



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti

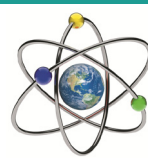


№2(2)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



*Elektron nashr. 454 sahifa,
2-fevral, 2026-yil.*

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhammadov 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)
Wookyu 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)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

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

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

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



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

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



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

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



YETUKLIK YOSHIDAGI AYOLLARDA HAYOTDAN QONIQISH DARAJASIGA O'ZIGA ISHONCH VA O'Z-O'ZINI QADRLASHNING TA'SIRI

M. R. Sultonova

Abu Rayhon Beruniy nomidagi

UrDU "Pedagogika va psixologiya" kafedrası PhD., dotsent

ORCID009-0001-5117-84-88

Annotatsiya: Mazkur maqolada yetuklik yoshidagi ayollarning hayotdan qoniqish darajasiga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Xususan, o'ziga ishonch va o'z-o'zini qadrlashning subyektiv farovonlik hamda hayotdan qoniqish bilan o'zaro bog'liqligi yoritiladi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda hayotdan qoniqish shaxsning subyektiv farovonligining muhim ko'rsatkichi sifatida talqin etilib, uning shakllanishida ichki psixologik resurslar hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. O'ziga ishonch va adekvat o'z-o'zini qadrlash shaxsning ijtimoiy faolligi, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyati, stressga bardoshlilik hamda shaxslararo munosabatlar samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yetuklik yoshidagi ayollarning psixologik xususiyatlari, ijtimoiy rollari va individual hayotiy tajribasi inobatga olingan holda, mazkur omillarning hayotdan qoniqish darajasi bilan o'zaro aloqadorligi ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: yetuklik yoshi, ayollar psixologiyasi, hayotdan qoniqish, subyektiv farovonlik, o'ziga ishonch, o'z-o'zini qadrlash, shaxs rivojlanishi, psixologik omillar, ijtimoiy rollar, psixologik farovonlik.

Abstract: This article analyzes the psychological factors influencing life satisfaction among adult women. Particular attention is given to the relationship between self-confidence, self-esteem, subjective well-being, and life satisfaction. In contemporary psychological research, life satisfaction is considered a significant indicator of an individual's subjective well-being, where internal psychological resources play a decisive role in its formation. Self-confidence and adequate self-esteem directly affect social activity, independent decision-making ability, stress tolerance, and the quality of interpersonal relationships. Taking into account the psychological characteristics, social roles, and individual life experiences of adult women, the interrelationship between these factors and the level of life satisfaction is theoretically substantiated.

Key words: adulthood, women's psychology, life satisfaction, subjective well-being, self-confidence, self-esteem, personal development, psychological factors, social roles, psychological well-being.

Аннотация: В статье анализируются психологические факторы, влияющие на уровень удовлетворённости жизнью у женщин зрелого возраста. Особое внимание уделяется взаимосвязи уверенности в себе и самооценки с субъективным благополучием и удовлетворённостью жизнью. В современных психологических исследованиях удовлетворённость жизнью рассматривается как важный показатель субъективного благополучия личности, при этом внутренние психологические ресурсы играют ключевую роль в её формировании. Уверенность в себе и адекватная самооценка оказывают непосредственное влияние на социальную активность, способность к принятию самостоятельных решений, стрессоустойчивость и качество межличностных отношений. С учётом психологических особенностей женщин зрелого возраста, их социальных ролей и индивидуального жизненного опыта научно обосновывается взаимосвязь данных факторов с уровнем удовлетворённости жизнью.

Ключевые слова: зрелый возраст, психология женщин, удовлетворённость жизнью, субъективное благополучие, уверенность в себе, самооценка, личностное развитие, психологические факторы, социальные роли, психологическое благополучие.

KIRISH

Yetuklik yoshi faol o'zgarishlar va o'ziga xos psixologik davr hisoblanib, ayniqsa ayollar mazkur yosh davrida oila va karyera, farzandlar tarbiyasi masalalarida bir qator ijtimoiy-psixologik qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa, o'z navbatida, shaxsda o'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini qadrlash kabi shaxs uchun muhim bo'lgan subyektiv baholash darajasiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik tadqiqotlarda insonning hayotdan, o'zidan va boshqalar bilan munosabatlarning davomiyligidan umumiy qoniqishini baholash imkonini beruvchi belgilardan biri bu "farovonlik" tushunchasidir. Farovonlik tushunchasi insonning o'z hayotiga bo'lgan munosabatini keng ma'noda barcha ko'rinishlarda hissiy baho-



lashni anglatadi. Farovonlikni his qilish bevosita hayotdan qoniqishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va har bir insonda farovonlik tajribasi juda muhim bo'lib, uning butun subyektiv dunyosida markaziy o'rinni egallaydi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ko'pgina psixologik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, erta va o'rta yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasining pasayishiga umidsizlik, xavotir, oila bilan ishni birgalikda olib borishda kuzatiladigan kundalik muammolar, iqtisodiy qiyinchiliklar, uchinchi shaxslarning er-xotin munosabatlariga aralashuvi kabilar sabab bo'lishi mumkin. Erta va o'rta yoshdagi turmush qurgan ayollarda yuqori darajadagi hissiy va ekzistensial farovonlik kuzatiladi. Bu o'zidan qoniqish va shaxsning o'zini oila muhitida to'laqonli his qilishi bilan bevosita bog'liqdir.

Bundan tashqari, psixologik va pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, ayollarda erta balog'at yoshidagi hayotdan qoniqish darajasi erkaklarnikiga qaraganda pastroq va ancha ko'p omillar bilan belgilanadi ^[1]. Shuning uchun biz erta yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish va shaxsiy xususiyatlar o'rtasida bog'liqlik mavjud, degan fikrdamiz. Ushbu maqsadga erishish ayollarning yetuklik yoshidagi hayotdan qoniqishini oshirishga hissa qo'shadigan shart-sharoitlarni maqsadli ravishda yaratish imkoniyatini ochadi.

Xorijiy va mahalliy psixologiyada hayotdan qoniqish ko'pincha "farovonlik" va "subyektiv farovonlik" tushunchalari bilan parallel ravishda ko'rib chiqiladi. "Subyektiv farovonlik" insonning o'zidan individual qoniqish va baxt holati sifatida tushuniladi, bu asosan baxtsizlik, tushkunlik, xavotir va umumiy norozilik his-tuyg'ularining salbiy ta'siri yo'qligini anglatadi.

Bizning fikrimizcha, yetuklik yoshidagi ayollarning hayotdan qoniqishiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik va shaxsiy xususiyatlarni o'rganish, shuningdek, uning erta voyaga yetganlik davrida rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillarning dolzarbligi, bu yosh bosqichi psixologik jihatdan juda stressli bo'lishi bilan bog'liq. Erta voyaga yetganlik oila qurishni (hayotidagi sherigini tanlash, birinchi turmush qurish, farzand ko'rish va ota-ona rolini o'zlashtirish), intensiv ijtimoiy aloqalarni (hayotda o'zini rivojlantirish va tasdiqlashni), shuningdek, tanlangan kasbni egallashni o'z ichiga oladi. Natijada ish qobiliyatiga, jiddiy jismoniy va ruhiy stressga chidamlilikka, murakkab faoliyatni o'zlashtirish qobiliyatiga hamda yangi bilim, ko'nikma va qobiliyatlarni egallashga talablar ortadi.

"Farovonlik" tushunchasi keng qamrovli tushuncha bo'lib, insonning "hayotdan qoniqish"iga kuchli ta'sir ko'rsatuvchi farovonlikning kognitiv komponenti ekani P.P. Fesenko tomonidan ta'riflangan ^[2].

Farovonlik tushunchasi uzoq yillardan beri sog'lom va samarali munosabatlarni ifodalashning asosi hisoblanib kelgan ^[3]. Shu maqsadda ko'plab tadqiqotlarda farovonlik va hayotdan qoniqish masalasini o'rganish uchun farovonlikning obyektiv ko'rsatkichlaridan, masalan, daromad, savodxonlik va umr ko'rish davomiyligidan, shuningdek, subyektiv ko'rsatkichlardan (hayot qanday qabul qilinadi va boshdan kechiriladi) foydalaniladi ^[4]. Shaxsning idrok va hayot tajribalarini o'lchashda bu yondashuv subyektiv farovonlik sifatida tavsiflanadi.

Subyektiv farovonlik bo'yicha yetakchi tadqiqotchilardan biri M. Diener bo'lib, tadqiqotchi farovonlik va hayotdan qoniqish tushunchalari o'zaro bog'liq, degan fikrni ilgari suradi hamda ularni "insonning hayoti qanchalik yaxshi ekanligi haqidagi his-tuyg'ulari va fikrlari bilan bog'liq, bunda boshqalar qanday qarashidan qat'i nazar" deb ta'riflaydi. Bu ta'rif subyektiv farovonlikning fikrlash va hissiy-emotsional jihatlari mavjud ekanini ajratib ko'rsatadi.

His-tuyg'ular subyektiv farovonlikning hissiy-affektiv jihatlari anglatadi, bunda ijobiy his-tuyg'ularning salbiy his-tuyg'ularga nisbatan ustunligi subyektiv farovonlikning yuqori darajasiga olib keladi ^[1].

Hayotdan qoniqish darajasi shaxsning fikrlashi va subyektiv farovonlikning kognitiv o'lchovi bilan bog'liq bo'lib, bunda odamlar o'z hayotini asosan ijobiy baholaydilar va bu hayotdan qoniqishning yuqori darajasiga olib keladi.

Hayotdan qoniqishni belgilovchi omillar orasida insonning o'ziga va atrofdagi dunyoga munosabatining o'ziga xos xususiyatlari, ya'ni shaxsiy xususiyatlar (psixologik farovonlikning shaxsiy omili) yetakchi rol o'ynaydi.

Metodlar va o'rganilish darajasi. Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish psixologik farovonlikning turli shaxsiy xususiyatlari bilan bog'liq. D. Marshall insonga yengillik va relaksatsiya beruvchi ijtimoiy-psixologik mexanizm sifatida o'z hissiyotlari va kechinmalarini ifodalay olish qobiliyati, optimizm va ichki nazorat kabi omillarni ajratib ko'rsatadi. Ekstroversiya va nevrotizm shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq bo'lib, shaxsning o'z-o'zidan qoniqish darajasiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotchilar Fernhem va Bruin, shuningdek, Diener va Lukas psixologik farovonlik, hayotdan qoniqish va ekstroversiya o'rtasida ijobiy bog'liqlikni hamda nevrotizm bilan salbiy bog'liqlikni aniqladilar ^[6]. Uotson va Klarkning fikriga ko'ra, ekstrovertlar ijobiy his-tuyg'ularga moyil, nevrotistlar esa salbiy his-tuyg'ularga moyil ^[7]. Bundan ko'rinib turibdiki, yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga subyektiv nazorat darajasi ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.



Ekstroversiyadan tashqari, optimizm o'zini ijobiy baholash yoki hayotdan qoniqish darajasiga ta'sir qiluvchi muhim omil hisoblanadi. Diener va Lukas optimizm (kelajakda yomon narsalardan ko'ra ko'proq yaxshi narsalar sodir bo'lishini kutish), ichki nazorat lokusi (inson o'z hayotini nazorat qila olishiga ishonish) va o'ziga ishonch hayotdan qoniqish bilan sezilarli darajada bog'liqligini aniqladilar [6]. Dispozitsion optimizm nazariyotchilari Scheier va Carver insonning kelajagi haqidagi fikrlari uning hayotiy holatiga ta'sir qilishini ta'kidlaydilar, chunki muvaffaqiyatni kutish orqali inson samaraliroq ishlaydi va maqsadlariga erishishda ko'proq qat'iyatli bo'ladi, natijada ularga erishish ehtimoli ortadi hamda farovonlikning yuqori tuyg'usiga erishiladi [8].

M. Seligman yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqishning yuqori darajasini hissiy barqarorlik, o'zini tuta bilish, ishtiyoq, o'zini sevishtirish va ijobiy fikrlashga ustuvor ahamiyat berish bilan bog'laydi [9].

Shaxsning yetuklik yoshi keskin o'zgarishlar bilan bevosita bog'liq bo'lgani uchun mazkur davrda bir qator psixologik holatlar hayotdan qoniqish va subyektiv farovonlik darajasini his qilishga ta'sir ko'rsatadi. Jumladan:

Xavotir. Shaxsning xavotirni boshdan kechirishga moyilligining ortishi barqaror psixologik xususiyat bo'lib, uning boshlang'ich bosqichlari avtonom nerv tizimining qo'zg'alishi bilan namoyon bo'ladi. Xavotir kuchayib borishi bilan inson o'z hayotidagi mavjud vaziyatdan zavqlanish va qoniqish o'rniga doimiy stressni his qiladi. Xavotir hayot davomida nisbatan doimiy bo'lgan shaxsiy xususiyat (shaxsiy xavotir) hamda neyropsixik faollikdagi o'zgarishlar bilan bog'liq nisbatan uzoq muddatli salbiy hissiy holat (vaziyat xavotiri) sifatida farqlanadi. Xavotir shaxsiy xususiyat sifatida real xavf tug'dirmaydigan nisbatan neytral vaziyatlarda noqulay natijani kutish tarzida namoyon bo'ladi. E. Troshixina va V. Manukyanning tadqiqotlari xavotir va doimiy salbiy hissiy holatlar insonning psixoemotsional farovonlikni his qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqlagan [10].

Hayotdan umidsizlik, charchoq va kelajak haqida xavotirlanish hayotdan qoniqishning salbiy parametrlaridan bo'lib, tajovuzkor reaksiyalar, jahldorlik va shubha bilan o'zaro bog'liqdir. Muammolarni hal qilish mexanizmlari va ijtimoiy chalg'itish stress bilan kurashishning samarali shakllari hisoblanadi. Aksincha, hissiyotga yo'naltirilgan koping mexanizmlaridan foydalanish hayotdan qoniqishning pasayishiga olib keladi.

Emotsional yopiqlik. Hissiyotlarni oshkora ifodalamaslik psixoemotsional yopiqlikni kuchaytiradi va psixologik farovonlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bizningcha, shaxsiy xususiyatlar – psixoemotsional yopiqlik, xavotir va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi – shaxsning o'z-o'zini baholashiga va psixologik farovonlikni his qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu xususiyatlarning namoyon bo'lishi hayotdan qoniqish va psixologik farovonlikni his qilishni pasaytiradi hamda kundalik vaziyatlarga moslashishni murakkablashtiradi.

Bizningcha, hayotdan qoniqish darajasiga individual xususiyatlar va o'z-o'zini baholash kuchli ta'sir ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

O'z-o'zini qadrlash va o'ziga ishonch tushunchalari tadqiqotchilar, jumladan, R. Berns, V. Jeyms, K. Rojers, S. R. Panteleev, E. T. Sokolova, V. V. Stolin, I. I. Chesnokova va boshqalar tomonidan o'rganilgan bo'lib, ularning nazariy qarashlarini umumlashtirgan holda yetuklik yoshidagi ayollarda o'z-o'zini hurmat qilish va o'z-o'zini qadrlash shaxsning yaxlit, integratsiyalashgan xususiyatlarini, jumladan, o'zini bilish, o'zini hurmat qilish, o'zini anglash va ichki harakatlar kabi elementlarni aks ettiruvchi ko'p qirrali hamda dinamik konstruktsiya ekanligi haqida xulosa qilish mumkin.

TAHLIL VA NATIJALAR

O'z-o'zini hurmat qilish shaxsiy va ijtimoiy-demografik omillar ta'sirida shakllanadi va o'zgaradi. Bu holat aynan yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Insonning shaxsiy yutuqlari va ijtimoiy-madaniy ta'sirlar o'ziga ishonch hamda o'z-o'zini qadrlash bilan bog'liq individual-psixologik xususiyatlar sifatida namoyon bo'ladi, ular ijobiy (ma'qullashni bildirish) yoki salbiy (norozilikni bildirish) ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.

Yetuklik yoshidagi ayollarda shaxsning individual kompetensiyasi, hayotidagi ijobiy o'zgarishlarni qabul qilishi, muvaffaqiyati va o'ziga ishonchini qanday baholashi muhim ahamiyat kasb etadi. Bizning fikrimizcha, yetuklik yoshidagi ayollarda o'ziga ishonchga tarbiya, ijtimoiy-madaniy muhit va individual tajribalar kabi tashqi omillar ta'sir qilishi mumkin. Biroq u o'zini o'zi tahlil qilish orqali ham shakllanishi mumkin.

O'ziga ishonch va o'z-o'zini qadrlash – bu shaxsning o'z ichki dunyosi bilan o'zaro ta'siri, uning fazilatlarini, qobiliyatlari va xatti-harakatlarini baholash usulidir. Shuningdek, bu insonning o'zini qanday qabul qilishi va tashqi dunyo bilan o'zaro ta'sir qilishini, uning kuchli va zaif tomonlarini, shuningdek, ko'nikmalari va qobiliyatlarini hisobga olgan holda belgilaydi.

Yetuklik yoshidagi ayollarda o'zini o'zi anglash o'z-o'zini qadrlash jarayonining ajralmas qismi bo'lib, shaxsning hayotdan qoniqishni shakllantirishida muhim rol o'ynaydi [11]. Hayotdan qoniqishni o'rganish inson



xatti-harakatlarini tahlil qilish bilan bog'liq bo'lib, o'zini o'zi qadrlash va hayotdan qoniqish o'rtasidagi bog'liqlik ijobiy o'zini o'zi anglash, yuqori o'zini o'zi qadrlash va o'zini hurmat qilish hayotdan qoniqishning yuqori darajasiga hissa qo'shishi mumkinligini ko'rsatadi ^[12; 13].

XULOSA VA TAKLIFLAR

Hayotdan qoniqish – bu shaxsning o'z mavjudligi haqidagi ijobiy tasavvurini aks ettiruvchi tushuncha bo'lib, yetuklik davridagi ayollarda hayotdan qoniqishga ta'sir qiluvchi omillar orasida ikkita asosiy toifani ajratish mumkin: tashqi, obyektiv omillar (masalan, jinsi, yoshi, yashash joyi, moliyaviy holati va boshqalar) hamda ichki, subyektiv jihatlar (masalan, shaxsiy o'z-o'zini qadrlash, o'zini qabul qilish darajasi va hayotda maqsad hamda ma'nolarning mavjudligi).

Shaxsning hayotdan qoniqish darajasi uning hozirgi holati va orzu qilingan ideal holati o'rtasidagi farq ahamiyatsiz bo'lganda yoki ular idealga yaqin, mutlaqo qoniqarli darajaga erishganiga ishonganida rivojlanadi. Aksincha, norozilik odatda haqiqat va ideal o'rtasida sezilarli tafovut mavjud bo'lganda, shuningdek, o'zini boshqalar bilan taqqoslaganda yuzaga keladi ^[14].

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, o'z-o'zini qadrlash va hayotdan qoniqish darajasi yetuklik yoshidagi ayollarda o'zaro bog'liq degan xulosaga kelish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Лагонда Г.В. Психологические условия удовлетворенности жизнью мужчин и женщин в период взросления / Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций / П.П. Фесенко // Научные труды аспирантов и докторантов. - 2005. - № 46. - С. 35-48.
2. Das K.V., Jones-Harrell C, Fan Y, Ramaswami A, Orlove B, Botchwey N. Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health // Public Health Rev. – 2020. Vol. 19;41(1):25. doi: 10.1186/s40985- 020-00142-5.
3. Durand M. The OECD better life initiative: How's life? and the measurement of well-being // Review of Income and Wealth. – 2015. – Vol. 61(1). P. 4–17.
4. Durand M. The OECD better life initiative: How's life? and the measurement of well-being // Review of Income and Wealth. – 2015. – Vol. 61(1). P. 4–17.
5. Deiner, N. Kahneman, E. Schwarz. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. - New York: New York Russell Sage Foundation, (594 pp. 12. Durand M. The OECD better life initiative: How's life? and the measurement of well-being // Review of Income and Wealth. – 2015. – Vol. 61(1). P. 4–17.
6. Watson D., Clark L.A. Negative affectivity: The disposition to experience unpleasant emotional states // Psychological Bulletin. – 1984. Vol 67. P. 465-490.
7. Scheier M.F. Carver C.S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies // Health Psychology. – 1985. Vol. 4. P. 219-247.
8. Seligman M. What you can change and what you can't / M. Seligman. - New York: Knopf, 1994. - 317 p
9. Азабина Е.С. Взаимосвязь тревожности личности и репрезентации её успешности / Е.С. Азабина, С.В. Ильинский // Вестник Самарской гуманитарной академии – 2019. №1 (25). – С. 4-5.
10. Сочивко Д.В., Щелкушкина Е.А. Психодинамика гендерной самоидентификации осужденных мужчин и женщин // Прикладная юридическая психология. 2017. № 2. С. 33-42.
11. Степанова Н.В., Наквасина С.Н. Самоотношение и жизненная удовлетворённость у студентов медицинского вуза// Концепт. 2017. № 5. С. 37-42. 21.
12. Козина Н.В., Лакомская А.В. Связь удовлетворённости жизнью с особенностями личности молодых врачей // Вестник Удмуртского университета. Серия "Философия. Психология. Педагогика". 2022. № 1 (32). С. 67-75.
13. Пахоль Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. 2017. № 1 (3). С. 80-104

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №2(2)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.