimardanov Sherbek Abdurashid o'g'li	
Eshitishida nuqsoni bo'lgan bolalarda nutq rivojlanishining pedagogik-psixologik xususiyatlari	189
Teshaboyeva Feruza Raximovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasiga oilaning katta avlodi va ularning ta'siri.....	192
Ashirova Sojida Baxromovna	
Bo'lajak tasviriy san'at o'qituvchilarining kasbiy-metodik tayyorgarligini differensial yondashuv asosida o'qitishning tarixiy pedagogik ildizlari	196
Bekmuratova Shoxida Ne'matjonovna	

Talabalarda yozuv kompetensiyasini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	200
Jabborova Salomat Abdijalilovna	
Integrativ o'qitish asosida bo'lajak logopedlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish mazmuni.....	204
Maxmudova Madinaxon Sobirxonovna	
6-7 yoshli bolalarda mehnatsevarlik xislatlarini shakllantirishda xalq og'zaki ijodidan foydalanish	208
Kasimova Dilrabo Baxadirovna, Omonxonova Muzayamxon Sarvar qizi	
Bo'lajak surdopedagoglarni koxlear implantli bolalar bilan ishlashga tayyorlashda amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish texnologiyasi	213
Raximova Xurshidaxon Sadikovna	
Yevropa muhandislik ta'limi tajribasi asosida texnika yo'nalishlari talabalarida texnik kompetentlikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari	217
Xalikova Nargiza Abduvaliyevna	
Tilning obrazli kuchi: perifrazalar turlari va xususiyatlari	221
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna	
Inklyuziv ta'lim sharoitida boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlashning pedagogik va psixologik xususiyatlari.....	224
Zayirkulova Nozima Ilyas qizi	
Mentorlik faoliyatida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy kompetensiyasini rivojlantirish	229
Zikriyayev Zokir Mamirovich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida mustaqil fikrlashni rivojlantirish.....	232
Xadicha Muxammadiyeva Karomatovna, Sunnatullayeva Amina	
Professional kompetentlik va uning shaxs psixologik xususiyatlari bilan o'zaro bog'liqligi	235
Artikova Nodira Shavkat qizi	
Talaba qizlarni jismoniy faolligini rivojlantirish tasnifi va ularni orgatish metodikasi.....	240
Otasheva Oysanamxon Hamidulla qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxslararo munosabatlar o'rtasidagi bog'liqlik	245
Bekchanova Kuvanch Roximovna	
Voleybolchilarni tayyorlashda differensial vositalaridan foydalanishning zarurligini, ularning o'yin amplusini hisobga olgan holda aniqlash usullari	249
Kambarov Kozimjon Ibragimovich	
2-toifa diabet bilan bog'liq stressga qarshi kurashish strategiyalari va psixologik holatlar	254
Sadikova Umida Botirovna	
Boshlang'ich ta'limda vizual va multimediyaviy texnologiyalarning pedagogik-psixologik ahamiyati	258
Raximova Faridabonu Alisher qizi	
Boshlang'ich sinf ona tili darslarida VARK modeli asosida multimodal o'qitishni tashkil etish (OAK talablariga mos maqola).....	261
Raximova Mushtariy Alisher qizi	
Raqamli ta'lim muhitida veb-texnologiyalar asosidagi platformalarning dasturiy ta'minotini ishlab chiqish va optimallashtirish	264
Zoxidov Jahongir Botirxonovich	
Eshitishda nuqsoni bo'lgan koxlear implantli bolalar og'zaki nutqini umumta'lim jarayonida ona tili darslarida rivojlantirish metodikasi.....	272
Isoqjonova Dilfuzaxon Muxtorjon qizi	
Bo'lajak surdopedagoglarni mustaqil ta'lim jarayonida kasbiy malakani shakllantirishning samarali metodlari	276
Teshabayeva Oyguil Fazliddinovna	
Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga o'ziga ishonch va o'z-o'zini qadrlashning ta'siri	280
M. R. Sultonova	
Shifoxonalarda tashkil etilgan maktablarda bemor o'quvchilar bilan faoliyat olib boruvchi pedagoglarga qo'yiladigan talablar	284
Umarova Saboxon Minavvarovna, Abdusattorova Gulxumor	



Chet til ta'limida mustaqil ishni tashkil etish masalalariga doir	287
Erkayev Elmirza Temirovich	
10–11 yoshli futbolchilarda tezkorlik sifatini rivojlantirish metodikasi.....	294
Ishmuratov Hasanboy Karimjonovich	
Jismoniy tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining samaradorligini oshirish usullari	298
Yaqubov Arslon Maxmudovich	
Mahmudxo'ja Behbudiy faoliyati va uning o'rganilishi	301
Dinora Eshboyeva Alisher qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarda axloqiy kompetensiyalarni kasbiy faoliyatida qo'llay olish. Axloqning kelib chiqishi va asoslanish masalasini nazariy tahlil qilish	306
Shaxayev Bauirjan Seytgalievich	
Maktabgacha ta'limda STEAM ta'lim texnologiyalarini qo'llashda raqamli ta'lim texnologiyalaridan foydalanish	310
Ahmedova Zuhraxon Mamurovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarda elementar matematik tasavvurlarni shakllantirishning dolzarbligi va zaruriyati	314
Mirzabayeve Zebo Umarovna	
Elektrolitlarda elektr toki mavzusini o'qitishda noto'g'ri tasavvurlar va ularni bartaraf etish metodikasi	317
Xoliqov Qurbonboy To'ychiyevich	
Mediata'lim asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining milliy tarbiya faoliyatini takomillashtirish ..	323
Ibodullaeva Dildora Shukrulla qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limga jalb etilgan imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlashda montessori metodikasining uyg'unligi	327
Ismatova Shodiya Ne'matilla qizi, Xaydarova Shaxlo Narzullayevna	
XIV asr oxiri va XV asr boshlari turkiy tillar taraqqiyotini o'rganishda "Kitob ul-Bulg'at" asarining lingvistik tadqiqi	332
Tursunaliyeva Muslimabonu Abduvosit qizi	
Informatika ta'limida interfaol o'quv majmualari asosida o'yinli texnologiyalarni qo'llash orqali o'quvchilarning bilim va kompetensiyalarini rivojlantirish.....	336
Nabiyev Feruz Abdumannonovich	
STEAM loyihalari asosida maktab o'quvchilarida tadbirkorlik ko'nikmalarini shakllantirish.....	341
Choriyor Maxmatraimov Eshmatovich	
Psixolog talabalarda tolerantlik va madaniyatlararo kompetensiyalarni shakllantirish	345
Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddinovna	
Raqamli ta'lim muhitining pedagogik salohiyati asosida o'quvchilarning kreativ qobiliyatlarini rivojlantirish (texnologiya fanini o'qitish misolida).....	348
Kulboyeva Dilnoza Abdug'ofurovna	
O'zbek tili – faxrim, g'ururim	351
H. Shukurova, M.Jumanazarova	
Zamonaviy dars – pedagogik ijodkorlikning asosiy maydoni.....	355
M. Kuzibayeve	
Talabalarni ta'lim jarayonida sun'iy intellekt elementlaridan foydalanishga tayyorlash metodikasini takomillashtirish.....	358
Mastonov Jahongir Mamatqul o'g'li	
Raqamli maktabda yashil o'quv dasturi: kengaytirilgan va virtual reallik texnologiyalari bilan integratsiyaning pedagogik modeli.....	362
Maxmudov Abdiqodir Yusupovich	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida kasbiy faoliyat jarayonida pedagogik empatiyani shakllantirish pedagogik muammo sifatida	367
Orinbaeva Jarqinay Djuginis qizi	
Gamified Programming Platforms: Analysis and Recommendations	371
Ra'nokhon Ne'matjon kizi Rakhimova	

Bo'lajak o'qituvchilarning raqamli kompetentligini rivojlantirishda nazariya va amaliyot integratsiyasi muammolari	377
Sh. A. Xujakulov, T. B. Kadirov	
Uzoq muddat davolanayotgan bolalarning matematik savodxonligini oshirishda fanlararo bog'lanishning roli.....	383
Tursunova Dildora Ziyadullayevna, Ochilov Orazbek Qosim o'g'li	
Sayyid Burhoniddin Muhaqqiq Termiziyning "Maorif" asarida bilish etikasi va ma'naviy-axloqiy tarbiya	387
Tursunova Nilufar Samiyevna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining og'zaki nutqini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari	393
Tursunova Saidra Isakovna	
Yosh avlodni tarbiyalashda hamkorlik tarbiya texnologiyasining o'rni	396
Pirlijeva Gulmira Botir qizi	
Integrativ raqamli-didaktik yondashuv asosida interfaol o'quv majmuallardan foydalanish muammolari va rivojlanish istiqbollari.....	400
Nabiyev Feruz Abdumannonovich, Mamanazarov Baxrom Jumonovich	
Eshitishda nuqsoni bo'lgan bolalarni tasviriy faoliyatda bilish jarayonlarini rivojlantirish	405
Sadirova Kamola Giyozovna	
Kurash sport turining yoshlar jismoniy va ma'naviy rivojlanishidagi ahamiyati.....	409
O'razboyeva Adiba Abdug'ani qizi	
Bo'lajak oilaviy shifokorlarning kasbiy motivatsion rivojlanishini ta'minlashning pedagogik yondashuvlari.	413
Xalmuxamedov Bobir Taxirovich	
О развитии учебно-познавательной деятельности студентов	418
М. Халикова	
Психологические механизмы искажения истины в процессе социализации: нормативно-когнитивная модель и смешанное эмпирическое исследование	421
С. Ю. Нишанов	
Методы повышения речевой активности студентов в процессе обучения иностранному языку.....	425
Утешова Зернегул Хурметуллаевна	
Prenatal va erta chaqaloqlik rivojlanishi va rivojlanishning biologik asoslari	429
N. Mirbabayeva	
O'smir shaxsining rivojlanishi	433
Matyakubova Shohista Odamboy qizi	
O'zbekistonning ma'naviy va madaniy hayotida jadidlarning tutgan o'rni	435
N. M. Qodirova	
Development of Physical Qualities Through the Use of Special Physical Exercises With Student Participation.....	439
Rikhsiev Dilshod Shavkatovich	
Tabiiy fan darslarida STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanishning ahamiyati	442
Umaraliyeva Baxtilaxon Raxmonali qizi	
Special Physical Exercises in Coxarthrosis During the Preoperative and Postoperative Periods of Rehabilitation.....	446
Valiev Farrukh Nigmatjonovich	
Роль цифровых технологий и дидактических принципов в учебных практик.....	449
Байметов М. М.	



2-TOIFA DIABET BILAN BOG'LIQ STRESSGA QARSHI KURASHISH STRATEGIYALARI VA PSIXOLOGIK HOLATLAR

Sadikova Umida Botirovna

Ma'mun universiteti Psixologiya kafedrası
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4866-5695>

Annotatsiya: Ushbu maqola 2-toifa diabet bilan og'rgan bemorlarda stressga qarshi kurashish mexanizmlari, hissiy farovonlik va glikemik nazorat o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga qaratilgan. Psixologik baholashlar va o'z-o'zini baholash natijalarini birlashtirish orqali tadqiqot kasallikni yaxshiroq boshqarish bilan bog'liq bo'lgan hissiy tartibga solish va moslashuvchan strategiyalarning asosiy naqshlarini aniqlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, faol kurashish strategiyalaridan foydalanadigan va ijobiy psixologik holatlarni saqlab turadigan bemorlar glikemik natijalarning yaxshilanganligini ko'rsatadi, moslasha olmaydigan kurashish va stress darajasining oshishi esa metabolik nazoratning yomonlashishi bilan bog'liq. Ushbu natijalar bemorlarning natijalarini yaxshilash uchun psixologik aralashuvlarni kompleks diabetga qarshi yordamga integratsiya qilish zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: 2-toifa diabet, stressga qarshi kurashish strategiyalari, psixologik farovonlik, emotsional tartibga solish, adaptiv kurashish, glikemik nazorat.

Abstract: This article aims to examine the relationship between stress coping mechanisms, emotional well-being, and glycemic control in patients with type 2 diabetes. By integrating psychological assessments and self-reported outcomes, the study identifies key patterns of emotional regulation and adaptive strategies that are associated with better disease management. The results of the study suggest that patients who use active coping strategies and maintain positive psychological states show improved glycemic outcomes, while maladaptive coping and increased stress levels are associated with worse metabolic control. These results highlight the need to integrate psychological interventions into comprehensive diabetes care to improve patient outcomes.

Key words: Type 2 diabetes, stress coping strategies, psychological well-being, emotional regulation, adaptive coping, glycemic control.

Аннотация: Цель данной статьи - изучить взаимосвязь между механизмами преодоления стресса, эмоциональным благополучием и гликемическим контролем у пациентов с сахарным диабетом 2 типа. Путем интеграции психологических оценок и результатов самооценки исследование выявляет ключевые модели эмоциональной регуляции и адаптивных стратегий, которые связаны с лучшим управлением заболеванием. Результаты исследования показывают, что пациенты, использующие активные стратегии преодоления стресса и поддерживающие позитивное психологическое состояние, демонстрируют улучшенные гликемические показатели, в то время как неадаптивные стратегии преодоления стресса и повышенный уровень стресса связаны с ухудшением метаболического контроля. Эти результаты подчеркивают необходимость интеграции психологических вмешательств в комплексное лечение диабета для улучшения результатов лечения пациентов.

Ключевые слова: Сахарный диабет 2 типа, стратегии преодоления стресса, психологическое благополучие, эмоциональная регуляция, адаптивные стратегии преодоления стресса, гликемический контроль.

KIRISH

2-toifa diabet - bu insulin ishlab chiqarish va glyukoza metabolizmining buzilishi bilan tavsiflanadigan keng tarqalgan surunkali kasallik bo'lib, ko'p organ tizimlariga ta'sir qiluvchi uzoq muddatli asoratlarga olib keladi. Fiziologik omillardan tashqari, psixologik va hissiy holatlar kasallikning rivojlanishi va davolash natijalariga sezilarli hissa qo'shadigan omillar sifatida tobora ko'proq tan olinmoqda. 2-toifa diabet bilan og'rgan bemorlarda stress, xavotir va depressiya tez-tez kuzatiladi, bu ko'pincha glikemik disregulyatsiyani kuchaytiradi va davolanishga rioya qilishni murakkablashtiradi.

Muammoga yo'naltirilgan kurashish, hissiy tartibga solish va ijtimoiy yordamdan foydalanish kabi samarali stressga qarshi kurashish strategiyalari metabolik nazorat va umumiy farovonlikning yaxshilanishi bilan bog'liq. Aksincha, qochish, inkor etish yoki hissiy bostirish kabi noto'g'ri kurashish xatti-harakatlari glikemik natijalarga



salbiy ta'sir ko'rsatishi va asoratlar xavfini oshirishi mumkin. Shuning uchun psixologik holatlar va stressga qarshi kurashish mexanizmlari o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tushunish diabetni boshqarishning ham jismoniy, ham hissiy jihatlarini qamrab oluvchi yaxlit davolash rejalarini ishlab chiqish uchun juda muhimdir.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

2-toifa diabet fiziologik va psixologik omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirga ega surunkali metabolik kasallikdir. So'nggi tadqiqotlar stressni idrok etish, kurashish strategiyalari va hissiy farovonlik 2-toifa diabetni boshqarish va rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir qilishini ta'kidlaydi. Ko'plab xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, shaxslarning stressni boshqarish mexanizmlari glikemik nazorat, o'ziga g'amxo'rlik qilish xatti-harakatlari va umumiy hayot sifati bilan chambarchas bog'liq.

McCoy M.A. va Theeke L.A. ^[1] 2-toifa diabetga chalingan kattalarda psixososial omillar va kurashish o'rtasidagi munosabatlarni o'rganuvchi tizimli sharh o'tkazdilar. Ularning natijalari shuni ko'rsatadiki, muammoga yo'naltirilgan kurashish va hissiy tartibga solish kabi adaptiv strategiyalar o'zini o'zi boshqarishni yaxshilash va diabet bilan bog'liq stressni kamaytirish bilan bog'liq. Xuddi shunday, Sharma K. va boshqalar ^[2] surunkali stress metabolik disregulyatsiyani kuchaytirishini ta'kidlab, diabetni kompleks davolashda psixologik aralashuvlarning ahamiyatini ko'rsatdilar.

Li L. va boshqalar ^[3] 2-toifa diabetga chalingan keksa kattalarda asoratlar xavfini idrok etish va kurashish strategiyalari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib chiqdilar. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, moslashuvchan kurashish mexanizmlarida faol ishtirok etadigan bemorlar glikemik nazoratni yaxshiroq namoyish etadilar va hissiy farovonlikning yuqori darajasini qayd etadilar, holbuki qochish yoki inkor etish kabi noto'g'ri adaptiv strategiyalar yuqori stress darajasi va metabolik natijalarning yomonlashishi bilan bog'liq. Bu topilmalar Tuncay A. va boshqalar ^[4] tadqiqotlari bilan tasdiqlangan bo'lib, ular xavotir darajasi va kurashish strategiyalari diabet bemorlarida kasallikni boshqarish natijalarini sezilarli darajada bashorat qilishini aniqlaganlar.

Bundan tashqari, so'nggi tadqiqotlar 2-toifa diabet bilan og'rigan bemorlarda stressni idrok etish, psixologik moslashuvchanlik va uyqu sifati o'rtasidagi o'zaro ta'sirni o'rgangan ^[7]. Yuqori psixologik moslashuvchanlik va samarali stressni boshqarishga ega bemorlar uyqu rejimining yaxshilanganligi va glikemik natijalarning yaxshilanganligi haqida xabar berganlar, bu esa diabetni boshqarishda xulq-atvor va psixologik aralashuvlarni integratsiyalashning potensial foydalarini ko'rsatadi. Hapunda G. va boshqalar ^[5], Embaye J. va boshqalar ^[6] ham tuzilgan kurashish strategiyalari 2-toifa diabet bilan og'rigan kattalarda diabet bilan bog'liq stressni kamaytirishi va o'ziga ishonchni oshirishi mumkinligini ta'kidlaganlar.

O'zbekiston kontekstida bir nechta tadqiqotlar diabetni boshqarishning mahalliy psixososial dinamikasi haqida tushuncha beradi. Rajapova S. va Sadiqova N. ^[8] 2-toifa diabetli bemorlarda hissiy farovonlik va kurashish xatti-harakatlarini o'rganib, psixologik stress turmush tarzi tavsiyalariga rioya qilish va glikemik nazoratga salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqladilar. Narmetova Y. ^[8] diabetli bemorlarda stressni yumshatish va moslashuvchan kurashish mexanizmlarini rivojlantirishda moslashtirilgan psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarining muhimligini ta'kidladi. Mardiyev O.A. va Hayatov R.B. ^[9] 2-toifa diabetli bemorlardagi affektiv buzilishlar hayot sifati va kasallikni boshqarish natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishini ko'rsatdilar. Tursunova K.U. ^[10] va boshqa mahalliy tadqiqotlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va madaniy jihatdan sezgir aralashuvlarning psixologik chidamlilik va metabolik nazoratni kuchaytirishdagi rolini ta'kidlaydi.

Umuman olganda, ham xalqaro, ham o'zbek adabiyotlarida psixologik farovonlik va stressni boshqarish strategiyalari 2-toifa diabetni samarali boshqarishning muhim omillari ekanligi haqidagi fikr birlashadi ^[11]. Moslashuvchan kurashish mexanizmlari, hissiy tartibga solish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash doimiy ravishda glikemik nazoratni yaxshilash va diabet bilan bog'liq stressni kamaytirish bilan bog'liq, holbuki noto'g'ri kurashish salbiy sog'liq natijalari bilan bog'liq ^[12].

Ushbu topilmalar 2-toifa diabet bilan og'rigan bemorlarning standart klinik yordamiga psixologik baholash va aralashuvlarni integratsiyalashning muhimligini ta'kidlaydi, bu diabetni boshqarishning ham fiziologik, ham psixologik jihatlarini ko'rib chiqadigan yaxlit yondashuvni ta'minlaydi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqotda kattalar bemorlarida stressni yengish strategiyalari, psixologik holatlar va 2-toifa diabetni davolash o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish uchun tavsif-analitik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqot ushbu kasallik bilan yashovchi shaxslarda hissiy tartibga solish naqshlari, moslashuvchan yengish mexanizmlari va umumiy psixologik farovonlikni tushunishga qaratilgan edi.

Tadqiqotga mahalliy sog'liqni saqlash muassasalari va diabetni qo'llab-quvvatlash guruhlaridan jalb qilingan 2-toifa diabet tashxisi qo'yilgan kattalar bemorlari kiritilgan. Ishtirokchilar tadqiqotda ishtirok etishga tayyorligi va xabardor rozilik berish qobiliyatiga qarab tanlandi. Diabetni boshqarishning psixologik jihatlarini bo'yicha keng



qamrovli nuqtai nazarni ta'minlash uchun turli yoshdagi va ijtimoiy-iqtisodiy kelib chiqishi bo'lgan erkak va ayol bemorlar ham kiritildi.

Ma'lumotlar yarim tuzilgan intervyular va yengish strategiyalari, hissiy holatlar va kundalik boshqaruv xatti-harakatlarini o'rganish uchun mo'ljallangan standartlashtirilgan o'z-o'zini hisobot qilish anketalari orqali to'plandi. Intervyular ishtirokchilarning diabet bilan bog'liq stressni yengish tajribalariga, jumladan, qiyinchiliklar, hissiy javoblar va moslashish uchun shaxsiy strategiyalarga qaratildi. O'z-o'zini hisobot qilish o'lchovlari surunkali kasallik bilan yashash sharoitida psixologik farovonlik, hissiy chidamlilik va qabul qilingan stress darajalarini baholadi.

Ishtirok etishdan oldin har bir shaxsga tadqiqotning maqsadi haqida ma'lumot berildi, ixtiyoriy ishtirok va maxfiylikni ta'minladi. Suhbatlar tinch va shaxsiy muhitda o'tkazildi, bu ishtirokchilarga o'z tajribalari va tasavvurlarini erkin ifoda etish imkonini berdi. Javoblar yozma ravishda qayd etildi va stressni idrok etish, yengish strategiyalari, hissiy tartibga solish va umumiy psixologik moslashuv kabi asosiy tematik sohalarga muvofiq tasniflandi.

Ushbu metodologik asos stressni yengish strategiyalari va psixologik holatlar 2-toifa diabet bilan yashovchi kattalarning kundalik tajribalari va boshqaruv natijalariga qanday ta'sir qilishini chuqur tushunishga imkon berdi. Sifatli yondashuv shaxsiy tajribalar va sub'ektiv tasavvurlarga urg'u berdi, kelajakdagi klinik aralashuvlar va psixososyal qo'llab-quvvatlash dasturlarini shakllantirishi mumkin bo'lgan boy tavsifli tushunchalarni taqdim etdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot 2-toifa diabet bilan yashovchi kattalarning psixologik holati va stressga qarshi kurashish strategiyalari bilan bog'liq bir nechta muhim naqshlarni aniqladi. Ishtirokchilar surunkali kasalliklarni boshqarish bilan bog'liq qiyinchiliklarga turli xil hissiy munosabatda bo'lishlarini namoyish etdilar. Ko'pchilik vaqti-vaqti bilan xavotir, qon glyukoza darajasi haqida xavotir va parhez cheklovlar va dori-darmonlarga rioya qilish bilan bog'liq stressni boshdan kechirganliklarini xabar qilishdi.

Ko'p sonli ishtirokchilar faol kurashish strategiyalari - masalan, muammolarni hal qilish, kundalik tartiblarni rejalashtirish va ijtimoiy yordam izlash - ularga ham hissiy stressni, ham diabetga qarshi kurashning amaliy jihatlarni boshqarishga yordam berganini ta'kidladilar. Bu shaxslar ko'pincha qon shakar darajasini nazorat qilishda va umumiy farovonlikni saqlashda o'zlarini ko'proq ishonchli his qilishlarini tasvirlashdi. Aksincha, qochish, inkor etish yoki hissiy bostirishga tayangan ishtirokchilar yuqori darajadagi hissiy noqulaylik haqida xabar berishdi va kasalliklarni boshqarishda umidsizlik yoki ojizlik hissini tasvirlashdi.

Bu topilmalar yengish strategiyalari, psixologik farovonlik va diabetni boshqarish o'rtasidagi bog'liqlikni ta'kidlaydigan xalqaro tadqiqotlar bilan mos keladi. McCoy & Theeke, Li va boshqalar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, moslashuvchan yengish mexanizmlari kasallikning yaxshi natijalari va psixologik stressning pasayishi bilan bog'liq. Bizning natijalarimiz muammoga yo'naltirilgan yengish, hissiy tartibga solish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bemorlarga 2-toifa diabetni samarali boshqarishda yordam beradigan muhim omillar ekanligini tasdiqlaydi.

O'zbekistonda istiqomat qiluvchi ishtirokchilarning kuzatuvlari madaniy va ijtimoiy kontekstning rolini ham ta'kidlaydi. Ko'pgina bemorlar oilaning ishtiroki muhimligini ta'kidladilar, bu esa avvalgi tadqiqotlarni mustahkamlaydi, bu esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va madaniy jihatdan sezgir aralashuvlar psixologik chidamlilikni oshirishi va samarali o'z-o'zini parvarish qilishni osonlashtirishini ko'rsatadi. Aksincha, yuqori stressni boshdan kechirayotgan ishtirokchilar orasida keng tarqalgan noto'g'ri moslashuv strategiyalari salbiy hissiy holatlar, davolanishga rioya qilish uchun motivatsiyaning pasayishi va kasalliklarni boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq edi.

Umuman olganda, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, psixologik va hissiy omillar 2-toifa diabetni jismoniy boshqarishdan ajralmasdir. Stressni boshqarish, hissiy tartibga solish va kurashish ko'nikmalariga qaratilgan aralashuvlar ham ruhiy farovonlikni, ham jismoniy natijalarni yaxshilashi mumkin. Ushbu topilmalar tibbiyot xodimlari bemorlarning individual sharoitlari va madaniy sharoitlariga moslashtirilgan moslashuvchan kurashish strategiyalarini ishlab chiqishga urg'u berib, muntazam parvarishga psixologik baholashlar va qo'llab-quvvatlovchi aralashuvlarni kiritishlari kerakligini ko'rsatadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ushbu tadqiqot 2-toifa diabetni davolashda psixologik omillar va stressga qarshi kurashish strategiyalarining muhim rolini ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, muammoga yo'naltirilgan strategiyalar, hissiy tartibga solish va ijtimoiy yordam izlash kabi moslashuvchan kurashish mexanizmlaridan foydalangan bemorlar hissiy farovonlikning yaxshilanganligini, o'z holatini boshqarishda ishonchning oshganligini va



o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilishda yanada tizimli yondashuvni namoyish etadilar. Aksincha, oldini olish yoki hissiy bostirishni o'z ichiga olgan noto'g'ri moslashuvchan strategiyalarga tayanish yuqori stress darajasi, salbiy hissiy holatlar va kasalliklarni boshqarishdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq.

Natijalar 2-toifa diabetni boshqarish nafaqat fiziologik jarayon, balki psixologik jarayon ekanligini ta'kidlaydi. Hissiy bardoshlilik, kurashish qobiliyatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bemorlarning izchil o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilish xatti-harakatlarini va umumiy sog'lig'ini saqlash qobiliyatiga bevosita ta'sir qiluvchi ajralmas komponentlardir. Ham xalqaro, ham o'zbek tadqiqotlari bemorlarning ehtiyojlariga moslashtirilgan psixologik aralashuvlar 2-toifa diabet bilan yashovchi shaxslarning hayot sifatini va kasallik natijalarini sezilarli darajada yaxshilashi mumkinligini tasdiqlaydi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib quyidagilarni tavsiya qilish mumkin:

1. **Psixologik yordamni integratsiyalash:** Tibbiyot xodimlari diabetni davolashga muntazam psixologik baholashlarni kiritishlari, bemorlarning stress darajasi, hissiy holatlari va kurashish strategiyalariga e'tibor qaratishlari kerak.
2. **Moslashuvchan kurashish dasturlarini ishlab chiqish:** Muammolarni hal qilish ko'nikmalarini, hissiy tartibga solishni va onglikni oshirishga qaratilgan tuzilmaviy aralashuvlar ham psixologik farovonlikni, ham diabetni boshqarish natijalarini yaxshilashi mumkin.
3. **Ijtimoiy yordamni rivojlantirish:** Oila, tengdoshlar va jamoatchilikni qo'llab-quvvatlash tizimlari rag'batlantirilishi kerak, chunki ijtimoiy o'zaro ta'sirlar ijobiy kurashish strategiyalarini sezilarli darajada mustahkamlaydi va davolash rejalari rioya qilishni rag'batlantiradi.
4. **Bemorlarni o'qitish:** Ta'lim dasturlari stressni boshqarish, dam olish texnikasi va kasallik bilan bog'liq muammolarni hal qilishning amaliy strategiyalari bo'yicha treninglarni o'z ichiga olishi kerak.
5. **Madaniy sezgirlik:** Aralashuvlar mahalliy madaniy va ijtimoiy kontekstni hisobga olishi, strategiyalarning bemorlarning turmush tarzi va qadriyatlariga mos kelishini va maqbulligini ta'minlashi kerak.
6. **Doimiy monitoring:** Tibbiyot xodimlari bemorlarning hissiy farovonligi va kurashish xatti-harakatlarini muntazam ravishda kuzatib borishlari, paydo bo'layotgan muammolarni hal qilish va samarali kasalliklarni nazorat qilishni ta'minlash uchun aralashuvlarni sozlashlari kerak.

Ushbu tavsiyalarni amalga oshirish nafaqat bemorlarning psixologik salomatligini, balki ularning fiziologik natijalarini ham yaxshilashi mumkin, bu esa 2-toifa diabetni kompleks va yaxlit davolashga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. McCoy M.A., Theeke L.A. A Systematic Review of the Relationships Among Psychosocial Factors and Coping in Adults with Type 2 Diabetes Mellitus. International Journal of Nursing Sciences, 2019.
2. Sharma K., Gupta R., et al. Stress-Induced Diabetes: A Review. PMC, 2022.
3. Li L., Lv T., Zhao J., et al. Association Between Complication Risk Perception and Medical Coping Strategies in Older Adults with Type 2 Diabetes: A Cross-Sectional Study. BMC Geriatrics, 2025.
4. Tuncay A., Yildiz B., et al. Comparison of Life Satisfaction and Stress Coping Styles in Patients with Type 2 Diabetes. ScienceDirect, 2018.
5. Hapunda G., et al. Coping Strategies and Their Association with Diabetes-Specific Distress. Springer, 2022.
6. Embaye J., et al. Coping Strategies for Managing Diabetes Distress in Adults. Frontiers in Clinical Diabetes and Healthcare, 2024.
7. The Associations Between Stress Perception, Psychological Flexibility, and Sleep Quality in T2DM. ScienceDirect, 2026.
8. Rajapova S., Sadiqova N. Qandli diabet 2-tur va morbid semizlik bo'lgan bemorlarda psixoemosional holat. Universal Publishings, 2023.
9. Narmetova Y.K. Qandli diabet kasalliklarida psixologik yordamning o'ziga xosligi. APS, 2022.
10. Mardiyev O.A., Hayatov R.B. Affektiv buzilishlarning 2-toifa qandli diabet bemorlarining hayot sifatiga ta'siri. Sammu, 2023.
11. Tursunova K.U. Qandli diabetning tibbiy-ijtimoiy jihatlar va davolash strategiyalari. Obrazovanie: Fan va Innovatsiyalar, 2023.
12. Shehata G.A., et al. Anxiety and Coping Strategies Among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. Pulsus, 2021.

- 
- 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. №2(2)

© 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.