



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№1(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

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 526 sahifa,
20-yanvar, 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 institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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)

Woosyu 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

Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini maktab ta'limiga tayyorligini aniqlash	16
<i>Akramova Dildora Ergashboy qizi</i>	
Bola tarbiyasida o'yinning ahamiyati	21
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, O'ktamova Nasiba Ravshan qizi</i>	
O'quvchilarning loyiha-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning ilmiy asoslari	25
<i>Sobirova Nilufar Azimboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida pedagogik jarayonni tashkil etish	29
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Ko'zibayeva Nasiba O'tkir qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda sensor tarbiyani rivojlantirish texnologiyalari	32
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Allaberdiyeva Mardona O'tkirbek qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash mazmuni va vazifalari.....	37
<i>Choriyeva Durdona Anvarovna, Mirsharfova Shahinabegim Saidabbos qizi</i>	
Gandbolchi sportchilarni jismoniy tayyorgarligida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy rivojlantiruvchi vazifalari	41
<i>Ibodullayeva Munira Atabek qizi</i>	
Boshlang'ich sinflarda dars samaradorligini oshirishda noan'anaviy usullardan foydalanish samaradorligi.....	44
<i>Yusufaliyeva Gulnora Abduraxmonovna</i>	
Modern Requirements for a Teacher's Pedagogical Skills in the Context of Digital Transformation in Education.....	49
<i>Abira Bakhramova</i>	
Ta'lim muassasalarida o'smir yoshlarning ijtimoiylashuv jarayonini samarali tashkil etishga yordam beruvchi pedagogik omillar va shart-sharoitlar	54
<i>Artikova Gulnoza Xasanovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida iqtisodiy tarbiya berishning nazariy-pedagogik asoslari	57
<i>Mamadaliyeva Nilufar Bahodirovna</i>	
Kognitiv lingvistika va konseptologiya masalalari	60
<i>Meyliqulova Manzura Abdullayevna</i>	
Developing Law Students' Writing Competence Through the IRAC Method in Legal English Classes: A Comprehensive Study at TSUL.....	63
<i>Noila Mustafoeva</i>	
Tarixiy obidalarining restavratsiya jarayonlarining o'rganilish tarixi	67
<i>Ochilov Davron Bahodir o'g'li</i>	
Oliy ta'limda baholash jarayonini avtomatlashtirishda sun'iy intellekt texnologiyalarining qo'llanishi.....	72
<i>Ovxunov Iqboljon Abdunabiyevich, Mamadaliyeva Kamolaxon Xayrullo qizi</i>	
Tabiiy yorug'lik va barqaror energiya manbalarini integratsiyalashgan mini home loyihasi.....	76
<i>Djuraboyev Maqsudbek Karimbek o'g'li, Qodirjonov Oyatillo Abdulboqi o'g'li</i>	
Talabalarning tarixiy tafakkurini rivojlantirishda madaniy meros vositalarining pedagogik ahamiyati.....	80
<i>Rajabova Matluba Toshkentboy qizi</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarining umummadaniy kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari.....	83
<i>Saidova Nigora Olimovna, Jo'rayeva Nilufar Rustamjon qizi</i>	
Raqamli kommunikatsiyalarni o'smirlar shaxsiyatining rivojlanishiga ta'siri	86
<i>Shomurotova Nigoraxon Nabijonovna</i>	
Talabalarning chizma geometriya fanini mustaqil bilish faoliyatiga oid kompetensiyalarini "Visio" dasturi vositasida rivojlantirish metodikasi	90
<i>Tashimov Nurlan Erpolatovich</i>	



Shaxslararo munosabatlar – ijtimoiy pedagogik muammo sifatida.....	94
Uralova Muxabbat Sanjar qizi	
O'zbek tili darslarida raqamli ta'lim vositalaridan foydalanish tajribasi	98
Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna	
Психологическая готовность разведенных людей к вступлению в новый брак и приоритеты при выборе партнера.....	101
Саидвалиева Шодия Рихсихужа кизи	
Воспитание любви к прекрасному у дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде: теоретико-методический аспект.....	107
Терехова Ольга Евгеньевна, Темирова Барно Кёмхоновна	
Методика формирования наблюдательности у детей 6–7 лет в процессе целенаправленных прогулок-наблюдений.....	111
Терехова Ольга Евгеньевна, Шокиржоновна Мохира Илхомжон кизи	
Bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalari	115
Artikbayeva Aziza Abror qizi	
Zamonaviy darslarda guruhlarda ishlash metodikasi	118
Berdiyeva Lobar Norqobulovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faol rivojlantiruvchi muhitni tashkil etishda STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanish.....	120
Esanova Maysara Umirovna	
Logopediyada axborot texnologiyalarini qo'llash metodlari	124
Feruza Yusupova Akildjanovna	
Axborot texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi o'rni va rivojlanish bosqichlari.....	130
Qodirov Farrux Ergash o'g'li, Allanazarova Anora Muxobir qizi	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ilmiy-ijodiy kompetentsiyalarini rivojlantirish	134
Umarov Xusniddin	
Bo'lajak talabalarining individual yondashuv asosida kasbiy-ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirish	138
Arslonova Gulsora Kurbonovna	
Ona tili darslarida til kompetentsiyasini kognitiv-semantik yondashuv asosida shakllantirish	142
Mo'minova Go'zalxon G'ulamjanovna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy tafakkurini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	147
Maxliyo Turotova Erkin qizi	
Talabalarining kreativligini musiqiy-nazariy fanlar vositasida oshirish samaradorligi	153
Urinova Sabina Shuxrat qizi	
Imijning ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida talqini	160
Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna	
Inklyuziv kompetensiya tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari	163
Abdubannobova Mahliyo Abdurashid qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijtimoiy-emotsional kompetentsiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	167
Abdurasulova Dilnoza Abdug'ani qizi	
Muxammas (taxmis) janrining o'zbek she'riyatidagi tarixiy taraqqiyoti va zamonaviy poetik talqinlari	170
Avazova Sitara	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalar hamkorligining asosiy shakllari.....	173
Babayeva Dono Razzakovna, Erkinova Madinabonu Otabek qizi, Xolmatova O'g'li Tojiddin qizi	
Yangi taraqqiyot davrida talaba-yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	177
Botirova Zohida Doniyor qizi	
Logoritmikada sportga asoslangan o'yinlar	180
Dilfuza Ochilova Zayniddinovna	
Jismoniy tarbiyaning o'quvchilarning kognitiv rivojlanishiga ta'siri (Andijon shahridagi Prezident maktabi tajribasi asosida).....	184
Ibragimov Shuhratbek Iminjonovich	



Bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashda integrativ yondashuvning zaruriyati	188
Karimova Feruzaxon Zakirovna	
Effective Techniques of Teaching Foreign Language Classes: a Sample of The 4CS Method	191
Khaitmuratova Zarina Sobirdjanovna	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni intellektual imkoniyatlarini tabiat bilan tanishtirish orqali shakllantirish ..	193
Maxmudova Durdona Mirkarimovna	
O'quvchilarning kasbiy ma'naviy dunyoqarashini shakllantirishning pedagogik xususiyatlari	196
Mutallibjonov Ma'rufjon	
Maktabgacha yoshdagi bolalarni kun tartibini to'g'ri tashkil etish	200
Muxtorova Mohira Ma'rufjon qizi	
Aksiologik yondashuv asosida altruistik ko'nikmalarni shakllantirish jarayonida ijtimoiy faoliyatni amalga oshirish	204
Norboyeva Moxigul Shavkat qizi	
O'smirlarda agressiv xulq-atvorini psixologik o'rganishning o'ziga xos xususiyatlari	207
Norqulova Dildora Shavkat qizi	
Raqamlashtirish jarayonida bo'lajak muhandislarni ishlab chiqarish-texnologik faoliyatiga tayyorlashning dasturiy-metodik ta'minoti	211
Nurov O'tkir Xudoyberdiyevich	
Zamonaviy pedagogik texnologiyalarni amaliyotga joriy etilish	214
O'roqova Zilola Salomovna	
Pedagogika ta'lim yo'nalishi talabalarida amaliy tayyorgarlik tushunchasi va uning mazmun-mohiyati.....	217
Qaramanov Obid Xudayberdiyevich	
Pedagoglar uchun sun'iy intellekt asosidagi shaxsiylashtirilgan ta'lim imkoniyatlari	221
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich	
Talabalarda psixologik moslashuvchanlikda refleksiya mohiyati va kognitiv qobiliyatni rivojlantirish samaradorligi.....	226
Ravshanova Nargiza Norboyevna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida integrallashgan mashg'ulotlarni tashkil etish	230
S. Irisova	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida marketing faoliyatini tizimli tashkil etishning nazariy asoslari	233
Sadikova Dilafuz Xusanovna, Qo'chqorova Munisa Anvar qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning dialogik nutqini xalq ertaklari asosida rivojlantirish	237
Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Abduraufova Muxayyo Xabibullo qizi	
Bolalarni maktabga tayyorlashda psixologik yondashuv	241
Seitmuratova Venera Jumamuratovna, Sanoqulova Gulasal Nurillo qizi	
Sun'iy intellektni tibbiy oliy ta'lim o'quv dasturlarini ishlab chiqishda qo'llash: innovatsion yondashuvlar va tajribalar	246
Toxirova Farida Olimjonovna	
Talabalarni estetik tarbiyalashda milliy xalq o'yinlaridan foydalanish modeli.....	251
Usarov Murodjon Mamarasul o'g'li	
Xalqaro kimyo olimpiadalariga o'quvchilarni tayyorlashda xalqaro baholash tadqiqotlariga asoslangan kreativ topshiriqlar va fanlararo integratsiyadan foydalanish metodikasi	254
Usmanov Baxtiyor Xabibullayevich	
Xoja (Sayyid Poshshoxoja ibn Abdulvahhobxo'ja) va uning asarlarining o'zbek nasridagi o'ri va ahamiyati.....	258
Valijonova Mahzunabonu	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari boshqaruvida diversifikatsiya: tizimli yondashuv va rivojlanish strategiyalari	261
Xakimova Sevara Shavkat qizi	
STEAM texnologiyasini nodavlat ta'lim tashkilotlarida ommalashtirishning ijobiy tomonlari.....	264
Xalokova Maksudaxon Ergashevna, Melnikova Zaynura	
Muhammad Sodik Qoshg'ariy asarlarida ma'naviy-axloqiy tarbiya nazariyasi.....	267
Moxira Niyozqulova Nuraliyevna	



Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ona tili fanini o'qitish kompetentligini rivojlantirish metodikasi (AQSh tajribasi).....	270
<i>Olimjonova Dilnavoz Maribjon qizi</i>	
Xalqaro baholash dasturlari mohiyati va ahamiyati	274
<i>Vohidova Ibodot Hurmatullayevna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlari ta'lim-tarbiya jarayonida shaxsga yo'naltirilgan yondashuv.....	277
<i>Xujamiyarov Sa'dullo Choriyevich</i>	
Davlat-xususiy sheriklik asosidagi nodavlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jamoatchilik nazorati samaradorligini oshirish mexanizmlarini takomillashtirish.....	281
<i>Xusanova Dilraboixon Botiraliyevna</i>	
Talabalarining jismoniy tayyorgarligida suzish mashg'ulotlarining ta'siri	285
<i>Zuxriddin Nasibovich Boboshev</i>	
Bo'lajak o'qituvchilarni milliy-ma'naviy qadryatlar asosida tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	289
<i>Abdullayev Muxammadimin Egamberdiyevich, Dadabayev Akramjon Askaraliyevich</i>	
Использование чат-ботов в образовательном процессе.....	294
<i>Мадаминова Наргизахон Жахонгир кизи</i>	
Формирование гендерной культуры детей старшего дошкольного возраста в контексте государственной стратегии Узбекистана	298
<i>Намазбаева Лола Закировна, Тиллабаева Малика Хабибуллаевна</i>	
STEAM технологии в дошкольном образовании	302
<i>Садикова Дилафруз Хусановна</i>	
Системная модель социально-эмоционального обучения в Узбекистане: интеграция подходов, основанных на школьном образовании и партнерстве семьи и школы	307
<i>Санакулова Нигора</i>	
Oila qurish yoshidagi talabalar psixologik xususiyatlari.....	311
<i>Qo'ziyeva Gulzoda Shermat qizi</i>	
Ingliz tili nutq faoliyati turlarini rivojlantirishda leksik-assotsiativ tarmoqlardan foydalanishning lingvodidaktik asoslari.....	315
<i>Mirzakamolova Maftuna Rahimjon qizi</i>	
Talabalarga ingliz tilidagi matnlarni kommunikativ metod yordamida o'qish texnikasini takomillashtirish usullari.....	318
<i>Mo'minova Mahliyo Axrorjonovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarning mantiqiy fikrlashini rivojlantirishda ona tili mashqlarining roli	321
<i>Boltayeva Guzal Tolibovna</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarning kreativ kompetensiyalarini rivojlantirish	324
<i>Ziyayeva Umida Turaxodjayevna</i>	
Maktabgacha hamda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini modernizatsiya qilishning innovatsion istiqbollari	327
<i>A'zamov Ruhullo Mahmudjon o'g'li</i>	
Boshlang'ich sinflarda informatika fanini o'qitishning maqsadlari va vazifalari.....	333
<i>Alikulova Bibisora Abdulvokhobovna</i>	
Bola shaxsini rivojlantirishda axborot-kommunikatsion texnologiyalarning pedagogik ahamiyati	336
<i>Azimova Dilnoza Sherzodovna</i>	
Raqamli didaktika sharoitida oliy ta'limni raqamlashtirishning nazariy asoslari va pedagogik xususiyatlari	339
<i>Berdikulova Shaxnoza Erkinjon qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining aqliy qobiliyatini shakllantirishda dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda shaxmat o'yinidan foydalanish imkoniyatlar	343
<i>Boboqulov Chori Urolovich</i>	

O'zbek tilidagi "kasb-hunar" va "lavozim-amal" konseptlarining hozirgi zamon o'zbek tili konseptosferasidagi o'rni.....	348
Dexqonova Muattarxon Ilxomovna	
O'quv jarayonida ijtimoiy tarmoqlar orqali bilim almashishning didaktik imkoniyatlari va metodologik asoslari.....	352
Ernazarov Alisher Ergashevich, Pimkulova Stora Boltayevna	
"Intellekt xarita" yordamida o'quvchilarga qattiq jismlarning solishtirma issiqlik sig'imini mavzusini tushuntirish va ularning to'la fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.....	358
Eshboboyeva Muxlisa Zavqiy qizi	
Inklyuziv ta'lim texnologiyalari	363
Fayzullayeva Shoira Shorahmatovna	
Oliy pedagogik ta'lim tizimida hamkorlikda ta'lim nazariyasi va amaliyoti	366
Hojiyeva Zulfiya O'ktamovna	
Hikoya tuzishga o'rgatish maktabgacha yoshdagi bolalarning bog'lanishli nutqini rivojlantirishning muhim vositasi sifatida.....	369
Imixanova Nodira Saidburxon qizi	
Professional Competency Development of Future English Language Teachers: A Framework for the 21 st Century	374
Kamoldin Tadjiboyev	
Bo'lajak tarbiya fani o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligi jarayonida raqamli texnologiyalardan foydalanishning nazariy asoslari.....	378
Nosirova Dilfuza	
Inklyuziv sinf muhitida zaif eshituvchi bolalar bilan musiqa mashg'ulotlarini tashkil etishning nazariy yondashuvlari.....	383
Qizlarxon Isomova	
Raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'limni rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalar	389
Shabdullayeva Lazokatxon Orifbekovna	
Boshlang'ich sinflarda perimetr, yuza va hajmni o'rganish metodikasi samaradorligini shakllantirish	392
Shodmonova Madina Otabek qizi	
Chiziqli operatorlarning spektral xossalari	398
Sultonboyeva Zuhra Bobomurod qizi	
Qisqa masofaga yuguruvchilar ish qobiliyatini oshirish usullari.....	402
Utayev Z. M.	
Neyropedagogik yondashuv asosida 9–11 yoshli o'quvchilarda ingliz tilida matnni o'qib tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishda ijro funksiyalarining o'rni	408
Xolboyeva Nodiraxon Abdumalik qizi	
Bo'lajak o'qituvchilarni kasbiy faoliyatga tayyorlash muammosining dolzarbligi.....	413
Yo'ldosheva Dilnura Nizomjon qizi	
Bo'lg'usi tarbiyachilarda grafik organayzerlar vositasida ekologik tarbiyani shakllantirish usullari	416
O. Xo'janiyozova, Yuldashova Sanamjon Bobomurod qizi	
Взаимодействие воспитателей и родителей в процессе формирования нравственных представлений дошкольников.....	419
Жураева Наргиза Таировна, Абдуллаева Халимахон Дилёрна	
Развитие государственно-частного партнёрства в сфере дошкольного образования Республики Узбекистан	423
Курбанова Нуржамал Бахбергеновна	
Talaba qizlarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishning ilmiy metodologik asoslari.....	426
M. M. Ma'rufov, Sh. R. Ma'rufova	
Развитие языковых навыков у дошкольников через игровые методы обучения английскому языку	430
Садикова Шоиста Акбаровна	
"Узбекский текст в русской литературе XX–XXI веков..."	433
Сулаймонова Дурдонахон Равшан кизи, Иванова Ирина Николаевна	



Механизмы использования цифровых педагогических технологий для обеспечения непрерывности образовательного процесса учащихся начальных классов в условиях длительного лечения.....	437
Турсунова Д. З., Холлиева Н. Х.	
Патриотическое воспитание будущих педагогов: совершенствование методики формирования любви к родине в условиях профессиональной подготовки.....	440
Шарипова Холида Дехкановна	
Sun'iy intellekt texnologiyalarining oliy ta'limdagi ahamiyati: universitet talabalari va ta'lim sifatiga ta'siri, global o'zgarishlar.....	444
Mambetniyazov Maksetbay Torebekovich	
Interpretable Artificial Intelligence in Pedagogical Diagnostics and Math Performance Prediction: A Systematic Review of Applications in International Standardized Assessments.....	449
Diana Dushabaeva	
Ona tili ta'limida intellektual ta'lim tizimlaridan foydalanishning metodik tamoyillari (boshlang'ich ta'lim yo'nalishi misolida).....	454
Djakbarova Mahliyo Ibraximjonovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilidagi kommunikativ kompetensiyani multimedia vositalari asosida shakllantirishning metodik shart-sharoitlari.....	457
Moxinur G'ulomova Inomjon qizi	
Talaba qizlarda ijtimoiy faolligini rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	462
Nurmatova Nargiza Ulug'bekovna	
Raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'lim kompetensiyasini shakllantirishning nazariy asoslari	466
Utayeva Iroda Baxodirovna, Ochilova Namuna Mirzohid qizi	
Interaction Between Teacher and Students in the Process of Mastering University Subjects.....	469
Sadriyev Nizom Najmiddinovich, Usarov Nuriddin	
Концептуальные подходы к исследованию конкурентоспособности университетов	472
Менглиева Индира Баходировна	
Talabalarining ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning guruhlar va diskussiyaga asoslangan shakllari (xalqaro tajriba misolida)	475
Xamroyeva Feruza Asrorovna, Ibragimov A'lamjon Amrulloevich	
Ratsional turmush tarzi: nazariy poydevor, psixologik mexanizmlar va amaliy strategiyalar.....	478
Bekmuradov Zarif Xurramovich	
Boshlang'ich sinflarda folklor janrlarini o'qitishda innovatsion pedtexnologiyalardan foydalanish	483
Adizova Nodira Baxtiyorovna	
Dialogik nutqda to'liqsiz gaplarning funksional–sintaktik xususiyatlari (ingliz va o'zbek tillari misolida).....	488
Artikova Nodirabegim Sanakulovna	
Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini tevarak-atrof bilan tanishtirishda ekologik qadriyatlarining roli.....	492
Ernyazova Manzura Amankeldi qizi	
Boshlang'ich sinf darslarini samarali tashkil etishda pedagogik mahoratning ahamiyati	496
Kamoliddinova Kamolatxon Muxammadjalilovna	
Masofaviy ta'lim jarayonida seven skillsni rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslari.....	499
Nurmetova Nazokat Baxtiyorovna, Masharipova Durdona Raximbergen qizi	
Teacher Competency and Professional Development in Non-Native English Countries: The Karakalpakstan Perspective.....	506
Mamirbaeva Dina, Pirnazarova Mekhiyban	
Maktabgacha ta'limda rivojlanish markazlari integratsiyasi asosida tayanch kompetensiyalarni shakllantirishning pedagogik asoslari	510
Raxmatova Maftuna Uktamjan qizi	
Milliy kurash texnikasi va taktikasi.....	513
Xomudjonova Feruza, Panjiyeva Gulzoda	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichlari	517
Xurramova Lobarxon Akramjonovna	
Развитие сотрудничества у детей старшего дошкольного возраста в проектной деятельности	521
Аллаева Наргиза Уктамовна	

RATSIONAL TURMUSH TARZI: NAZARIY POYDEVOR, PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR VA AMALIY STRATEGIYALAR

Bekmuradov Zarif Xurramovich

Samarqand iqtisodiyot va servis instituti
"Kechki ta'lim" fakulteti dekan o'rinbosari

Annotatsiya: Maqolada "ratsional turmush tarzi" tushunchasi fanlararo nuqtai nazardan tahlil qilinadi hamda uning sog'liq, farovonlik va samaradorlikni oshirishga qaratilgan ongli, dalillarga tayangan qarorlar majmui ekanligi asoslanadi. Falsafiy (Aristotel, Kant; struktural va substansial ratsionallik), psixologik (rejalashtirilgan xulq-atvor nazariyasi - TPB, o'zini belgilash nazariyasi - SDT, sog'liq e'tiqod modeli - HBM, ijtimoiy kognitiv nazariya - SCT, transteoretik model - TTM; emotsional intellekt, metakognitsiya), sotsiologik (ratsional tanlov, ratsionalizatsiya, ijtimoiy kapital) hamda sog'liqni saqlash (neyroplastiklik, odatshunoslik) yondashuvlari o'zaro qiyoslanadi. Odat shakllanishining vaqt jadvallari, "signal-odat-mukofot" halqasi, SMART maqsadlar, monitoring va "nudge" kabi amaliy vositalar orqali izchil xulqiy o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlash yo'llari ko'rsatiladi. Shuningdek, raqamli muhitda axborot gigiyenasi, ekologik barqarorlik va ish-hayot muvozanati kabi zamonaviy omillar yoritiladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ratsional turmush tarzi kognitiv, xulqiy, emotsional, axloqiy, ijtimoiy va ekologik tarkibiy qismlarning integratsiyasiga tayanadi hamda ta'lim, madaniyat va siyosiy institutlar ushbu integratsiyani barqarorlashtirishda hal qiluvchi rol o'ynashi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: ratsionallik, ratsional turmush tarzi, struktural ratsionallik, substansial ratsionallik, rejalashtirilgan xulq-atvor nazariyasi (TPB), o'zini belgilash nazariyasi (SDT), sog'liq e'tiqod modeli (HBM), ijtimoiy kognitiv nazariya (SCT), transteoretik model (TTM), emotsional intellekt, odat shakllanishi, neyroplastiklik, ratsionalizatsiya, ijtimoiy kapital, SMART maqsadlar, xulqiy "nudge", axborot/raqamli gigiyena, barqaror (ekologik) yashash, ish-hayot muvozanati.

Abstract: The article analyzes the concept of a "rational lifestyle" from an interdisciplinary perspective and argues that it represents a set of conscious, evidence-based decisions aimed at improving health, well-being, and productivity. Philosophical (Aristotle, Kant; structural and substantial rationality), psychological (Theory of Planned Behavior - TPB, Self-Determination Theory - SDT, Health Belief Model - HBM, Social Cognitive Theory - SCT, Transtheoretical Model - TTM; emotional intelligence, metacognition), sociological (rational choice, rationalization, social capital), and health-related (neuroplasticity, habit science) approaches are compared. The study demonstrates ways to support consistent behavioral change through practical tools such as habit formation timelines, the "cue-habit-reward" loop, SMART goals, monitoring, and behavioral nudges. In addition, contemporary factors including information hygiene, environmental sustainability, and work-life balance in the digital environment are discussed. The findings highlight that a rational lifestyle is grounded in the integration of cognitive, behavioral, emotional, ethical, social, and environmental components, and that educational, cultural, and political institutions play a crucial role in stabilizing this integration.

Key words: rationality, rational lifestyle, structural rationality, substantial rationality, theory of planned behavior (TPB), self-determination theory (SDT), health belief model (HBM), social cognitive theory (SCT), transtheoretical model (TTM), emotional intelligence, habit formation, neuroplasticity, rationalization, social capital, SMART goals, behavioral nudges, information/digital hygiene, sustainable (ecological) living, work-life balance.



Аннотация: В статье анализируется концепция “рационального образа жизни” с междисциплинарной точки зрения и обосновывается, что она представляет собой совокупность осознанных, основанных на фактах решений, направленных на повышение здоровья, благополучия и продуктивности. Сопоставляются философские (Аристотель, Кант; структурная и субстанциальная рациональность), психологические (теория запланированного поведения - TPB, теория самоопределения - SDT, модель убеждений в отношении здоровья - HBM, социально-когнитивная теория - SCT, транстеоретическая модель - ТТМ; эмоциональный интеллект, метакогниция), социологические (рациональный выбор, рационализация, социальный капитал) и медико-биологические (нейропластичность, наука о привычках) подходы. Показаны способы поддержки устойчивых поведенческих изменений с использованием практических инструментов, таких как временные рамки формирования привычек, цикл “стимул–привычка–вознаграждение”, SMART-цели, мониторинг и поведенческое “подталкивание” (nudge). Также рассматриваются современные факторы цифровой среды, включая информационную гигиену, экологическую устойчивость и баланс между работой и личной жизнью. В результате исследования подчеркивается, что рациональный образ жизни основывается на интеграции когнитивных, поведенческих, эмоциональных, этических, социальных и экологических компонентов, а образовательные, культурные и политические институты играют ключевую роль в стабилизации данной интеграции.

Ключевые слова: рациональность, рациональный образ жизни, структурная рациональность, субстанциальная рациональность, теория запланированного поведения (TPB), теория самоопределения (SDT), модель убеждений в отношении здоровья (HBM), социально-когнитивная теория (SCT), транстеоретическая модель (TTM), эмоциональный интеллект, формирование привычек, нейропластичность, рационализация, социальный капитал, SMART-цели, поведенческие подталкивания, информационная/цифровая гигиена, устойчивый (экологический) образ жизни, баланс между работой и личной жизнью.

KIRISH

Ratsional turmush tarzi – bu ongli, dalilga tayanadigan va uzoq muddatli maqsadlarga yo'naltirilgan qarorlar orqali sog'liq, farovonlik va samaradorlikni optimallashtirishga qaratilgan yashash modeli. Bunday hayot tarzi muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, stressni boshqarish kabi barqaror odatlarni tizimli ravishda shakllantirishni ko'zlaydi hamda impulsir yoki irratsional xatti-harakatlarni minimallashtiradi. Mazkur tushuncha falsafa, psixologiya, sotsiologiya va sog'liqni saqlash kabi turli fanlar kesishmasida shakllangan bo'lib, ratsionallikni faqat mantiqiy fikrlash emas, balki kundalik hayotni barqaror natijalarga yo'naltiruvchi amaliy mexanizm sifatida sharhlaydi. Zamonaviy diskurslarda “ratsional turmush tarzi” ko'pincha “sog'lom” yoki “samarali” hayot tarziga yaqin ma'noda qo'llanadi va kognitiv jarayonlarni odatga aylantirish orqali dastlabki motivatsiyani uzoq muddat saqlab qolish g'oyasini ilgari suradi. Uning shakllanishi shaxslarning ratsional xulqni qabul qilish, davom ettirish yoki tark etishiga izoh beruvchi nazariy yondashuvlar bilan uzviy bog'liq.

Turmush tarzining ratsionallasuvi jamoat salomatligi, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy taraqqiyot bilan bevosita chirmashib ketgan. Ayniqsa turmush tarzi bilan bog'liq kasalliklar (ortiqcha vazn, diabet, ruhiy salomatlikdagi buzilishlar) ustun bo'lib borayotgan sharoitda bunday hayotning ichki mexanizmlarini tushunish umr davomiyligini ham, hayot sifatini ham oshirishga xizmat qiladigan samarali strategiyalarni ishlab chiqishga zamin yaratadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHAHRI

Nazariy nuqtai nazardan, bu tahlil klassik ratsionallik g'oyalarini zamonaviy empirik natijalar bilan bog'lab, fazilat va aql kabi falsafiy qadriyatlarining psixologik odat shakllanishi hamda sotsiologik tuzilmalar bilan qanday uyg'unlashishini yoritadi. Shu bilan birga, bugungi jamiyatda kuchayib borayotgan ratsionalizatsiya jarayoni samaradorlik va hisob-kitobni qadrlashni kuchaytirsada, ko'pincha hissiy va an'anaviy motivlar bilan ziddiyatga kirishishi mumkin. Ratsional turmush tarzi odatda to'rtta asosiy yo'nalishda ko'rib chiqiladi ^[1]:

1. **Falsafiy talqinlar** – Aristotel va Kant kabi mutafakkirlar ratsionallikni fazilat va avtonomiya sari eltuvchi vosita sifatida talqin qiladilar.
2. **Psixologik modellar** – Rejalashtirilgan xulq-atvor nazariyasi (TPB) va O'zini belgilash nazariyasi (SDT) niyat va motivatsiyaning odatga aylanishdagi rolini tushuntiradi.
3. **Sotsiologik qarashlar** – Ratsional tanlov nazariyasi hamda Vebercha ratsionalizatsiya ijtimoiy tuzilmalar va me'yorlarning shaxsiy hayotga ta'sirini ko'rsatadi.
4. **Sog'liqni saqlash fanlari** – neyroplastiklik va odatshunoslik bo'yicha empirik dalillar bilan odatlarni shakllantirishning vaqt jadvallari va mexanizmlarini izohlaydi.

“Ratsional turmush tarzi” atamasi kengroq “ratsional hayot” tushunchasidan kelib chiqib, e’tiqod va qarorlarni dalillarga tayangan holda muntazam qayta ko’rib chiqishni anglatadi ^[2]. U impuls yoki ko’r-ko’rona an’anaviylikka qarshi qo’yilib, mutlaq aniqlik imkonsiz bo’lsa ham ehtimoliy to’g’rilikni maksimal qilishni maqsad qiladi. Falsafiy tipologiyada bu struktural ratsionallik (ichki izchillik) va substansial ratsionallik (normativ sababga muvofiqlik) o’rtasidagi birikma sifatida izohlanadi: ratsional turmush tarzi izchil niyatlar va dalilga tayangan amallar uyg’unligidan vujudga keladi.

Tarixiy manzarada bu g’oya qadimgi yunonlarning eudaimoniya konsepsiyasidan (aqli faoliyat orqali saodat) boshlab, Ma’rifat davrida aqlni xurofotdan ustun qo’yish tamoyillariga qadar rivojlandi; XX asrda esa xulq-atvor fanlari qaror va odat modellarini ilmiy tizimlashtirdi. Odatlarning takroriy muhitda shakllanishi va taxminan bir necha o’n kundan bir necha oygacha bo’lgan davrda avtomatlashtirilishi haqidagi empirik dalillar (odat murakkabligiga ko’ra farqlanadi) bu jarayonning vaqtinchalik dinamikasini ko’rsatadi ^[3].

Qadimgi yunon falsafasida Sokrat, Platon va Aristotel aqlni insoniy mohiyatning markaziy komponenti deb bilganlar. Sokratning “tekshirilmagan hayot yashashga arzimaydi” degan g’oyasi axloqiy mavjudlik uchun o’zini ratsional tahlil qilish zarurligini ilgari suradi; Platon aql-idrokni ruh uyg’unligi bilan bog’laydi; Aristotelning phronesis (amaliy donolik) kontsepsiyasi esa odob-axloqni muvozanatli hayot bilan integratsiyalashni rag’batlantiradi. Stoiklar (Epiktet, Seneka, Markus Avreliy) ratsional o’zini boshqarish va logosga bo’ysunishni ichki tinchlik hamda fazilat asosi sifatida targ’ib etib, zamonaviy kognitiv terapiyalarning ba’zi tamoyillarini oldindan sezdirib qo’ygan ^[4].

Uyg’unish va Ma’rifat davrida Dekart, Spinoza va Kant ratsionallikni insoniy fikr va axloqning universal tamoyili sifatida asoslab, avtonomiya va burch konsepsiyalarini markazga olib chiqdi ^[5]. Zamonaviy falsafada esa ekzistensializm va tanqidiy nazariya haddan tashqari instrumentallikka e’tibor qaratishning xatarlarini ko’rsatib, his-tuyg’u, ma’no va kommunikativ aqlning (Xabermas) ahamiyatini oshirdi. Natijada ratsional turmush tarzi nafaqat hisob-kitob va samara, balki muloqot, ma’no va axloqiy mas’uliyat bilan ham bog’liq model sifatida talqin qilina boshladi.

M.Veber G’arb jamiyatining samaradorlik, hisob-kitob va nazorat sari siljishini “ratsionalizatsiya” bilan ifodalagan. U ajratgan formal va substantiv aql-idrok o’rtasidagi taranglik individual hayotda ham, institutlar darajasida ham namoyon bo’ladi ^[6]. Haddan tashqari formalizatsiya “temir qafas”ni yuzaga keltirib, mazmun va ma’noni so’ndirishi mumkin; shu bois instrumental oqilonalikni qadriyatlarga yo’naltirish zarur. Bunda axloqiy ta’lim, fuqarolik mas’uliyati va barqaror iste’mol kabi yo’nalishlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Struktural va substansial ratsionallik farqi bugun ham dolzarb: birinchisi e’tiqod va niyatlar izchilligini, ikkinchisi esa dalillarga asoslangan normativ yo’nalishni ta’minlaydi. Ratsionalizm his-tuyg’uni bostirish emas, balki aql orqali uni tartibga solish konsepsiyasini ilgari suradi; bu yondashuv Ellisning REBT modeli bilan hamohang bo’lib, irratsional e’tiqodlarni tahlil qilish orqali funksional odatlarni shakllantirishni taklif etadi ^[7].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot ratsional turmush tarzining nazariy asoslari, psixologik mexanizmlari hamda uni amaliyotga joriy etish strategiyalarini tizimli o’rganishga qaratilgan bo’lib, kompleks metodologik yondashuv asosida olib borildi. Tadqiqotda umumilmiy, maxsus va empirik metodlardan foydalanildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Kognitiv-xulqiy paradigma (Ellis, Bek, Bandura) ratsional fikrlash naqshlari emotsional barqarorlik va moslashuvchan xulqni ta’minlashini ta’kidlaydi. Irratsional e’tiqodlar esa stressni kuchaytirib, disfunktsional odatlarni uyg’otadi. Shuning uchun ratsional yashash kognitiv qayta tuzilishni, ya’ni mantiqsiz g’oyalarni dalilga tayangan mulohaza bilan almashtirishni talab qiladi. Xulqiy iqtisodiyotda (Simon) cheklangan ratsionallik g’oyasi kognitiv resurslar, his-tuyg’ular va kontekstning qarorga ta’sirini ko’rsatadi: hayotiy strategiyalar ko’pincha optimallashtirishdan ko’ra qoniqarli (satisficing) yechimlarga tayangan adaptiv evristikalardir.

O’zini belgilash nazariyasi (SDT) ratsional odatlarning avtonomiya, kompetensiya va aloqadorlik ehtiyojlari qondirilganda barqarorlashishini ko’rsatadi; bunday sharoitda xulq ichkilashtirilgan qadriyatlar bilan moslashadi. Emotsional intellekt (Goleman) ratsional qaror jarayonining ajralmas omili sifatida ko’riladi: his-tuyg’ular ma’lumot manbai bo’lib, ularni butunlay bostirish disbalans keltirib chiqaradi. O’zini boshqarish nazariyalari (Karver, Baumeister, Bandura) maqsad qo’yish, monitoring va moslashtirish mexanizmlarining markaziy o’rnini ko’rsatadi; impulsivlik va kechiktirishdagi uzilishlar ko’pincha irratsional oqibatlariga olib keladi.

Odatlar assotsiativ o’rganish va barqaror signal-javob zanjiri orqali shakllanadi; ikki jarayonli modellar (1-tizim – avtomatik, 2-tizim – tafakkur) integratsiyasi esa barqarorlikni mustahkamlaydi. Empirik kuzatuvlarga ko’ra, ko’pchilik odatlar muntazam takroriy muhitda bir necha o’n kundan bir necha oygacha bo’lgan davrda avtomatiklikka erishadi; kichik, kumulyativ o’zgarishlar o’z-o’ziga ishonchni oshiradi.



Sog'liq haqidagi ishonch modeli (HBM) xulqni sezilgan zaiflik, jiddiylilik, foyda, to'siqlar, tashqi signal va self-efficacy orqali tushuntiradi; profilaktik odatlarni qabul qilish ayni shu hisob-kitoblarga tayanadi. TRA/TPB niyatlarning shaxsiy munosabat, ijtimoiy me'yor va nazorat hissi orqali shakllanishini ko'rsatib, ovqatlanish va jismoniy faollik kabi xulq turlarini ishonchli bashoratlaydi. SCT (Bandura) esa o'zaro determinizm, model-lash va qayta aloqaning odat barqarorligidagi vaznini ochib beradi. Transteoretik model (TTM) o'zgarishning bosqichma-bosqich xarakterini tasvirlab, parhez va mashq bo'yicha individual intervensiyalar samaradorligini asoslaydi. Umuman olganda, bu nazariyalar takroriylik–motivatsiya–kontekst o'zaro ta'siri ustida turuvchi konseptual karkasni taqdim etadi.

Madaniy o'lchovda G'arb modellari mustaqillik va utilitar hisobni, Sharq an'analari esa axloqiy uyg'unlik, ijtimoiy muvozanat va o'rtaqchilikni ta'kidlaydi. Konfutsiychilik, buddizm va islom falsafasida aql-idrok axloqiy intizom, hushyor ong va e'tiqod bilan integratsiya qilinadi; Qur'ondagi wasatiyya tamoyili (o'rtachilik) resurslarni oqilona sarflash va dunyoviy–ma'naviy muvozanatni rag'batlantiradi. Shu manzarada sotsiologik nazariyalar ijtimoiy kapital (Putnam, Bourdieu)ning ishonch, me'yor va majburiyatlar tarmog'i orqali ratsional odatlarni qo'llab-quvvatlashdagi rolini yoritadi; axborot sifati, adolat va shaffoflik esa ratsional qarorlar uchun shart-sharoit yaratadi.

RCT (ratsional tanlov nazariyasi) shaxsiy manfaat va xarajatlar hisobini tushuntirishda foydali bo'lsa-da, hissiyot va me'yorlarning kuchini ortiq sodda talqin qilishi mumkin; shu bilan birga u rag'batga tayanadigan intervensiyalarni loyihalashda amaliy ahamiyatga ega. "Makdonaldizatsiya" fenomeni sog'liq va fitnes soha-larida oldindan bashorat qilinadigan, nazorat ostidagi xulqni targ'ib etishi bilan ratsionalizatsiyaning ikki qirrali ta'sirini ko'rsatadi.

Salomatlik psixologiyasi ratsional yashashni profilaktik amaliyotlar majmuasi sifatida belgilaydi: muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faoliyat, stressni boshqarish, zararli odatlardan tiyilish. Kognitiv-xulqiy intervensiyalar maqsad qo'yish, o'zini monitoring qilish va fikr-mulohaza sikllariga tayanadi. Xulqiy iqtisodiyotning "nudge" konsepsiyasi esa atrof-muhitni nozik qayta dizayn qilish orqali majburlashsiz oqilona salomatlik xulqini kuchay-tiradi. Neyroplastiklik haqidagi dalillar "o'zini boshqarilgan neyroplastiklik" orqali miya yo'llarini ongli ravishda mustahkamlash mumkinligini ko'rsatadi. Meta-tahlillar odatning avtomatlashuvi uchun talab etiladigan muddat-ning keng diapazonda o'zgarishini qayd etadi; habit stacking, kichik qadamlar va muhiti signalardan foydala-nish amaliy strategiyalar sirasiga kiradi.

XXI asr ratsional hayotini ekologik oqilonalik bilan bog'laydi. Barqaror yashash – chiqindilarni kamaytirish, resursni tejash va ekologik muvozanat – individual aqlni kollektiv mas'uliyat bilan tutashtiradi. "Xavf jamiyati" (Ulrich Beck) paradigmalarida nazoratsiz iste'molchilik va irratsional ishlab chiqarish global xavflarni kuchay-tiradi; shuning uchun ratsional yashash iste'mol naqshlarini qayta ko'rib chiqishni talab qiladi. ESD (barqaror rivojlanish uchun ta'lim) uzoq muddatli oqibatlar ustidan tanqidiy mulohazani rivojlantiradi.

Raqamli muhit esa bilim va o'zini takomillashtirish imkonini kengaytirish bilan birga noto'g'ri axborot, algo-ritmik manipulyatsiya va diqqat tarqoqligi xavflarini keltiradi. Raqamli savodxonlik, axloqiy AI qo'llanishi va axborotni o'zini boshqarish – ratsional raqamli hayotning tayanch unsurlaridir. "Raqamli gigiyena" (vaqt bosh-qaruvi, kontentni tanlab iste'mol qilish, onlayn–oflayn muvozanati) psixologik barqarorlikni saqlashga xizmat qiladi.

Gumanistik va konstruktivist ta'lim yondashuvlari (Rogers, Maslow; Piaget, Vygotsky, Bruner) ratsional fikrlashni o'zini ro'yobga chiqarish, ma'no qurish va muloqot orqali rivojlantiradi. Kompetensiyaga asoslangan zamonaviy ta'lim (OECD kompetensiyalari) tanqidiy fikrlash, muloqot, hamkorlik va ijodkorlikni – ratsional hayot poydevorini – shakllantiradi. Umrbod ta'lim tez o'zgaruvchan muhitda bilim va ko'nikmalarni muntazam yangi-lash zaruratini ta'kidlaydi.

Axloqiy va fuqarolik komponentlari ham muhimdir: Kohlbergning axloqiy rivojlanish modeli ratsional axloqiy mulohazani universal prinsiplar yo'nalishida chuqurlashtiradi; fuqarolik ta'limi esa huquq va majburiyatlarni anglagan holda ma'lumotli ishtirokni rag'batlantiradi. UNESCOning global fuqarolik ta'limi madaniyatlararo muloqot, tinchlik va barqarorlik qadriyatlarini mustahkamlaydi.

Tizimlar nazariyasi (Bertalanffy) ratsionallikni biologik, psixologik, ijtimoiy va ekologik tizimlar o'zaro ta'siridan paydo bo'ladigan hodisa sifatida ko'radi. Demak, ratsional qarorlar alohida epizodlar emas, balki fikr-mulohaza halqalari va dinamik moslashuv kontekstida anglanishi kerak. Farovonlik modellari (Travis, Ardell) aql–tana–muhit muvozanatini ta'kidlasa, ijobiy psixologiya (Seligman, Csikszentmihalyi) ratsional xulqning ijobiy affekt, ma'no va oqim holatlari bilan uyg'unlashuvini ko'rsatadi. Chidamlilik (resilience) – kognitiv moslashuvchanlik, optimizm va faol kurashish – ratsional yashashning psixologik natijasidir.

AI va avtomatlashtirish sharoitida meta-kognitiv ong – algoritmlarning idrok va tanlovga ta'sirini tushunish – zarur. Axloqiy ratsionallik texnologik rivojlanishni inson qadr-qimmatini va ekologik butunlikka xizmat qildirish bo'yicha tanqidiy mulohazani talab qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Ratsional hayot tarzining amaliy shakllanishi kognitiv tarfakashliklar (Tversky & Kahneman), iste'molchi madaniyatining impulsiv rag'batlari va ijtimoiy-iqtisodiy tengsizliklar bilan murakkablashadi. Shuning uchun intervensiyalar tizimli bo'lishi lozim:

1. Ta'lim va OAV orqali kognitiv savodxonlikni, mantiq va tanqidiy fikrlashni kuchaytirish.
2. Ruhiy salomatlik, barqarorlik va axloqiy boshqaruvni qo'llab-quvvatlaydigan institutlarni mustahkamlash.
3. Muvaffaqiyatni iste'mol o'lchovlaridan ma'no, muvozanat va ijtimoiy hissa sari siljitadigan madaniy transformatsiyani rag'batlantirish.

Kelgusidagi izlanishlar kognitiv fan, xulqiy iqtisodiyot va axloqni integratsiyalovchi yagona model tomon intilishi, shuningdek, ong mashqlari, ekologik ta'lim va raqamli savodxonlik singari intervensiyalarning samara-dorligini empirik baholashi zarur.

Ratsional turmush tarzi ko'p qatlamli va tarixan uzoq evolyutsiyaga ega konsepsiya bo'lib, qadimgi stoik axloqdan tortib kognitiv-xulqiy psixologiya va barqarorlik diskursigacha bo'lgan yo'lda aql-idrokni sof intellektual qobiliyatdan inson farovonligini boshqaruvchi yaxlit tamoyilga aylantirdi. U aql, his-tuyg'u, axloq va ijtimoiy mas'uliyatni integratsiya qilib, shaxsni farovonlik, ma'naviy va ekologik uyg'unlik sari yetaklaydi. Ratsional yashash bir martalik qaror emas – u uzluksiz ta'limiy, axloqiy va madaniy amaliyotdir. Bilimni qadriyatlar bilan, fikrni harakat bilan, shaxsiy maqsadlarni jamiyat manfaati bilan moslashtirish global muammolar va texnologik murakkablik sharoitida nafaqat individual intilish, balki ijtimoiy imperativdir: u barqaror rivojlanish, axloqiy taraqqiyot va inson qadr-qimmatini asrashning zarur shartidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ajzen I. The theory of planned behavior // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991. – Vol. 50, № 2. – P. 179–211.
2. Karimova N. Shaxs rivojida motivatsiya va ratsional qaror qabul qilish jarayonlari. – Toshkent : O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2019. – 156 b.
3. Knauff M., Spohn W. (Eds.). The handbook of rationality. – Cambridge, MA : MIT Press, 2021. – 742 p.
4. Prochaska J. O., DiClemente C. C. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change // Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1983. – Vol. 51, № 3. – P. 390–395.
5. Qodirov M. O'rta asr yaqin va O'rta Sharq xalqlari naturfalsafasi [Elektron resurs]. – Kirish rejimi: e-library.sammu.uz
6. Raximov B. X. Talaba yoshlarning ilmiy tadqiqot ishlariga yo'naltirishning ijtimoiy-pedagogik asoslari : monografiya. – Toshkent : Fan, 2007. – B. 11–20.
7. To'raeva M. Pedagogik psixologiyada odat va xulq-atvor nazariyalari. – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2020. – 168 b.

- 
- 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. №1(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.