

ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000

JOURNAL OF MAMUN SCIENCE



Volume 4, Issue 4 **2026**



ISSN 2181-0000
Doi Journal 10.26739/2181-0000



«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

4 JILD, 5 SON

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE»

TOM 4, HOMEP 5

JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

VOLUME 4, ISSUE 5



TOШKENT-2026

«MA'MUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «МА'МUN SCIENCE» | JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

№5 (2026) DOI <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0000-2026-5>

Бош мухаррир: | Главный редактор:
Chief Editor:

Matyakubov Umidjon Raximovich
(i.f.d., prof.)

Бош мухаррир ўринбосари: | Заместитель
главного редактора: | Deputy Chief Editor:

Xudonazarov Egambergan Madrahimovich
(PhD., dots.)

TAHRIRIY MASLAHAT KENGASHI | EDITORIAL BOARD | РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

FILOLOGIYA FANLARI

O'rozboyev Abdulla Durdibayevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Axmedov Oybek Saporboyevich

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Galiyeva Margarita Rafaelovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

Nasrullayeva Nafisa Zafarovna

Filologiya fanlari doktori (DSc), professor

Samarqand davlat chet tillari instituti

Cho'ponov Otanazar Otojovich

Filologiya fanlari doktori (DSc)

Urganch davlat universiteti

Yakubova Matluba Tajibayevna

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Matnazarov Javlanbek Kabulovich

Filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

TARIX FANLARI

Anatoliy Sagdullayevich Sagdullayev

Tarix fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi Fanlar

akademiyasining haqiqiy a'zosi

Ashirov Adhamjon Azimbayevich

Tarix fanlari doktori, professor,

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasi Tarix instituti.

Shaydurov Vladimir Nikolayevich

Tarix fanlari doktori, dotsent

Leningrad davlat universiteti Rossiya

Abdullayev Utkir Ismoilovich

Tarix fanlari doktori (DSc),

dotsent Urganch davlat universiteti

Matkarimova Sadoqat Maqsudovna

Tarix fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Timur Pulatovich

Tarix fanlari nomzodi, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdalov Umidbek Matniyazovich

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),

Dotsent Ma'mun Universiteti NTM

PSIXOLOGIYA FANLARI

Shoumarov G'ayrat Baxromovich

Psixologiya fanlari doktori, professor; akademik

O'zbekiston Respublikasi

Fanlar akademiyasining haqiqiy a'zosi

Kryukova Tatyana Leonidovna

Psixologiya fanlari doktori, professor

Kostroma davlat universiteti Belorusiya

Karpinskiy Konstantin Viktorovich

Psixologiya fanlari doktori, professor

Grodno davlat universiteti Belorusiya

Urazbayeva Dilbar Abdullayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Jumaniyazova Nasiba Ramatillayevna

Psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

IQTISODIYOT FANLARI

Ruzmetov Baxtiyar

Iqtisodiyot fanlari doktori, professor

Ma'mun Universiteti NTM

Sherov Alisher Bakberganovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Voronsova Yuliya Vladimirovna

Iqtisodiyot fanlari nomzodi

Moskva davlat boshqaruvi universiteti

Jabborov Umarbek Rustambekovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Cho'ponov San'at Otanazarovich

Iqtisodiyot fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Niyazmetov Islambek Masharipovich

Iqtisodiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

PEDAGOGIKA VA FALSAFA FANLARI

Sardor Sharifzoda O'razboy Tabib o'g'li

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD), professor

Ma'mun Universiteti NTM

Adilov Zafar Yunusovich

Falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Ma'mun Universiteti NTM

Boltayev Abdurahim Amanovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Zoirov Erkin Xalilovich

Falsafa fanlari doktori, dotsent

Buxoro davlat texnika universiteti

Nurullayeva Baxtigul Bobojonovna

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent Ma'mun

Universiteti NTM

TIBBIYOT FANLARI

Yuldashev Baxrom Sobirjanevich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Ma'mun Universiteti NTM

Abdullayev Ravshanbek Babajonovich

Tibbiyot fanlari doktori, professor

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Esamuratov Aybek Ibragimovich

Tibbiyot fanlari doktori (DSc), dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Samandarova Barno Sultonovna

Biologiya fanlari nomzodi, dotsent

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

Tajiyeva Zebo Baxodirovna

Tibbiyot fanlari falsafa doktori (PhD)

Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali

ILMIY JURNAL TEXNIK KOTIBI

Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li

Ma'mun Universiteti NTM

Журнал включен в перечень ВАК национальных научных изданий, рекомендуемых для публикации
основных научных результатов диссертаций по медицинским наукам постановлением
№ 01-08/3068/17 от 27 сентября 2024 г.

Page Maker | Верстка | Саифаловчи: X. Mirzaxmedov

Контакт редакций журналов. www.tadqiqot.uz
ООО Тадqiqot город Ташкент,
улица Амира Темура пр.1, дом-2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Тел: (+998-94) 404-0000

Editorial staff of the journals of www.tadqiqot.uz
Tadqiqot LLC the city of Tashkent,
Amir Temur Street pr.1, House 2.
Web: <http://www.tadqiqot.uz/>; Email: info@tadqiqot.uz
Phone: (+998-94) 404-0000

FILOLOGIYA

1	Svetlana Safarova Satimovna. XORAZM VOHASINING QUYI VOLGA VA JANUBIY SIBIR HUDUDLARI BILAN MADANIY ALOQALARINING TARIXIY MANBALARDA VA TADQIQOTLARDA AKS ETISHI.....	7
2	Yaqubova Shahribonu Davron qizi. HUQUQIY HUIJATLAR TARJIMASIDA ANIQLIK MASALASI.....	13
3	Matyakubov Hakimboy Xamidjonovich. OLAMNING ONOMASTIK MANZARASINI TADQIQ ETISHDA MAKON NOMLARINING STRATIGRAFIK (QATLAMLANISH) TABIATINI ANGLASH.....	15
4	Jabborova Dilnavoz Allaberganovna. MUNIS IJODIDA AN'ANAVIYLIK VA NOVATORLIK.....	19
5	Ёриева Зарифа Хамраевна. ЖОН СТЕЙНБЕК ВА УЛУҒБЕК ХАМДАМ НАСРИДА ЗАМОН-МАКОН МОДЕЛИ ВА ШАХС РУҲИЯТИНИНГ КЕНГҚАМРОВЛИ БАДИИЙ ТАЛҚИНИ.....	23
6	Narziyeva Inobat Zoirovna. O'ZBEK ADABIYOTIDA KICHIK YOSHDAGI BOLALAR OBRAZINING PSIXOLOGIK TALQINI.....	27
7	Karimova Shaxnoza Karimovna. Atoyeva Zarinabonu Yigitali qizi. MODERNISTIK SHE'RIYATDA ANAFORANING BADIY VAZIFALARI.....	31
8	Алламуратова Гулсанем Жалгасбаевна. ЯДЕРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ИДИОСТИЛЯ: КОРПУСНЫЙ АНАЛИЗ ПОЭТИКИ БАЛЬМОНТА И БРЮСОБА.....	36
9	Шамсутдинова Галия Шамилевна. КЛАССИФИКАЦИЯ НАЗВАНИЙ ЖИЛИЩ В ХОРЕЗМЕ.....	42
10	Yakubova Matluba Tajibayevna. NEMIS - O'ZBEK MAQOLLARINING TARJIMA MUAMMOLARI VA EKVIVALENTLIK MASALASI.....	46

TARIX

1	Babadjanov B. "O'ZBEKISTON SIYOSIY PARTIYALARINING GENEALOGIYASI VA SIYOSIY-G'OYAVIY ASOSLARI".....	51
2	Yunusxo'jayev Habibulla Zafar o'g'li XIVA XONLIGI QOZILIK HUIJATLARIDA YER OLDI-SOTDISI VA VAQF IJARA MUNOSABATLARINING HUQUQIY RASMIYLASHTIRILISHI.....	55
3	Atayeva Dilfuza Pulatovna. O'ZBEKISTONDA TURIZM SOHASI ORQALI XOTIN-QIZLARNING IQTISODIY FAOLLIGINI OSHIRISH.....	57
4	Babadjanov B. "O'ZBEKISTON "MILLIY TIKLANISH" DEMOKRATIK PARTIYASINING SIYOSIY STRATEGIYASI".....	61
5	Yusupov Axmedjon Shonazarovich. OROLBO'YI ILK SAK QABILALARINING ETNO-MADANIY GENEZISI YUZASIDAN BA'ZI MULOHAZALAR.....	65
6	Otaxonova Intizor Norimboy qizi. URGANCH DAVLAT UNIVERSITETIDA XALQARO HAMKORLIK ALOQALARINING RIVOJLANISHI.....	71
7	Nurmetov Ismoil Alimbayevich. O'ZBEKISTONDA TABIIY HUDUDLAR MUHOFAZASI.....	75
8	Садиков. А. И. ҚОРАҚАЛПОҚ ХУДУДЛАРИДА АНЪАНАВИЙ МАКТАБ ВА МАДРАСАЛАР ФАОЛИЯТИ (XIX АСР ОХИРИ – XX АСР БОШЛАРИ).....	82
9	Саидов Шавкат Жумабаевич. ХХСРНИНГ ХАЛҚАРО МАЙДОНДА ТАН ОЛИНИШИДА БОБООХУН САЛИМОВНИНГ ЎРНИ.....	88
10	Ermanov Alisher Bekmuratovich. TOTALITAR TUZUM DAVRIDA QORAQALPOQ OXUNLARI FAOLIYATI.....	94

PEDAGOGIKA


- 1 **Jumaniyozova Donoxon Olimboyevna.** PEDAGOG KADRLARNI TAYYORLASHDA KOMPETENSIYAVIY YONDASHUVNING AHAMIYATI..... 97
- 2 **Radjapova Feruza Abdullayevna.** ADAPTIV SUN'IY INTELLEKT ASOSIDA PEDAGOGIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARINING DIDAKTIK TASNIFI..... 101
- 3 **Egamova Anbarjon Atanazarovna.** KONSTRUKTIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA MOTIVATSIYA VA EMOTSIONAL-INTELLEKTUAL OMILLARNING O'RNI..... 106
- 4 **Xudayberganov Shuhrat Shavkat o'g'li.** AKADEMIK ERKINLIK SHAROITIDA BO'LAJAK PEDAGOG KADRLARNING ILMIY-TADQIQOTCHILIK FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI (XORIJIIY UNIVERSITETLAR TAJRIBASI MISOLIDA).... 111
- 5 **Atajanov Adilbek Yuldashevich.** OTM PEDAGOG XODIMLARINING ISH O'RNIDAGI FUNKSIONAL TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA WFSIP PEDAGOGIK MODELINING NAZORATLI SINOV NATIJALARI..... 117
- 6 **Kurbonboyev Xudoyshukur Maqsudboy o'g'li.** OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI KROSSFIT MASHG'ULOTLARI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI: DOLZARBLIK, O'RGANILGANLIK DARAJASI VA PEDAGOGIK YECHIMLAR..... 125

PSIXOLOGIYA

- 1 **Kalandarova Madina Baxadirovna.** TUG'RUQDAN KEYINGI DAVRDA AYOLLARNING ONALIKKA MOSLASHUVIGA TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR..... 133
- 2 **Xudoyberganov Doniyorbek Yangiboy o'g'li.** ZAMONAVIY TALABALAR HAYOTIY STRATEGIYALARI VA COPING-XULQ-ATVOR XUSUSIYATLARI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIQLIK..... 138

IQTISOD

- 1 **Sattarova Mahfuza Dilshodbekovna. Raximov G'anisher Alisher o'g'li.** SOLIQQA SOLISH TIZIMLARINING XALQARO TASNIFI VA ZAMONAVIY RIVOJLANISH TENDENSIYALARI..... 143
- 2 **Maxmudov Jasurbek Ergashevich.** INVESTITSION SALOHIYAT TUSHUNCHASINING IQTISODIY MAZMUNI VA UNING HUDUDIY RIVOJLANISHDAGI O'RNI..... 147
- 3 **Mavlanova Barchinoy Shonazar qizi. Zakirova Gulnoza Qudratovna.** O'ZBEKISTON MEHNAT BOZORIDA YOSHLAR BANDLIGI: STRUKTURAVIY NOMUTANOSIBLIKLAR VA RAQAMLI TRANSFORMATSIYA STRATEGIYALARI..... 153
- 4 **Zaripov Xurshid Zakir o'g'li. Ruzmetova Gulira'no Atabekovna.** RAQAMLI IQTISODIYOT SHAROITIDA INSON KAPITALINI RIVOJLANTIRISH: O'ZBEKISTON TAJRIBASI VA MUAMMOLARI..... 157
- 5 **O'rinboyev Ulug'bek Otabekovich. Niyozmetov Doniyor Rejabbayevich. Bekbergenov G'ayrat Shuxratovich.** O'ZBEKISTONDA RAQAMLI FISKAL BOSHQARUV: DAVLAT BUDJETI SHAFFOFLIGI VA MOLIVAVIY NAZORAT SAMARADORLIGINI OSHIRISH OMILLARI..... 163
- 6 **Pardayeva Ozoda Mamayunusovna.** TURIZM SOHASIDA OILAVIY TADBIRKORLIK TUSHUNCHALARINING MAZMUN VA MOHIYATIGA ILMIY-NAZARIY YONDOSHUVLAR..... 168

Kalandarova Madina BaxadirovnaMa'mun universiteti Psixologiya kafedrası professori v.b.,
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**TUG'RUQDAN KEYINGI DAVRDA AYOLLARNING ONALIKKA MOSLASHUVIGA
TA'SIR ETUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR** <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.20707567>

Annotatsiya. Mazkur maqolada tug'ruqdan keyingi davrda ayollarning onalikka moslashuv jarayoniga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilinadi. Onalikka moslashuv zamonaviy psixologiyada murakkab, ko'p darajali va dinamik jarayon sifatida talqin qilinib, u ayolning yangi ijtimoiy rolni qabul qilishi, oilaviy munosabatlar tizimidagi o'zgarishlar hamda "ona-bola" diadasining shakllanishi bilan bog'liqdir. Tadqiqotda onalik identifikatsiyasi, onalik o'z-o'zini samaradorligi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ota-onalik stressi va emotsional kuyish fenomenlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan.

Kalit so'zlar: onalikka moslashuv, tug'ruqdan keyingi davr, onalik identifikatsiyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, emotsional kuyish, postpartum depressiya, rezilyentlik, ota-onalik stressi.

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА
АДАПТАЦИЮ ЖЕНЩИН К МАТЕРИНСТВУ В ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД**

Аннотация. В данной статье анализируются социально-психологические факторы, влияющие на процесс адаптации женщин к материнству в послеродовой период. Адаптация к материнству в современной психологии рассматривается как сложный, многоуровневый и динамический процесс, связанный с принятием женщиной новой социальной роли, изменениями в системе семейных отношений и формированием диады «мать–ребёнок». В исследовании на основе научных источников освещены феномены материнской идентичности, материнской самооффективности, социальной поддержки, родительского стресса и эмоционального выгорания.

Ключевые слова: адаптация к материнству, послеродовой период, материнская идентичность, социальная поддержка, эмоциональное выгорание, послеродовая депрессия, резильентность, родительский стресс.

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING WOMEN'S ADAPTATION
TO MOTHERHOOD DURING THE POSTPARTUM PERIOD**

Abstract. This article analyzes the socio-psychological factors influencing women's adaptation to motherhood during the postpartum period. In contemporary psychology, adaptation to motherhood is interpreted as a complex, multidimensional, and dynamic process associated with the acceptance of a new social role, changes in family relationships, and the formation of the "mother–

child” dyad. Based on scientific sources, the study highlights the phenomena of maternal identity, maternal self-efficacy, social support, parental stress, and emotional burnout.

Keywords: adaptation to motherhood, postpartum period, maternal identity, social support, emotional burnout, postpartum depression, resilience, parental stress.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda onalik nafaqat biologik, balki murakkab psixologik va ijtimoiy fenomen sifatida namoyon bo‘lmoqda. Bola tug‘ilishi ayol hayotida yangi ijtimoiy maqom, yangi mas’uliyat va emotsional o‘zgarishlar bilan kechadigan muhim hayotiy bosqich hisoblanadi. Ayniqsa, tug‘ruqdan keyingi davr ayolning ruhiy holati, oilaviy munosabatlari va shaxsiy identifikatsiyasida sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Psixologik tadqiqotlarda onalikka moslashuv ayolning ona rolini qabul qilishi, yangi tug‘ilgan chaqaloq bilan emotsional bog‘lanish hosil qilishi, o‘zining ota-onalik kompetentligini shakllantirishi hamda yangi ijtimoiy vaziyatga moslashuvi bilan tavsiflanadi. Mazkur jarayon ayolning psixologik resurslari, oilaviy muhit, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va individual shaxs xususiyatlari bilan bevosita bog‘liqdir.

Xorijiy tadqiqotlarda onalikka moslashuvning jismoniy, psixologik, ijtimoiy va relatsion komponentlari ajratib ko‘rsatiladi. Hwang W. Y. va hammualliflar ushbu komponentlarning bir vaqtning o‘zida kechishini hamda ularning rivojlanishi individual xarakterga ega ekanligini ta’kidlaydilar [2]. Shu bilan birga, onalik identifikatsiyasi va onalik o‘z-o‘zini samaradorligi ayolning ona roliga muvaffaqiyatli moslashuvining asosiy ko‘rsatkichlari sifatida qaraladi.

So‘nggi yillarda tadqiqotchilar onalikning psixologik jihatlari bilan bir qatorda, ota-onalik stressi, emotsional kuyish, tug‘ruqdan keyingi depressiya va “intensiv onalik” fenomenlariga ham katta e’tibor qaratmoqdalar. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, oilaviy konfliktlar, homiladorlik va tug‘ruq asoratlari, perinatal yo‘qotishlar hamda moliyaviy qiyinchiliklar onalikka moslashuvni sezilarli darajada murakkablashtiradi [11].

Tadqiqotlarda onalikni ayol shaxsining muhim sohasi sifatida o‘rganishga qiziqish ortib bormoqda. Xususan, G. Filippova tomonidan ishlab chiqilgan onalik psixologiyasi konsepsiyasida onalik ayol shaxsining mustaqil sohasi sifatida tahlil qilinadi hamda uning ontogenezdagi shakllanish mexanizmlari ochib beriladi [6].

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, unda onalikka moslashuv muammosiga oid ilmiy manbalar tizimli tahlil qilindi. Tadqiqotda zamonaviy psixologiyaning tizimli, shaxsga yo‘naltirilgan hamda biopsixosotsial yondashuvlari metodologik asos sifatida qo‘llanildi.

Onalikka moslashuv fenomenini tushuntirishda Albert Banduraning o‘z-o‘zini samaradorlik nazariyasi, bog‘lanish nazariyasi hamda onalik identifikatsiyasi konsepsiyalariga tayangan holda tahlil olib borildi. Shuningdek, John Bowlbyning bog‘lanish nazariyasi va Mary Ainsworth tadqiqotlari asosida “ona–bola” diadasidagi emotsional aloqalarning shakllanish mexanizmlari yoritildi.

Nazariy tahlil davomida quyidagi ilmiy yo‘nalishlarga oid tadqiqotlar o‘rganildi:

onalikka o‘tish;

onalik identifikatsiyasi;

onalik o‘z-o‘zini samaradorligi;

postpartum depressiya;

ota-onalik stressi;

emotsional kuyish;

ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va rezilyentlik.

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni analiz, sintez, taqqoslash va umumlashtirish metodlari qo‘llanildi.

Onalikka moslashuv ayolning shaxsiy identifikatsiyasi, qadriyatlari va emotsional tizimida chuqur o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Mazkur jarayonning markaziy komponentlaridan biri onalik identifikatsiyasi hisoblanadi. Onalik identifikatsiyasi ayolning o‘zini “ona” sifatida qabul qilishi,

bolaga nisbatan emotsional bog‘lanish hosil qilishi hamda ota-onalik kompetentligini his etishi bilan bog‘liqdir.

Tadqiqotchilar onalik identifikatsiyasining affektiv, kognitiv va xulq-atvor komponentlarini ajratib ko‘rsatadilar. Affektiv komponent bolaga nisbatan emotsional munosabatlarni, kognitiv komponent onalik haqidagi tasavvurlar va bilimlarni, xulq-atvor komponenti esa real ota-onalik faoliyatini ifodalaydi [7].

Onalikka muvaffaqiyatli moslashuvda onaning o‘z-o‘zini samaradorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Albert Bandura fikriga ko‘ra, o‘z-o‘zini samaradorlik insonning ma‘lum faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishiga bo‘lgan ichki ishonchini anglatadi. Onalik kontekstida bu ayolning bolaga g‘amxo‘rlik qilish, uning ehtiyojlarini tushunish va ota-onalik vazifalarini bajarishga bo‘lgan ishonchidir [8].

Tadqiqotlarda onalik faoliyatida o‘z-o‘zini samarali his etish:

konstruktiv coping strategiyalari;

yuqori rezilyentlik;

past ota-onalik stressi;

past depressiv simptomatika bilan bog‘liqligi aniqlangan [3].

Tug‘ruqdan keyingi davrda ayolning psixologik farovonligida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash alohida o‘rin tutadi. Er-xotin munosabatlari sifati, yaqin qarindoshlarning yordami va ijtimoiy muhitning qo‘llab-quvvatlovchi xarakteri onalikka moslashuvning muhim resurslari hisoblanadi.

Tadqiqotlarda turmush o‘rtog‘i tomonidan ko‘rsatiladigan emotsional qo‘llab-quvvatlash depressiya xavfini kamaytirishi va ayolning onalik rolga ijobiy moslashuviga yordam berishi qayd etilgan. Aksincha, oilaviy konfliktlar, ijtimoiy izolyatsiya va moliyaviy qiyinchiliklar ayolda xavotir, depressiya va emotsional charchoq rivojlanishiga olib keladi [8].

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda “intensiv onalik” fenomeni ham muhim omil sifatida ko‘rilmog‘da. Ushbu yondashuvga ko‘ra, ona bola rivojlanishi uchun barcha emotsional, vaqt va moddiy resurslarini safarbar qilishi kerak deb qaraladi [9]. Bunday ijtimoiy talablar ayollarda emotsional kuyish xavfini oshiradi.

Onalarda emotsional kuyish bolaning doimiy parvarishi, uyqu yetishmasligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning sustligi va yuqori psixologik yuklama natijasida shakllanadi [10].

Mutaxassislar emotsional kuyishning quyidagi asosiy belgilarini ko‘rsatadilar:

jismoniy va emotsional holdan toyish;

onalik roldan qoniqmaslik;

emotsional sovuqlashish;

motivatsiyaning pasayishi.

Shuningdek, postpartum depressiya tug‘ruqdan keyingi davrning eng keng tarqalgan psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko‘ra, postpartum depressiya ayolning nafaqat ruhiy holatiga, balki “ona–bola” diadasining sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

1-jadval. Tug‘ruqdan keyingi davrda onalikka moslashuvga ta’sir etuvchi asosiy omillar

№	Omillar guruhi	Asosiy ko‘rsatkichlar	Psixologik oqibatlar
1	Biologik omillar	Homiladorlik asoratlari, muddatidan oldin tug‘ruq, somatik zaiflik	Xavotir, emotsional zo‘riqish, depressiv simptomlar
2	Psixologik omillar	Onalik identifikatsiyasi, self-effektivlik, rezilyentlik, emotsional barqarorlik	Onalik rolga moslashuv sifati
3	Ijtimoiy omillar	ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, iqtisodiy sharoit, ish va rol konflikti	Moslashuvning ijtimoiy barqarorligi
4	Oilaviy omillar	Er-xotin munosabatlari, oilaviy support, konfliktlar	Stress darajasi va emotsional farovonlik
5	Madaniy omillar	“Intensiv onalik” stereotiplari, ijtimoiy bosim, urf-odatlar	Emotsional kuyish va perfektsionizm
6	Perinatal omillar	Perinatal yo‘qotish, bolaning	Travmatik kechinmalar,

	sogʻligʻi	aybdorlik hissi
--	-----------	-----------------

Mazkur jadvalda keltirilgan maʼlumotlar shuni koʻrsatadiki, tugʻruqdan keyingi davrda onalikka moslashuv jarayoni koʻp darajali tizim boʻlib, u ham endogen (biologik, perinatal), ham ekzogen (ijtimoiy, madaniy, oilaviy) determinatlarni oʻz ichiga oladi.

Ushbu tizimda biologik va perinatal omillar onalikning eng dastlabki determinanti boʻlib xizmat qiladi. Sogʻliqdagi muammolar yoki kutilmagan tibbiy aralashuvlar (masalan, shoshilinch kesarcha kesish, perinatal yoʻqotishlar yoki chaqaloqning NICUga yotqizilishi) ayol shaxsida gomeostatik inqirozni keltirib chiqaradi. Bu omillar somatik zaiflik fonida affektiv buzilishlar, xavotir va hatto posttravmatik stress elementlarini (aybdorlik hissi, travmatik kechinmalar) xavfini bir necha barobar oshiradi.

Shu bilan birga, adaptatsiya jarayonining muvaffaqiyati faqatgina tibbiy-biologik koʻrsatkichlar bilan cheklanmaydi. Jadval tahlili shuni koʻrsatadiki, psixologik va oilaviy omillar inqirozli holatlarda "bufer" yoki himoya mexanizmi rolini oʻynaydi. Onaning ichki tayyorligi — barqaror onalik identifikatsiyasi, Albert Bandura konsepsiyasidagi yuqori self-effektivlik va mikro-muhitdagi (turmush oʻrtogʻi tomonidan) "oilaviy support" mavjudligi biologik distressning salbiy taʼsirini kompensatsiya qiladi va onalik rolga kirishish sifatini optimallashtiradi.

Tizimning makro-darajasini tashkil etuvchi ijtimoiy va madaniy omillar onalikka moslashuvning barqarorligini uzoq muddatli istiqbolda belgilaydi. Sotsiumdagi zamonaviy "intensiv onalik" stereotiplari va mukammal ona boʻlishga boʻlgan ijtimoiy bosim ayolning ichki resurslari (vaqt, energiya) hamda iqtisodiy sharoit va ish faoliyati oʻrtasida kognitiv dissonans (rol konfliktlari) hosil qiladi. Buning oqibatida onalik faoliyati perfektsionizm ssenariysi boʻyicha rivojlanib, surunkali emotsional kuyishga olib kelishi mumkin.

Xulosa. Tugʻruqdan keyingi davrda onalikka moslashuv murakkab, koʻp omilli va dinamik psixologik jarayon hisoblanadi. Mazkur jarayon ayolning individual psixologik resurslari, oilaviy muhit, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, homiladorlik va tugʻruq tajribasi hamda ijtimoiy-madaniy omillar bilan chambarchas bogʻliqdir. Tahlillar shuni koʻrsatadiki, onalik identifikatsiyasi, onalik oʻz-oʻzini samaradorligi, rezilyentlik va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash ayolning ona rolga muvaffaqiyatli moslashuvining asosiy psixologik determinantlari hisoblanadi. Shu bilan birga, postpartum depressiya, ota-onalik stressi va emotsional kuyish onalikka moslashuv sifatini pasaytiruvchi muhim xavf omillaridir. Mazkur muammoning dolzarbligi tugʻruqdan keyingi davrda ayollarga kompleks psixologik va ijtimoiy yordam koʻrsatish tizimini rivojlantirish zaruratini belgilaydi. Kelgusida ushbu yoʻnalishda empirik tadqiqotlarni kengaytirish, onalikka moslashuvning psixologik mexanizmlarini chuqur oʻrganish hamda profilaktik va korreksion dasturlar ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ramona T. Mercer (2004). Becoming a mother versus maternal role attainment. *Journal of Nursing Scholarship*, 36(3), 226–232.
2. Hwang, W. Y., Lee, S. Y., Shin, H. Y. (2022). Transition to motherhood: A systematic review of maternal adaptation process. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 115–128.
3. Cronin-Fisher, V., Parcell, E. S. (2019). Motherhood discourse and maternal identity construction among first-time mothers. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(4), 412–425.
4. Arlie Russell Hochschild (2012). *The Second Shift: Working Families and the Revolution at Home*. Penguin Books.
5. Laney, E. K., Hall, M. E. L., Anderson, T. L., Willingham, M. M. (2015). Becoming a mother: The influence of motherhood on women's identity development. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 15(2), 126–145.
6. Филиппова, Г. Г. (2002). *Психология материнства*. Москва: Институт психотерапии.

7. Князева, А. П. (2018). Материнская идентичность как психологический феномен. *Психологическая наука и образование*, 23(5), 87–96.
8. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
9. Dennis, C. L. (2006). Identifying predictors of breastfeeding self-efficacy in the immediate postpartum period. *Research in Nursing & Health*, 29(4), 256–268.
10. Armstrong, D. S. (2004). Impact of prior perinatal loss on subsequent pregnancies. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 33(6), 765–773.
11. Urie Bronfenbrenner (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
12. Мисюк, Ю. В. (2020). Интенсивное материнство как социально-психологический феномен. *Социальная психология и общество*, 11(3), 95–108.

«MAMUN SCIENCE» JURNALI

ЖУРНАЛ «MAMUN SCIENCE» JOURNAL OF «MAMUN SCIENCE»

Maqolani tayorlashda qo'yiladigan talablar:

1. Maqola o'zbek, ingliz va rus tillarida minimal 6 sahifadan iborat bo'lib, Microsoft Word dasturida Times New Roman shriftida 12 kegl, 1 satr oralig'ida, sahifalar barcha tomondan 2 sm qoldirilgan holda bo'lishi shart.
2. Satr boshi - 1,25 sm bo'lib, satrlarni eniga to'g'irlash, so'zlarni boshqa qatorga ko'chirish avtomatik tarzda bo'lishi lozim.
3. Birinchi qator o'ng tomondan muallifning familiyasi, ismi va otasining ismi, ikkinchi qatorda muallifning ish joyi, lavozimi, ilmiy darajasi va unvoni, e-mail va telefon raqami, uchinchi qatorda sahifaning o'rtasida bosh va qalin harflar bilan maqolaning nomi yoziladi. Ushbu ma'lumotlar o'zbek, ingliz va rus tillarda berilishi lozim.
4. Keyingi qatordan o'zbek, ingliz va rus tillarida 60 so'zdan iborat annotatsiya beriladi.
5. Keyingi qatordan 7-10 ta o'zbek, ingliz va rus tillarida kalit so'zlar beriladi.
6. Keyingi qatordan asosiy matn boshlanadi va maqola 4 qismdan iborat bo'ladi: Mavzuning dolzarbligi. Metodlar va o'rganilganlik darajasi. Tadqiqot natijalari. Xulosa.
7. Maqolalar ilmiy ahamiyatga ega bo'lib, ulardagi fakt va fikrlar asoslangan hamda mustaqil ma'no kasb etishi lozim, plagiat holati taqiqlanadi. Muallif foydalanilgan adabiyotlarni aniq ko'rsatishi, olingan iqtiboslarning aniq manbalarini keltirishi lozim.
8. Web of science hamda Scopus tizimidagi jurnallardan iqtiboslar olish maqsadga muvofiqdir.
9. Iqtiboslar matn ichida [1, 25] beriladi. Adabiyotlarning to'liq ro'yxati asosiy matndan so'ng alifbo tartibida ko'rsatilishi lozim.

Требования к оформлению научной статьи:

1. Статьи должны содержать 6 страниц, в формате Times New Roman на Microsoft Word, 12 кегль, 1 см, со всех сторон 2 см.
2. Начала абзаца - 1,25 см, формировать строки по ширине, перенос слов в другой ряд должен быть в автоматическом порядке.
3. В первой строке от правой стороны Ф.И.О. автора, во второй строке место работы, должность, ученая степень и ученое звание, e-mail и номер телефона, в третьей строке по центру страницы прописными буквами жирным шрифтом название статьи. Эта информация должна быть предоставлена на узбекском, английском и русском языках.
4. В следующей строке аннотация из 60 слов на трех языках: узбекский, английский и русский.
5. Со следующей строки ключевые слова 7-10.
6. Далее начинается основной текст. новой текст начинается со следующей строки, и статья состоит из 4 частей: актуальность темы, методы и уровень исследования, результаты исследования, заключение.
7. Статьи должны иметь научное значение, факты и идеи должны быть обоснованными и избежать плагиатства. Автор должен точно указать использованную литературу и ссылку на источники, при помощи которых он выразил свое мнение.
8. Сноски или ссылки должен быть взяты из Web of science, а также системы журналов Scopus.
9. Цитирование приводится в тексте [1, 25] Полный список литературы должен быть указан после основного текста, а алфавитном порядке.

Requirements of the articles submitted:

1. Articles should be at least 6 pages, in Times New Roman, 12 pt., 1 inter.
2. The line head should be 1,25 cm, line spacing, and the words should be automatically moved.
3. The author's full name should be on the first line from the right; the author's place of work, position, academic degree, and academic rank, email address, and phone number should be on the second line; the article title should be centered in bold, capital letters, on the third line. This information should be provided in Uzbek, English, and Russian.
4. An annotation of 60 words in the next line in three languages.
5. Key words from the next row in three languages 7-10.
6. The next line begins with the main text. The main text begins on the next line, and the article consists of four parts: the relevance of the topic, the methods and level of research, the results, and the conclusion.
7. Articles must be of scientific importance and facts and opinions in the article should be well-grounded and have an independent meaning, and they must be free of plagiarism. The author must clearly demonstrate the literature used in his or her opinion, and provide the exact sources of the extracts.
8. Quotes should be from "Web of science" and "Scopus" journals.
9. A complete list of publications should be followed in alphabetical order after the main text. Seals and references should be in the main text [1, 25].