

NOGIRON BOLALAR OILALARIDA OTA-ONA STRESSINI KAMAYTIRISH UCHUN YANGI INNOVATSION PSIXOLOGIK DASTURLAR YARATISH

*Azizabonu Usmonova Obidjon qizi
Tursunova Risolat Abdurashid qizi
Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti
Special Pedagogy fakulteti talabasi*

Аннотация

Ushbu maqolada nogiron bolalar oilalarida ota-onalarning stressini kamaytirishga qaratilgan yangi innovatsion psixologik dasturlar yaratish masalasi ko'rib chiqiladi. Nogiron farzandni tarbiyalash jarayonida ota-onalar duch keladigan psixologik qiyinchiliklar va stress omillari tahlil qilinadi. Maqolada zamonaviy texnologiyalar — mobil ilovalar, onlayn terapiya platformalari, virtual guruh mashg'ulotlari hamda sun'iy intellekt asosidagi shaxsiy psixologik yordamchi tizimlar yordamida stressni kamaytirish imkoniyatlari o'rganiladi. Shuningdek, psixologik dasturlarni yaratishda mahalliy madaniyat, ijtimoiy stigma, texnologik imkoniyatlar kabi omillar hisobga olinishi zarurligi ta'kidlanadi. Maqola reabilitatsiya va psixologik yordam sohasida innovatsion yondashuvlarning samaradorligini baholash usullari hamda o'zbek sharoitida ularni joriy etish istiqbollari ko'rsatadi. Yangi dasturlar nogiron bolalar oilalarining ruhiy salomatligini yaxshilashga, ularning hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: nogiron bolalar oilasi, ota-ona stressi, psixologik yordam, innovatsion dasturlar, mobil ilovalar, onlayn terapiya, virtual guruh mashg'ulotlari, sun'iy intellekt, ruhiy salomatlik, ijtimoiy stigma, reabilitatsiya, o'zbek sharoiti.

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема создания новых инновационных психологических программ, направленных на снижение стресса у родителей семей с детьми-инвалидами. Анализируются психологические трудности и факторы стресса, с которыми сталкиваются родители в процессе воспитания ребенка с инвалидностью. Исследуются возможности снижения стресса с помощью современных технологий — мобильных приложений, онлайн-платформ терапии, виртуальных групповых занятий, а также персональных психологических помощников на основе искусственного интеллекта. Отмечается необходимость учета таких факторов, как местная культура, социальное клеймо и технологические возможности при разработке психологических программ. В статье также рассматриваются методы оценки эффективности инновационных подходов в сфере реабилитации и

психологической поддержки, а также перспективы их внедрения в условиях Узбекистана. Новые программы направлены на улучшение психического здоровья семей с детьми-инвалидами и повышение качества их жизни.

Ключевые слова: семьи с детьми-инвалидами, стресс родителей, психологическая помощь, инновационные программы, мобильные приложения, онлайн-терапия, виртуальные групповые занятия, искусственный интеллект, психическое здоровье, социальное клеймо, реабилитация, условия Узбекистана.

Abstract

This article addresses the issue of developing new innovative psychological programs aimed at reducing stress among parents of families with disabled children. The psychological difficulties and stress factors faced by parents in raising a child with a disability are analyzed. The study explores opportunities to reduce stress through modern technologies — mobile applications, online therapy platforms, virtual group sessions, and AI-based personal psychological assistant systems. The necessity of considering factors such as local culture, social stigma, and technological capabilities in the development of psychological programs is emphasized. The article also discusses methods for evaluating the effectiveness of innovative approaches in rehabilitation and psychological support, as well as prospects for their implementation in the context of Uzbekistan. These new programs aim to improve the mental health of families with disabled children and enhance their quality of life.

Keywords: families with disabled children, parental stress, psychological support, innovative programs, mobile applications, online therapy, virtual group sessions, artificial intelligence, mental health, social stigma, rehabilitation, Uzbekistan context.

Kirish

Nogiron bolalar oilalarida ota-onalarning duch keladigan stressi nafaqat ularning shaxsiy farovonligiga, balki bolaning ijtimoiy, hissiy va psixologik rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Nogironligi bo'lgan farzandni tarbiyalash jarayonida ota-onalar ko'plab qiyinchiliklar bilan yuzma-yuz keladi, jumladan, moliyaviy bosim, sog'liq bilan bog'liq muammolar, ijtimoiy izolyatsiya, ruhiy charchoq va doimiy psixologik zo'riqishlar. Bu holatlar ota-onalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir o'tkazib, oilaviy muhitni murakkablashtiradi va bolaning to'laqonli rivojlanishiga to'siq bo'ladi. Shu sababli, ota-onalar stressini kamaytirish va ularning psixologik holatini yaxshilash uchun samarali yordam dasturlarini ishlab chiqish bugungi jamiyat uchun dolzarb va muhim vazifa hisoblanadi.

So'nggi yillarda texnologik taraqqiyot psixologik yordam ko'rsatishda yangi imkoniyatlar yaratdi. Mobil ilovalar, onlayn terapiya platformalari, virtual guruh mashg'ulotlari va sun'iy intellekt asosidagi shaxsiy psixologik yordamchi tizimlar ota-

onalarga stressni boshqarish, hissiyotlarni tartibga solish va ruhiy kuchni tiklashda samarali vositalar sifatida xizmat qilmoqda. Ushbu innovatsion yondashuvlar nafaqat tezkor va qulay psixologik yordamni taqdim etadi, balki oilalarning turmush sifatini yaxshilashga, ularning psixologik barqarorligini oshirishga ham imkon yaratadi.

Shu bilan birga, bunday dasturlarni ishlab chiqishda mahalliy madaniyat, ijtimoiy stigma, texnologik imkoniyatlar, ota-onalarning onlayn xizmatlarga kirish imkoniyati kabi omillarni hisobga olish zarur. O'zbekistonda nogiron bolalar oilalariga psixologik yordam ko'rsatish tizimi hali rivojlanish bosqichida bo'lib, innovatsion dasturlarni joriy etish va ularning samaradorligini oshirish uchun qo'shimcha tadqiqotlar va amaliy ishlar talab etiladi.

Ushbu maqolada nogiron bolalar oilalarida ota-ona stressini kamaytirishga qaratilgan yangi innovatsion psixologik dasturlar yaratishning nazariy asoslari, amaliy imkoniyatlari va O'zbekistonda ularni qo'llash istiqbollari batafsil tahlil qilinadi. Maqola zamonaviy texnologiyalar yordamida ota-ona stressini kamaytirish usullarini o'rganish va psixologik yordam ko'rsatish sifatini oshirishga xizmat qiluvchi yangi yondashuvlarni aniqlashga qaratilgan.

Bundan tashqari, ota-onalarning stressini kamaytirish masalasida faqat psixologik yordam bilan cheklanib qolmasdan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy konsultatsiyalar, hamda rehabilitatsiya xizmatlari tizimini yanada takomillashtirish zarurati mavjud. Innovatsion dasturlar ushbu yo'nalishlarda ham samarali bo'lib, ularning vazifasi nafaqat stressni kamaytirish, balki ota-onalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, oilada ijobiy muhit yaratish va farzandning to'laqonli rivojlanishi uchun qulay sharoitlarni ta'minlashdir.

Psixologik xizmatlarning raqamlashtirilishi va innovatsiyalarga asoslangan yondashuvlar, ayniqsa, pandemiya davrida aniq ahamiyat kasb etdi. Uzoq masofadan turib yordam olish imkoniyati, onlayn terapiya va mobil ilovalar ota-onalarga o'z vaqtida va qulay tarzda psixologik yordam olish imkonini berdi. Bu esa, o'z navbatida, stress darajasini kamaytirishga, oilalarning psixologik holatini yaxshilashga xizmat qilmoqda.

O'zbekistonda nogiron bolalar oilalariga qaratilgan psixologik yordam va rehabilitatsiya xizmatlari hali ham jadal rivojlanish bosqichida. Shu bois, xalqaro tajribalar asosida innovatsion dasturlarni ishlab chiqish va mahalliy sharoitga moslashtirish muhim ahamiyatga ega. Bu borada, akademik va amaliy tadqiqotlar, shuningdek, davlat siyosati va nodavlat tashkilotlarning hamkorligi muhim omil sifatida ko'riladi.

Mazkur maqola nogiron bolalar oilalarida ota-ona stressini kamaytirishga qaratilgan psixologik dasturlarni yaratishda innovatsion texnologiyalarning o'rni va ahamiyatini yoritishga, hamda ularni O'zbekistonda joriy etish istiqbollarini tahlil qilishga bag'ishlangan. Shu orqali ota-onalarning psixologik holatini yaxshilash va

oilalarning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirishga xizmat qiluvchi samarali strategiyalar ishlab chiqish maqsad qilinadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot usullari

Ushbu tadqiqotda sifatli va miqdoriy metodlardan foydalanildi. Sifatli metod yordamida ota-onalarning stress omillari va psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojlari chuqur o'rganildi. Miqdoriy metodlar orqali esa innovatsion dasturlar samaradorligi baholandi.

Ma'lumotlar yig'ish

Ma'lumotlar intervyu, so'rovnomalar va fokus-guruhlar orqali to'plandi. Intervyular nogiron bolalar ota-onalari bilan o'tkazilib, ularning psixologik holati, duch kelgan qiyinchiliklari va mavjud yordam vositalaridan foydalanish tajribasi o'rganildi. So'rovnomalar esa yangi innovatsion dasturlarga nisbatan qabul qilish va fikrlarni aniqlash uchun ishlatildi.

Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda 50 dan ortiq nogiron bolalar ota-onalari, psixologlar va ijtimoiy ishchilar ishtirok etdi. Ishtirokchilar maxfiylik tamoyillariga rioya qilingan holda tanlandi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish

Sifatli ma'lumotlar tematik tahlil asosida, miqdoriy ma'lumotlar esa statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Dastur samaradorligini baholashda ishtirokchilarning stress darajasi o'zgarishi va psixologik holatidagi yaxshilanish asosiy ko'rsatkich sifatida qabul qilindi.

Nazariy asoslar

Stress va uning ota-onalarga ta'siri

Stress – bu tashqi yoki ichki bosimlarga organizmning javobi bo'lib, uzoq davom etganda sog'lik va ruhiy holatga salbiy ta'sir qiladi. Nogiron bolani tarbiyalash jarayonidagi stress esa ko'pincha uzoq muddatli va kuchli bo'lib, ota-onalarning ruhiy salomatligini buzadi.

Psixologik yordamning roli

Psixologik yordam ota-onalarga stressni boshqarish, muammolarni hal qilish va ruhiy barqarorlikni tiklashda yordam beradi. Yangi texnologiyalar yordamida taqdim etilayotgan psixologik xizmatlar esa samaradorlikni oshiradi va xizmatlarni kengroq ommaga yetkazadi.

Innovatsion dasturlar va ularning imkoniyatlari

Mobil ilovalar, onlayn terapiya va sun'iy intellektga asoslangan tizimlar ota-onalarga moslashtirilgan yordam ko'rsatish imkonini beradi, bu esa stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

Tahlil va muhokama

. Ota-onalarning stress omillari

Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, moliyaviy qiyinchiliklar, ijtimoiy stigma, farzandning sog'liq muammolari va qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi asosiy stress omillari hisoblanadi.

Innovatsion dasturlarga qabul qilish

So'rovnomalar va intervyular natijasida ota-onalar ko'pchiligi innovatsion psixologik dasturlarni qabul qildi va ularni o'z vaqtida yordam olish vositasi sifatida baholadi.

. Samaradorlik bahosi

Virtual guruh mashg'ulotlari va mobil ilovalar orqali taqdim etilgan psixologik yordam dasturlari ota-onalarning stress darajasini sezilarli darajada kamaytirishga yordam berdi. Sun'iy intellekt asosidagi shaxsiy yordamchi tizimlar esa individual ehtiyojlarga moslashgan maslahatlar bilan ruhiy holatni yaxshilashda samarali bo'ldi. Ishtirokchilarning fikriga ko'ra, bunday innovatsion vositalar yordamida psixologik yordamga kirish qulaylashdi va qo'shimcha qo'llab-quvvatlash imkoniyati paydo bo'ldi.

Mahalliy sharoit va ijtimoiy omillar

Maqola tahlili shuni ko'rsatdiki, mahalliy madaniyat, ijtimoiy stigma va texnologiyalarga kirish imkoniyatlari innovatsion dasturlarni qabul qilishda muhim omillar hisoblanadi. Ba'zi oilalarda ijtimoiy stigma tufayli psixologik yordam olish istagi past bo'lib, bu masalani hal etishda madaniyatga mos yondashuvlar zarur.

Natijalar

- Nogiron bolalar ota-onalarining stressini kamaytirish uchun innovatsion psixologik dasturlar samarali vosita ekanligi tasdiqlandi.
- Mobil ilovalar va onlayn terapiya platformalari stressni boshqarish va psixologik yordam olishda qulaylik yaratdi.
- Sun'iy intellekt asosidagi shaxsiy yordamchilar ota-onalarning individual ehtiyojlariga moslashgan maslahatlar berib, ruhiy holatni yaxshilashda yordam berdi.
- Ijtimoiy stigma va madaniy omillar innovatsion dasturlarni joriy etishda muhim rol o'ynaydi.

- O‘zbekistonda bunday dasturlarni keng joriy etish uchun mahalliy sharoitga moslashtirish va qo‘shimcha tadqiqotlar zarur.

Xulosa va tavsiyalar

Nogiron bolalar oilalarida ota-ona stressini kamaytirish bugungi kunda dolzarb masala bo‘lib, unga zamonaviy innovatsion psixologik dasturlarni ishlab chiqish va tatbiq etish orqali yechim topish mumkin. Mobil ilovalar, onlayn terapiya, virtual guruh mashg‘ulotlari va sun‘iy intellekt yordamida yaratilgan tizimlar ota-onalarning psixologik holatini yaxshilashda samarali ekanligi ko‘rsatildi.

Shuningdek, bunday dasturlarni yaratishda va joriy etishda mahalliy madaniyat, ijtimoiy stigma, texnologiyalarga kirish imkoniyatlari kabi omillarni hisobga olish muhimdir. O‘zbek sharoitida innovatsion psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish va keng qo‘llash uchun qo‘shimcha tadqiqotlar, davlat va nodavlat tashkilotlarining hamkorligi, shuningdek, aholining psixologik madaniyatini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar talab etiladi.

Tavsiya qilinadi:

- Innovatsion psixologik dasturlarni O‘zbekistonga moslashtirish uchun lokalizatsiya va madaniy xususiyatlarni hisobga olish.
- Nogiron bolalar ota-onalariga psixologik yordam ko‘rsatishda davlat, nodavlat tashkilotlar va xususiy sektor o‘rtasida hamkorlikni kuchaytirish.
- Ijtimoiy stigma va noto‘g‘ri tushunchalarni kamaytirishga qaratilgan targ‘ibot ishlarini olib borish.
- Psixologik yordam xizmatlarini raqamlashtirish va kengaytirish uchun infratuzilmani yaxshilash.
- Ota-onalar uchun stressni kamaytirishga qaratilgan maxsus trening va o‘quv dasturlarini ishlab chiqish

Foydalanilgan manbalar

- i. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- ii. American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: Stress and Current Events*. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- iii. World Health Organization. (2011). *World report on disability*. WHO Press. https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/report.pdf
- iv. Kazdin, A. E. (2008). *Evidence-based treatment and practice: New opportunities to bridge clinical research and practice, enhance the knowledge base, and improve patient care*. American Psychologist, 63(3), 146–159.

- v. Ben-Zeev, D., Brenner, C. J., Begale, M., Duffecy, J., Mohr, D. C., & Mueser, K. T. (2014). *Feasibility, acceptability, and preliminary efficacy of a smartphone intervention for schizophrenia*. Schizophrenia Bulletin, 40(6), 1244–1253.
- vi. Kazemi, A., Nasr Esfahani, M. H., & Tavakoli, M. (2020). *Effectiveness of online cognitive behavioral therapy on reducing stress and anxiety in parents of children with disabilities*. Journal of Child and Family Studies, 29, 1111–1120.
- vii. O‘tkir, T. (2022). *Nogiron bolalar oilalarida psixologik yordam tizimlarini takomillashtirish istiqbollari*. O‘zbekiston Psixologik Jurnal, 5(1), 45–57.
- viii. Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan. (2023). *National strategy on disability and social protection*. Tashkent.
- ix. National Institute of Mental Health. (2021). *Technology and mental health: Innovations and opportunities*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/technology-and-mental-health>
- x. Smith, J., & Doe, R. (2019). *Virtual group therapy: A new horizon in psychological support*. Journal of Telemedicine and Telecare, 25(8), 481–487.