



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

AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 770 sahifa,
20-yanvar, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – 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)
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" gazetalarini 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

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 Mustafojeva</i>	
Tarixiy obidalarning 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
<i>Uralova Muxabbat Sanjar qizi</i>	
O'zbek tili darslarida raqamli ta'lim vositalaridan foydalanish tajribasi	98
<i>Yuldasheva Dilnoza Bekmurodovna</i>	
Психологическая готовность разведенных людей к вступлению в новый брак и приоритеты при выборе партнера.....	101
<i>Саидвалиева Шодия Рихсихужа кизи</i>	
Воспитание любви к прекрасному у дошкольников в развивающей предметно-пространственной среде: теоретико-методический аспект.....	107
<i>Терехова Ольга Евгеньевна, Темирова Барно Кёмхоновна</i>	
Методика формирования наблюдательности у детей 6–7 лет в процессе целенаправленных прогулок-наблюдений.....	111
<i>Терехова Ольга Евгеньевна, Шокиржоновна Мохира Илхомжон кизи</i>	
Bo'lajak tarbiyachilarni kasbiy pedagogik faoliyatga tayyorlash texnologiyalari	115
<i>Artikbayeva Aziza Abror qizi</i>	
Zamonaviy darslarda guruhlarda ishlash metodikasi	118
<i>Berdiyeva Lobar Norqobulovna</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida faol rivojlantiruvchi muhitni tashkil etishda STEAM ta'lim texnologiyasidan foydalanish.....	120
<i>Esanova Maysara Umirovna</i>	
Logopediyada axborot texnologiyalarini qo'llash metodlari	124
<i>Feruza Yusupova Akildjanovna</i>	
Axborot texnologiyalarining ta'lim jarayonidagi o'rni va rivojlanish bosqichlari.....	130
<i>Qodirov Farrux Ergash o'g'li, Allanazarova Anora Muxobir qizi</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ilmiy-ijodiy kompetensiyalarini rivojlantirish	134
<i>Umarov Xusniddin</i>	
Bo'lajak talabalarining individual yondashuv asosida kasbiy-ijodiy ko'nikmalarini rivojlantirish	138
<i>Arsionova Gulsora Kurbonovna</i>	
Ona tili darslarida til kompetensiyasini kognitiv-semantik yondashuv asosida shakllantirish	142
<i>Mo'minova Go'zalxon G'ulamjanovna</i>	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining ijodiy tafakkurini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	147
<i>Maxliyo Turoпова Erkin qizi</i>	
Talabalarining kreativligini musiqiy-nazariy fanlar vositasida oshirish samaradorligi	153
<i>Urinova Sabina Shuxrat qizi</i>	
Imijning ijtimoiy-psixologik fenomen sifatida talqini	160
<i>Jo'rayeva Sohibjamol Norqobilovna</i>	
Inklyuziv kompetensiya tushunchasining ilmiy-nazariy asoslari	163
<i>Abdubannobova Mahliyo Abdurashid qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijtimoiy-emotsional kompetensiyalarini rivojlantirish texnologiyalari	167
<i>Abdurasulova Dilnoza Abdug'ani qizi</i>	
Muxammas (taxmis) janrining o'zbek she'riyatidagi tarixiy taraqqiyoti va zamonaviy poetik talqinlari	170
<i>Avazova Sitara</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti va ota-onalar hamkorligining asosiy shakllari.....	173
<i>Babayeva Dono Razzakovna, Erkinova Madinabonu Otabek qizi, Xolmatova O'g'lioy Tojiddin qizi</i>	
Yangi taraqqiyot davrida talaba-yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashning ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	177
<i>Botirova Zohida Doniyor qizi</i>	
Logoritmikada sportga asoslangan o'yinlar	180
<i>Dilfuza Ochilova Zayniddinovna</i>	
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 Durдона 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'ulotarni 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, Abdurafova 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'рни 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 Sodiq Qoshg'ariy asarlarida ma'naviy-axloqiy tarbiya nazariyasi.....	267
<i>Moxira Niyozqulova Nuraliyevna</i>	
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 Ibadat 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>	
Talabalarning 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 Muhammadimin 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 matnни 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
<i>Сулаймонова Дурдонахон Равшан кизи, Иванова Ирина Николаевна</i>	
Механизмы использования цифровых педагогических технологий для обеспечения непрерывности образовательного процесса учащихся начальных классов в условиях длительного лечения.....	437
<i>Турсунова Д. З., Холлиева Н. Х.</i>	
Патриотическое воспитание будущих педагогов: совершенствование методики формирования любви к родине в условиях профессиональной подготовки.....	440
<i>Шарипова Холида Дехкановна</i>	
Sun'iy intellekt texnologiyalarining oliy ta'limdagi ahamiyati: universitet talabalari va ta'lim sifatiga ta'siri, global o'zgarishlar.....	444
<i>Mambetniyozov Maksetbay Torebekovich</i>	
Interpretable Artificial Intelligence in Pedagogical Diagnostics and Math Performance Prediction: A Systematic Review of Applications in International Standardized Assessments.....	449
<i>Diana Dushabaeva</i>	
Ona tili ta'limida intellektual ta'lim tizimlaridan foydalanishning metodik tamoyillari (boshlang'ich ta'lim yo'nalishi misolida).....	454
<i>Djakbarova Mahliyo Ibraximjonovna</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ingliz tilidagi kommunikativ kompetensiyani multimedia vositalari asosida shakllantirishning metodik shart-sharoitlari.....	457
<i>Moxinur G'ulomova Inomjon qizi</i>	
Talaba qizlarda ijtimoiy faolligini rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	462
<i>Nurmatova Nargiza Ulug'bekovna</i>	
Raqamli ta'lim muhitida mustaqil ta'lim kompetensiyasini shakllantirishning nazariy asoslari	466
<i>Utayeva Iroda Baxodirovna, Ochilova Namuna Mirzohid qizi</i>	
Interaction Between Teacher and Students in the Process of Mastering University Subjects.....	469
<i>Sadriyev Nizom Najmiddinovich, Usarov Nuriddin</i>	
Концептуальные подходы к исследованию конкурентоспособности университетов	472
<i>Менглиева Индира Баходировна</i>	
Talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etishning guruhlar va diskussiyaga asoslangan shakllari (xalqaro tajriba misolida)	475
<i>Xamroyeva Feruza Asrorovna, Ibragimov A'lamjon Amrulloevich</i>	
Ratsional turmush tarzi: nazariy poydevor, psixologik mexanizmlar va amaliy strategiyalar.....	478
<i>Bekmuradov Zarif Xurramovich</i>	
Boshlang'ich sinflarda folklor janrlarini o'qitishda innovatsion pedtexnologiyalardan foydalanish	483
<i>Adizova Nodira Baxtiyorovna</i>	
Dialogik nutqda to'liqsiz gaplarning funksional–sintaktik xususiyatlari (ingliz va o'zbek tillari misolida).....	488
<i>Artikova Nodirabegim Sanakulovna</i>	
Maktabga tayyorlov guruhi tarbiyalanuvchilarini tevarak-atrof bilan tanishtirishda ekologik qadriyatlarining roli.....	492
<i>Ernyazova Manzura Amankeldi qizi</i>	
Boshlang'ich sinf darslarini samarali tashkil etishda pedagogik mahoratning ahamiyati	496
<i>Kamolitdinova Kamolatxon Muxammadjalilovna</i>	
Masofaviy ta'lim jarayonida seven skillsni rivojlantirishning pedagogik va psixologik asoslari.....	499
<i>Nurmetova Nazokat Baxtiyorovna, Masharipova Durdona Raximbergen qizi</i>	
Teacher Competency and Professional Development in Non-Native English Countries: The Karakalpakstan Perspective.....	506
<i>Mamirbaeva Dina, Pirnazarova Mekhiyban</i>	
Maktabgacha ta'limda rivojlanish markazlari integratsiyasi asosida tayanch kompetensiyalarni shakllantirishning pedagogik asoslari.....	510
<i>Raxmatova Maftuna Uktamjan qizi</i>	

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS	Milliy kurash texnikasi va taktikasi..... 513 <i>Xomudjonova Feruza, Panjiyeva Gulzoda</i>
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirish bosqichlari 517 <i>Xurramova Lobarxon Akramjonovna</i>
	Развитие сотрудничества у детей старшего дошкольного возраста в проектной деятельности 521 <i>Аллаева Наргиза Уктамовна</i>
	Социально-психологические аспекты подбора профессорско-преподавательского состава в негосударственных университетах Узбекистана 525 <i>Зеленская Екатерина Георгиевна</i>
	Bo'lajak texnologiya fani o'qituvchilarining robototexnik kompetensiyalarini rivojlantirish 529 <i>Do'schonov Shodyorbek Yo'ldoshevich</i>
	Yakka mashg'ulotlarda ruhiy rivojlanishi sustlashgan kar bolalarni mantiqiy tafakkuri va sensor etalonlarini rivojlantirish 532 <i>Pulatova Saodat Maxamadaminovna</i>
	Raqamli pedagogik kompetensiya haqida qarashlar va uning ahamiyati..... 536 <i>Tillaboyeva Mahfuza Muhammadovna</i>
	SAT imtihonining matematika qismida Desmos grafik kalkulyatoridan foydalanish 540 <i>Abdullayev G'ayratjon Mutalipovich</i>
	Malaka oshirish tizimida jismoniy tarbiya yo'riqchilarining kasbiy faoliyatini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari 544 <i>Nalibayeva Cho'lpon Baxit qizi</i>
	Maktabgacha yoshdagi bolalarda inqirozli davrlarning kelib chiqishi, sabablari va bartaraf etish yo'llari.... 547 <i>Kudratova Gulnoza Shaxritdin qizi</i>
	MTTda variativ dasturlarning ta'lim-tarbiya jarayonida ijtimoiy-amaliy ahamiyati 550 <i>Karimova Umida Sharipovna</i>
	O'smir davrida uchraydigan kiberbulling turlari va ularning psixologik xususiyatlari 552 <i>Amonxonova Yanglishxon Abduazizxon qizi</i>
	Maktabgacha hamda boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimini modernizatsiya qilishning innovatsion istiqbollari 556 <i>A'zamov Ruhullo Mahmudjon o'g'li</i>
	Maktabgacha yoshdagi nutq nuqsoniga ega bo'lgan bolalar nutqini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati 562 <i>Aslanova Zarrina To'ybekovna</i>
	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarni tabiat bilan tanishtirishda qo'llaniladigan texnologiyalarning o'ziga xos xususiyatlari hamda bolalar bilan ishlash metodlari 568 <i>Axtamova Aziza Aziz qizi</i>
	Axborot muhitida noto'g'ri ma'lumotlarni tan olish ko'nikmasini shakllantirish metodikasi..... 572 <i>Baliyev Azimjon Narmuminovich</i>
	Boshlang'ich sinf o'quvchilarida tayanch kompetensiyalarni qo'llashning samaradorligi 575 <i>Choriyeva Barno Alisher qizi</i>
	Inklyuziv ta'limni samarasini oshirish uchun xalqaro tajribadan foydalanish 578 <i>Ergasheva Mohinur Dilmurod qizi</i>
	Talabalarda huquqiy ongni rivojlantirishda interfaol metodlarning roli 583 <i>Ganiyev Elyorbek Ulug'bekovich</i>
	Boshlang'ich ta'lim mavzularini mustahkamlashda qo'llaniladigan usul hamda didaktik o'yinlar texnologiyasi 587 <i>Kamolova Muhabbat</i>
	O'zbekistonda agro erkin iqtisodiy zonalarining rivojlanishi geografik xususiyatlari va unga global iqlim o'zgarishining ta'siri 590 <i>Nazarov Didar Maxsat o'g'li</i>



Improving the Theoretical and Methodological Foundations for Integrating Generative Artificial Intelligence Technologies Into English Language Teaching in Higher Education	594
<i>Nigmatova Nozimakhon Ulugbek kizi</i>	
Bo'lajak ofitserlar xulq-atvorida agressivlik namoyon bo'lishining psixologik nyuanslari	597
<i>Rejаметova Iroda Ikramsheykovna</i>	
Sport tashkilotlarida murabbiylar va sportchilar bilan ishlash jarayonini zamonaviy kadrlar boshqaruvi yondashuvlari asosida tizimlashtirish va motivatsiya hamda natijadorlikni oshirish omillarini ilmiy asoslash.....	601
<i>Saparov Xasan Djumanazarovich</i>	
Kichik maktab yoshli bolalarda emotsional intellektni shakllantirishning psixologik xususiyatlari	606
<i>Abduhalilova Saidaxon Mavlonbek qizi, Qodirova Odina Djurabayevna</i>	
Tarixiy yondashuvning ta'lim jarayonidagi o'rni va ahamiyati	610
<i>Abduraxmonov Alibahrom Abdusalomovich</i>	
Developing Students' Speaking Skills in English Language Lessons	613
<i>Alamuratov Elyor Umarali ugli</i>	
Jahon psixologiyasida hayotga nisbatan bardoshlilikni ilmiy tadqiq etilishi	617
<i>Alimov O'limasjon Ismatovich</i>	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida sog'lom ovqatlantirishni tashkil etish	621
<i>Axmedova Nasibaxon Kobiljonovna</i>	
Aholiga sifatli psixologik xizmat ko'rsatishda ilmiy asoslangan psixoterapiyalarning o'rni	624
<i>Bilolova Zamira Baxtiyarovna</i>	
Qadimgi Naxshabning diniy me'morchiligi: Yerqo'rg'on ibodatxonasi misolida	629
<i>Eshmurodova Marjon Eshmurod qizi</i>	
Maktabgacha yoshdagi bolalarda kognitiv rivojlanishni ta'minlovchi o'yin muhitining imkoniyatlari	633
<i>Fozilova Odina Nabiyevna</i>	
Oliy ta'lim muassasasi talabalarining kasbiy shakllanishini psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash xususiyatlari	636
<i>I. I. Xalilov</i>	
Modern Teaching Methods Based on Educational Technologies	640
<i>Kirgizov Ismat</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyalarini shakllantirishda mustaqil ishlar tizimi	644
<i>Madraimova Halima G'ayrat qizi</i>	
Ingliz tili darslarida madaniyatlararo kommunikatsiya va axborot almashish kompetensiyalarini rivojlantirishda interaktiv usullar	648
<i>Olimxon Isaqov Odiljanovich</i>	
Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini kasbiy kompetentligini rivojlantirish zamonaviy texnologiyalari	652
<i>Rustamjonov Shoxruxbek Akmaljon o'g'li</i>	
Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilarini maktabga tayyorlashda fiziologik rivojlanish va biologik atamalarning qo'llanilish xususiyatlari.....	656
<i>Ruziyeva Gulsara Temirqulovna</i>	
STEAM ta'lim texnologiyasini maktabgacha ta'limida qo'llash bo'yicha xorijiy tajribalar	662
<i>Saidova Nigora Olimovna, Pirmatova Zaynabxon Elmurod qizi</i>	
Maktabgacha ta'limda raqamli texnologiyalar orqali bolalarda mantiqiy va ijodiy rivojlanishni kengaytirish	665
<i>N. O. Saidova, Tojaliyeva Shahrizoda</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faoliyatini jismoniy vositalari orqali optimallashtirish masalalari	669
<i>Sarimsaqova Bashorat Muhammad qizi</i>	
Talabalarni axborot ta'lim muhitida kasbiy kompetentligini boshqarishning pedagogik-psixologik xususiyatlari	673
<i>Shoimov Anvar Mamarizayevich, Tojiyeva Iroda Sadatovna, Shodiyeva Guliston Temirovna</i>	



Nutq kamchiliklarini bartaraf etishda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda pedagogik metod va o'yinlarning samaradorligi	677
Suyarova Orzigul Sodiq qizi	
Ta'lim jarayonida talabalardagi stress holatlarini bartaraf etishning psixologik xususiyatlari.....	681
Toshpulatov Akmal A'zamjon o'g'li, Dumarov Mashhurbek	
Maktabgacha ta'lim faoliyat markazlarida ta'lim jarayonini davlat dasturi asosida modernizatsiya qilish ...	685
Ubaydullayeva Ra'no Furqat qizi	
The Role of STEAM Technologies in Teaching English.....	689
Umida Raimjanovna Irgasheva	
Talabalar mobilligi jarayonida pedagogik qo'llab-quvvatlash mexanizmlari.....	693
Xabibullayev Alimardon Xidoyatillayevich	
Maktabgacha ta'lim tashkiloti pedagoglari o'rtasida metodik kollaboratsiyani boshqarish mexanizmini takomillashtirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar majmuasi va unda qo'llaniladigan metodlar	698
Xamrayeva Gulnoz Israilovna	
Migratsiya sharoitida yoshlar tarbiyasi: pedagogik risklar va ularning kelib chiqish sabablari	704
Xaydarov Sulaymon Amirqulovich	
Отношение к телу и фитнес-практикам как фактор социально-психологического благополучия женщин	708
Дехконбоева Зулайхо Дилшод қизи	
Masofaviy o'qitish kompetensiyasi uchun shart-sharoitlarning samaradorligini tekshirish bo'yicha eksperimental ish.....	712
Musamedova Kamola Abdulxaqovna, Xalikov Abdulxaq Abdulxairovich	
Masofaviy ta'limning oxirgi besh yil davridagi rivojlanish bosqichlarining tahlili.....	719
Musamedova Kamola Abdulxaqovna, Ibragimova Ozoda Abdulxakovna	
Информированность педагогов ДОО о психофизиологических особенностях и здоровье детей в инклюзивном образовательной среде	723
Намазбаева Лола Закировна	
Maxsus terminlarni ingliz tili o'qitish jarayonida samarali o'zlashtirishning metodologik shart-sharoitlari....	726
Axmedova Dilnoza Anvarovna	
Tarbiya darslarida o'yin texnologiyalari va interfaol o'qitish usullaridan foydalanish	729
Abulova Mohigul Komiljonzoda	
Boshlang'ich ta'limda o'quvchilar lug'at boyligini oshirishda lingvopedagogik texnologiyalar va ularning samaradorligi	733
Allayarova Sojida Umirzakovna	
Milliy kontent asosida ta'lim jarayonini tashkil etish bo'yicha bo'lajak o'qituvchilarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish.....	735
Rahmatova Feruza Quadrat qizi	
O'smir yoshidagi o'quvchilarda axborot iste'moli madaniyatini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	738
Muxammadiyev Baxtiyor Jurayevich	
Boshlang'ich ta'limda tayanch kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan interfaol pedagogik strategiyalarning didaktik imkoniyatlari	742
Urazimbetova Aygul Aralbayevna	
Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining didaktik kompetensiyalarini rivojlantirishda pedagogik strategiyalarning nazariy-metodologik asoslari.....	748
Axmedova Laylo Baxtiyor qizi	
Talaba yoshlarini darsdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sport musobaqalariga tayyorlashning pedagogik tahlili.....	755
Zuxriddin Nasibovich Boboshev	
Voleybol o'yini taktikasiga o'rgatish	759
Sulaymonov Jaxongir Solijonovich	
Целеполагание личности в контексте нейрокогнитивных и интуитивных процессов	762
Никишина Изабелла Алиевна	



ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ НЕЙРОКОГНИТИВНЫХ И ИНТУИТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ

Никишина Изабелла Алиевна

Руководитель по стратегическим инициативам направления
“Нейроинтуитивный интеллект” при Международном
НейроУниверситете имени Д.Р. Ягудина

Аннотация: В статье рассматривается феномен целеполагания личности через призму современных данных когнитивной психологии и нейропсихологии с акцентом на соотношение сознательных (нейрокогнитивных) и интуитивных (бессознательных) процессов. Проведён теоретико-аналитический обзор научных источников последних лет, посвящённых психологии целеполагания, в рамках которого охарактеризованы классические подходы к постановке целей, нейрокогнитивные механизмы планирования и саморегуляции, а также роль интуиции и имплицитных мотиваций. Показано, что успешное достижение целей основывается на взаимодействии двух уровней регуляции деятельности личности – сознательно-рационального (планирование, контроль, оценка) и интуитивно-эмоционального (быстрые инсайты, мотивационные импульсы). Особое внимание уделено нейробиологическим основаниям целеполагания, связанным с функционированием лобных отделов мозга, обеспечивающих исполнительные функции, а также подсознательным механизмам эмоционально-мотивационной сферы. Обсуждаются практические аспекты согласования осознанных целей с внутренними ценностями и мотивами личности, а также возможности использования интуитивных процессов для повышения эффективности саморегуляции.

Ключевые слова: личность; целеполагание; постановка целей; нейрокогнитивные процессы; интуиция; имплицитные мотивы; саморегуляция; когнитивная психология; нейропсихология.

Annotatsiya: Maqolada shaxsning maqsad qo'yish fenomeni kognitiv psixologiya va neyropsixologiyaning zamonaviy ilmiy yondashuvlari asosida tahlil qilinadi hamda ongli (neyrokognitiv) va intuitiv (ongsiz) jarayonlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikka alohida e'tibor qaratiladi. Maqsad qo'yish psixologiyasiga oid so'nggi ilmiy manbalar asosida nazariy-tahliliy sharh amalga oshirilib, unda maqsadlarni shakllantirishga oid klassik yondashuvlar, rejalashtirish va o'zini o'zi boshqarishning neyrokognitiv mexanizmlari, shuningdek, intuitsiya va implitsit motivatsiyalarning roli yoritib beriladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, maqsadlarga muvaffaqiyatli erishish shaxs faoliyatini boshqarishning ikki darajasi – ongli-ratsional (rejalashtirish, nazorat, baholash) va intuitiv-emotsional (tezkor anglashlar, motivatsion impulslar) darajalarining o'zaro uyg'unlashuvi asosida amalga oshadi. Maqolada, shuningdek, maqsad qo'yishning neyrobiologik asoslari, xususan, ijro funksiyalarini ta'minlovchi miya peshona bo'limlari faoliyati hamda emotsional-motivatsion soha bilan bog'liq ongsiz mexanizmlar tahlil qilinadi. Amaliy jihatdan ongli maqsadlarni shaxsning ichki qadriyatlarini va motivlari bilan muvofiqashtirish hamda o'zini o'zi boshqarish samaradorligini oshirishda intuitiv jarayonlardan foydalanish imkoniyatlari asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: shaxs; maqsad qo'yish; maqsadlarni shakllantirish; neyrokognitiv jarayonlar; intuitsiya; implitsit motivlar; o'zini o'zi boshqarish; kognitiv psixologiya; neyropsixologiya.

Abstract: The article examines the phenomenon of personal goal-setting through the lens of contemporary findings in cognitive psychology and neuropsychology, with a particular focus on the relationship between conscious (neurocognitive) and intuitive (unconscious) processes. A theoretical and analytical review of recent research on the psychology of goal-setting is conducted, highlighting classical approaches to goal formulation, neurocognitive mechanisms of planning and self-regulation, as well as the role of intuition and implicit motivations. The study demonstrates that successful goal achievement is based on the interaction of two regulatory levels of personal activity – the conscious-rational level, which includes planning, monitoring, and evaluation, and the intuitive-emotional level, characterized by rapid insights and motivational impulses. Special attention is given to the neurobiological foundations of goal-setting associated with the functioning of frontal brain regions responsible for executive functions, as well as subconscious mechanisms related to the emotional and motivational domain. Practical implications are discussed, including the importance of aligning conscious goals with internal values and motives and utilizing intuitive processes to enhance self-regulatory effectiveness.

Key words: personality; goal-setting; goal formulation; neurocognitive processes; intuition; implicit motives; self-regulation; cognitive psychology; neuropsychology.



ВВЕДЕНИЕ

Постановка и достижение целей (целеполагание) – одна из ключевых способностей личности, лежащая в основе мотивированной деятельности и самореализации. Целеполагание представляет собой сложный процесс перехода от представления желаемого или возможного к воплощению данного представления в реальном результате, формируя иерархию и последовательность действий^[1]. В отечественной психологии целеполагание традиционно рассматривалось как сознательный компонент произвольной активности, обеспечивающий направленность и организованность поведения (теория деятельности А. Н. Леонтьева; концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина). Так, О. А. Конопкин отмечал, что успешность деятельности обеспечивается сформированностью целостной системы осознанной саморегуляции, центральным звеном которой выступает принятая субъектом цель^[2]. При этом целеполагание может осуществляться и на произвольном уровне – как автоматический когнитивный процесс, – однако подлинно субъектный уровень достигается тогда, когда порождение, выбор и реализация целей происходят осознанно и произвольно^[3].

Исторически проблема целеполагания изучалась в различных направлениях психологии. Классическая теория целенаправленного поведения (goal-setting theory) Э. Лока и Г. Латама фокусировалась на сознательной постановке конкретных и сложных целей и их влиянии на продуктивность деятельности^[4]. В дальнейшем исследования получили развитие: помимо осознанных аспектов (рациональный выбор целей, волевое планирование), стали учитываться бессознательные и интуитивные факторы, влияющие на формирование жизненных целей. Современные данные нейро- и когнитивной науки свидетельствуют о том, что процесс целеполагания личности интегрирует по меньшей мере две системы – медленное аналитическое мышление и быстрые интуитивные механизмы. Д. Канеман описал данные уровни как “Система 2” – медленное, осознанное, требующее усилий мышление, и “Система 1” – быстрое, автоматическое, интуитивное мышление^[5]. В контексте целеполагания это означает, что человек, формулируя цель, может одновременно опираться, с одной стороны, на рациональные рассуждения и планирование, а с другой – на интуитивное “чутьё”, внутренние ценности и неосознаваемые мотивы.

Актуальность обращения к интуитивным процессам в целеполагании обусловлена тем, что не все жизненные цели формируются в результате рационального анализа: многие из них проистекают из ценностно-смысловой сферы личности и эмоционального опыта. Так, выбор профессии или жизненного пути нередко основывается не только на логических доводах, но и на “внутреннем голосе”, ощущении призвания. В то же время одних интуитивных импульсов недостаточно – для практической реализации замысла необходимы когнитивное планирование и контроль. Таким образом, исследование целеполагания в контексте взаимодействия нейрокогнитивных (рациональных) и интуитивных процессов позволяет получить более целостное представление о механизмах постановки и достижения значимых целей личностью.

Цель данной статьи – проанализировать современное состояние исследований целеполагания личности с позиций когнитивной психологии и нейропсихологии, выявить роль исполнительных (осознанных) и интуитивных (бессознательных) компонентов данного процесса, а также обсудить практические выводы для развития личности и саморегуляции. Статья носит теоретико-аналитический характер: в разделе обзора литературы представлены результаты актуальных исследований и концепций, в разделе анализа – их обобщение и интерпретация, а в дискуссионной части рассматривается значение полученных знаний для практической психологии личности.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Целеполагание как психологический феномен. В психологической науке под целеполаганием понимается процесс формирования цели – представления о желаемом результате, к которому направлена активность. Цель выполняет функцию регулятора поведения, связывая мотивацию и план действий. Целеполагание рассматривается как ключевой компонент субъектности личности: способность человека самостоятельно определять направления своей жизни через постановку целей свидетельствует о его зрелости и автономности^[6]. Процесс постановки целей способствует личностному развитию, самоопределению и успешности деятельности, обеспечивая построение индивидуальной жизненной стратегии в соответствии с собственными ценностями^[7]. При этом целеполагание представляет собой творческий процесс, требующий воображения для представления будущего состояния и воли для его реализации^[1].

Классические исследования целеполагания были сосредоточены преимущественно на его сознательных аспектах. Теория постановки целей Э. Лока и Г. Латама показала, что конкретные и сложные цели приводят к более высоким достижениям по сравнению с расплывчатыми или лёгкими, за счёт

повышения усилий и устойчивости в их достижении [4]. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана различает внешне навязанные цели и внутренне мотивированные; последние в большей степени интегрируются с личностными ценностями и способствуют субъективному благополучию. Таким образом, уже ранние исследования указывали на важность того, насколько цель является “своей” для человека.

В 1980-е годы Д. МакКлелланд и его коллеги ввели понятие имплицитных мотивов – устойчивых бессознательных потребностей (например, стремление к достижению, власти или аффилиации), которые побуждают человека к формированию соответствующих целей [8; 9]. Было показано, что выбор целей, созвучных имплицитным мотивам личности, сопровождается более высоким уровнем удовлетворённости и положительно влияет на эмоциональное состояние [10; 11]. Напротив, достижение “чужих” целей – навязанных извне или не соответствующих внутренним потребностям – не приводит к заметному росту благополучия: такой целевой путь остаётся “холодным”, лишённым эмоционального подкрепления. Эти данные подчёркивают, что помимо рационального расчёта человек в процессе целеполагания руководствуется глубинными личностными устремлениями, часто не полностью осознаваемыми.

Личностные факторы целеполагания. Цели, которые ставит перед собой человек, тесно связаны с его личностными чертами и ценностями. Долговременные эмпирические исследования показывают, что формируемые жизненные цели в значительной степени согласуются с индивидуальными личностными характеристиками, а их последующее достижение оказывает влияние на изменения личности во времени. Так, экстравертированные индивиды чаще ориентируются на социальные и карьерные цели, тогда как люди с высокой открытостью опыту и креативностью – на творческую самореализацию. В рамках 20-летнего лонгитюдного наблюдения было установлено, что жизненные цели остаются относительно стабильными и коррелируют с чертами “Большой пятёрки”, а достижение определённых целей сопровождается изменениями самих черт личности (например, успешная реализация семейных и социальных целей была связана с ростом доброжелательности). Эти результаты подтверждают двусторонний характер связи: личностные особенности направляют выбор целей, а опыт их достижения, в свою очередь, способствует формированию личности.

С практической точки зрения это подчёркивает значимость постановки самосогласованных целей – тех, которые соответствуют индивидуальным ценностям и склонностям. Такие цели получают поддержку как со стороны осознанной мотивации, так и со стороны более глубоких уровней “Я”, что делает их достижение более вероятным и субъективно удовлетворяющим [6].

Нейрокогнитивные и эмоциональные механизмы целеполагания. Одним из ключевых нейрокогнитивных механизмов, связанных с целеполаганием, является проспекция (prospexion) – способность мысленно представлять возможные будущие исходы и планировать действия на их основе. Исследования показывают, что при воображении будущего и при воспоминании прошлого активируются сходные нейронные сети, включающие медиальные структуры мозга, в том числе гиппокамп. Это свидетельствует о том, что мозг использует прошлый опыт для построения сценариев будущего. Мысленная визуализация цели может оказывать двойственный эффект: с одной стороны, она мобилизует мотивацию, создавая ощущение достижимости результата, с другой – может приводить к иллюзорному ощущению “завершённости” и снижению реальных усилий, если не учитываются возможные препятствия. В связи с этим в психологии предложены техники ментального контрастирования – сочетание позитивной визуализации достижения цели с осознанием потенциальных трудностей, что способствует повышению настойчивости в действиях (Г. Эттинген, 2014).

Другим важным аспектом является связь целеполагания с системой вознаграждения и эмоциональными процессами. Достижение значимой цели обычно сопровождается положительным эмоциональным подкреплением – переживаниями радости, удовлетворения и гордости, что способствует закреплению целенаправленного поведения. За ожидание награды и субъективное ощущение “желания” в мозге отвечает мезолимбическая дофаминовая система, включающая вентральное полосатое тело (стриатум) и вентромедиальную префронтальную кору. Активность данных структур отражает субъективную ценность цели для человека. Если цель воспринимается как лично значимая, уже само приближение к ней сопровождается повышением дофаминовой активности – нейромедиатора мотивации. Такой дофаминовый “толчок” усиливает концентрацию внимания и побуждает к действию.

В то же время система вознаграждения может затруднять изменение неэффективных привычек: устоявшиеся модели поведения закреплены устойчивыми дофаминовыми петлями, вследствие чего новые целевые действия субъективно уступают им в привлекательности. В практическом плане это обосновывает рекомендацию начинать изменения с малых, достижимых целей и поощрять каждый шаг их реализации, что способствует формированию новых мотивационных циклов обучения.

Нейровизуализационные исследования последних лет раскрывают распределённую архитектуру мозга, лежащую в основе целенаправленного и саморегулируемого поведения. Помимо дорсолатеральной префронтальной коры, обеспечивающей планирование и когнитивный контроль, и дофами-



нергических центров мотивации, важную роль играет поясная кора, прежде всего дорсальная передняя поясная кора (dACC). Данная структура осуществляет мониторинг выполнения целей, фиксирует ошибки и сигнализирует о необходимости усиления усилий. Примечательно, что dACC оценивает субъективную сложность задачи и потенциальную выгоду от её выполнения, распределяя ментальные ресурсы с учётом соотношения затрат и ценности результата. Это соответствует субъективному переживанию: человек склонен прикладывать больше усилий, когда цель обладает высокой личностной значимостью.

В целом когнитивно-нейронный подход к целеполаганию позволяет представить его как результат взаимодействия нескольких уровней регуляции. Осознанное формирование целей опирается на работу префронтальных нейронных сетей, обеспечивающих постановку цели, планирование действий и волевой контроль их выполнения; параллельно лимбико-подкорковые структуры (стриатум, миндалина, гиппокамп) придают целям эмоционально-мотивационное наполнение, связывая их с прошлым опытом и субъективной значимостью. Успешное достижение целей сопровождается консолидацией новых нейронных связей, проявляющейся в нейропластичности и формировании устойчивых поведенческих паттернов, облегчающих повторное выполнение аналогичных задач (Рисунок 1).

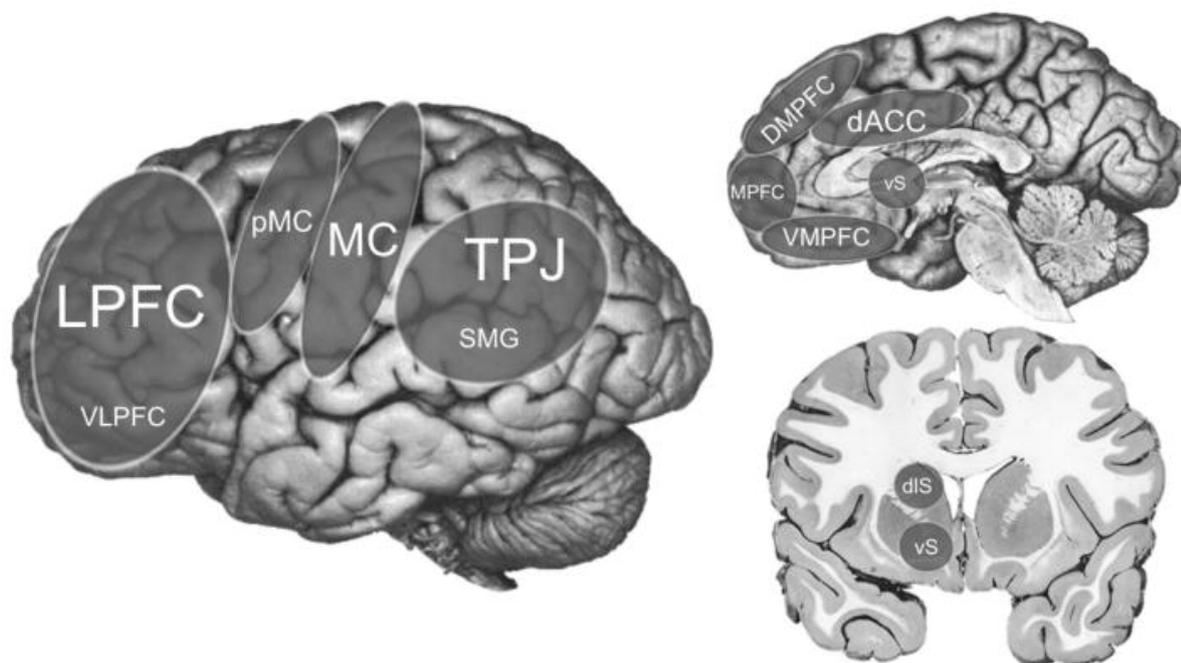


Рисунок 1: Мозговые области, вовлеченные в целенаправленную деятельность

На латеральной поверхности полушария (слева) выделены зоны, связанные с планированием и выполнением действий (“путь” к цели):

- дорсолатеральная и вентролатеральная префронтальная кора (DLPFC, VLPFC) – центры исполнительных функций;
- премоторная и моторная кора – программирование движений;
- теменно-височные области (TPJ, SMG) – переработка внешней информации и переключение внимания.

На медиальной поверхности (справа сверху) показаны структуры, связанные с мотивацией и саморегуляцией (“воля”):

- передняя поясная кора (dACC) – мониторинг конфликта и усилий;
- медиальная префронтальная кора (mPFC/vmPFC) – оценка значимости, саморефлексия;
- вентральный стриатум (vS) – центр вознаграждения.

Указанные области образуют функциональные сети, обеспечивающие сознательное планирование и поддержание субъективной значимости цели для индивида.

Для сопоставления характеристик данных процессов в контексте целеполагания обобщим их основные особенности (Таблица 1).



Таблица 1: Сравнение сознательно-аналитических и интуитивных процессов в целеполагании личности.

Когнитивные процессы (аналитические)	Интуитивные процессы
Основаны на сознательном размышлении и логике.	Протекают автоматически, без осознания промежуточных шагов.
Медлительны, требуют времени и концентрации внимания.	Быстры, решения возникают мгновенно, "на уровне озарения".
Ограничены по объёму (задействована оперативная память).	Широко ассоциативны (неявно охватывают большие массивы знаний).
Задействуют префронтальную кору, преимущественно дорсолатеральные зоны (волевой контроль).	Задействуют орбитофронтальную кору, базальные ганглии и лимбическую систему (эмоционально-мотивационные оценки).
Основаны на правилах, критериях и явных знаниях.	Опираются на прошлый опыт, паттерны и "чувство" правильности.
Хорошо поддаются вербальному объяснению и обоснованию.	Трудно вербализуются (человек "просто знает" или ощущает).
Склонны к тщательному взвешиванию "за" и "против" цели.	Способны сразу формировать предпочтительную цель или решение.
Надёжны в новых, незнакомых ситуациях (анализ "с нуля").	Эффективны в привычных или сходных с прошлым ситуациях (распознавание паттернов).
Требуют мотивации и усилий для поддержания (возможна утомляемость).	Как правило, не требуют волевого усилия (но менее поддаются контролю).

Как видно, каждый из подходов обладает собственными сильными и слабыми сторонами. Аналитическое целеполагание обеспечивает обоснованность и продуманность: цель оказывается реалистичной, структурированной и согласованной с другими планами. Однако исключительно рациональный подход может обеднять цель личностным смыслом – в этом случае человек рискует преследовать не то, что действительно его вдохновляет, а то, что считается "правильным" с внешней точки зрения. В то же время интуитивное целеполагание, основанное на глубинных стремлениях, наделяет цель энергией и энтузиазмом, но при отсутствии критического анализа может приводить к ошибочным шагам или нереалистичным устремлениям.

Оптимальным, по-видимому, является их синтез: интуиция выдвигает возможные цели, исходя из внутреннего ощущения значимости, а рациональная оценка осуществляет их отбор и планирование реализации. Нейрокогнитивные исследования подтверждают, что в мозге данные процессы тесно переплетены: даже при строго рациональном планировании нередко активируются эмоциональные центры (например, при оценке различных вариантов целей человек подсознательно прогнозирует уровень удовлетворённости от их достижения). Аналогично, интуитивный выбор цели редко обходится без участия когнитивных областей: человек может мгновенно "почувствовать" стремление к определённому результату, а затем кратко оценить его осуществимость. В этой связи ряд исследователей говорит о гибридных моделях целеполагания, в рамках которых первоначальный бессознательный импульс трансформируется в осознанное намерение посредством рефлексивного анализа (так называемый механизм "инсайт → анализ").

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методология данного исследования направлена на изучение целеполагания личности в контексте взаимодействия нейрокогнитивных и интуитивных процессов. В работе использован комплекс теоретических и эмпирических методов. На теоретическом этапе проведён анализ и обобщение современных научных источников по когнитивной психологии, нейропсихологии и психологии личности, что позволило систематизировать основные подходы к изучению целеполагания. Эмпирические данные были получены с использованием психодиагностических методов, включающих стандартизированные опросники, направленные на выявление особенностей постановки целей, уровня саморегуляции, выраженности внутренней и внешней мотивации, а также склонности к интуитивному принятию решений. Дополнительно применялись полуструктурированные интервью, позволяющие зафиксировать субъективный опыт респондентов и их интуитивные оценки в процессе целеполагания. Полученные количественные данные обрабатывались с применением методов математико-статистического анализа, включая описательную статистику и корреляционный анализ, для выявления взаимосвязей между нейрокогнитивными и интуитивными показателями. Качественные данные интервью анализировались методом контент-анализа с последующим сопоставлением результатов с количественными выводами.



АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Целеполагание представляет собой многоуровневый процесс. Постановка цели включает как сознательно-волевые компоненты, так и бессознательные интуитивные. Сознательный уровень обеспечивает целенаправленность, произвольный контроль и планирование, тогда как бессознательный – поставляет мотивационную энергию, ценностный смысл и в ряде случаев готовые решения-“инсайты”. Данные уровни неразрывно связаны и находятся в постоянном информационном обмене. Так, при формулировке новой жизненной цели человек может первоначально рационально оценивать различные варианты (например, взвешивать карьерные перспективы), однако в конечном итоге выбирает тот, который внутренне “откликается”, вызывая чувство вдохновения или субъективной правильности. В противоположном случае сильный внезапный импульс (например, желание сменить профессию “по зову души”) обычно проходит стадию осмысления – человек задаётся вопросами о реализуемости намерения и необходимых шагах. Таким образом, интуиция без проверки может быть слепой, а рассудочность без интуиции – лишённой жизненной силы. Личность, способная гармонично сочетать оба подхода, достигает наибольшей эффективности и субъективной удовлетворённости в целеполагании.

Значимость внутренней мотивации. Одним из ключевых выводов исследований является положение о том, что цели, продиктованные внутренними мотивами, значительно более устойчивы и продуктивны, чем навязанные извне. ИмPLICITные мотивы (потребность в достижении, принадлежности, влиянии и др.) функционируют как скрытые драйверы, определяя, какие цели будут восприниматься как привлекательные и “подсвеченные” внутренним интересом. Если цель резонирует с таким мотивом, каждый шаг на пути к ней приносит эмоциональное удовлетворение, способствуя росту субъективного благополучия [8; 11]. Напротив, в случае формального принятия цели, не подкреплённой внутренними мотивами (например, при следовании ожиданиям общества или давлению семьи), процесс её достижения протекает “вхолостую” для эмоциональной сферы – успех не приносит радости, а неудачи не вызывают значимого огорчения. По сути, подобная цель остаётся чужеродной для личности.

Анализ эмпирических данных показывает, что при планировании личностно значимых изменений (в психотерапии, коучинге, консультировании) принципиально важно выявлять и активировать интуитивно переживаемые ценности и потребности человека. Это обеспечивает синергизм между сознательной мотивацией и бессознательными стимулами. В практическом плане перед разработкой рационального плана достижения цели целесообразно задать себе вопросы: “Почему эта цель важна лично для меня?” и “Что я почувствую, достигнув её?”. Если ответы сопровождаются выраженным положительным эмоциональным откликом, цель оказывается “заряженной” внутренней энергией, что повышает вероятность её успешной реализации. Если же ответы остаются расплывчатыми или эмоционально нейтральными, цель требует пересмотра или переформулирования с целью обнаружения личностного смысла.

Нейробиологическая основа саморегуляции целей. Рассмотренные нейропсихологические данные подчёркивают существование в мозге специализированных систем, отвечающих за различные аспекты целеполагания: системы планирования и контроля (лобные доли, передняя поясная кора) и системы валентности и подкрепления (орбитофронтальная кора, вентральный стриатум, миндалина). Эти системы в значительной степени автономны, однако для успешной реализации целей должны функционировать согласованно. Так, “холодное” планирование без активации системы вознаграждения может приводить к дефициту мотивации – человеку трудно следовать даже рационально выстроенному плану, если мозг не фиксирует субъективной ценности цели. В противоположность этому гиперактивация системы вознаграждения при недостаточном когнитивном контроле способствует импульсивности и непродуманным действиям.

Оптимальная саморегуляция предполагает баланс между данными системами: префронтальные “управляющие” структуры должны быть функционально связаны с эмоционально-мотивационным “двигателем”. В нейробиологических исследованиях саморегуляция часто описывается в терминах топ-даун (top-down) модуляции – когда фронтальные области усиливают или подавляют активность лимбических зон в зависимости от соответствия текущей цели. Индивидуальные различия в эффективности данной связи лежат в основе различий в самоконтроле и силе воли.

Роль интуиции на разных стадиях целевого поведения. Интуитивные процессы вносят вклад как на этапе генерации целей, так и на стадии принятия решений в процессе их реализации. На фазе выбора цели интуиция часто выступает источником креативности и уникальности целевых устремлений. Неосознанное сочетание множества факторов – личного опыта, наблюдений, культурных сценариев – может привести к возникновению неожиданной, но глубоко значимой цели, которую трудно было бы вывести исключительно логическим путём. Так, предприниматели нередко описывают появление идеи нового проекта или жизненной миссии в форме внезапного “инсайта” или ощущения “это моё дело”. При этом успешные интуитивные решения, как правило, опираются на накопленный опыт, что отражает принцип: интуиция компетентна тогда, когда компетентен сам субъект.

На этапе реализации цели интуиция помогает оперативно корректировать курс в условиях неопределённости. Когда заранее составленный план сталкивается с реальностью, не все ситуации поддаются мгновенному анализу – в таких случаях “чутьё” позволяет принимать быстрые решения на основе ранее усвоенных паттернов. Так, пилот в нештатной ситуации действует прежде всего интуитивно, опираясь на тренированные реакции, а не на пошаговый анализ, что зачастую имеет решающее значение. Аналогичным образом в долгосрочных проектах (получение образования, создание бизнеса) интуиция может подсказывать необходимость изменения тактики ещё до появления однозначных аналитических сигналов. При этом интуитивный шаг обычно сопровождается последующей рефлексией, позволяющей оценить его корректность и извлечь опыт.

Таким образом, эффективный целевой процесс можно уподобить маятнику, колеблющемуся между бессознательным проникновением (инсайтом) и сознательной проверкой и обучением.

В свете изложенного становится очевидной двойственная природа целеполагания: с одной стороны, это когнитивная задача, связанная с формированием и планированием новой линии поведения, с другой – экзистенциальный акт поиска лично значимого смысла и приверженности. Только интеграция данных аспектов придаёт цели подлинную побудительную силу и осознанность.

Результаты рассмотренных исследований подтверждают, что целеполагание личности не может быть сведено исключительно к рациональному планированию – в данный процесс глубоко вовлечены эмоциональные и бессознательные компоненты. Этот вывод обладает как теоретической, так и прикладной значимостью. Теоретически интеграция когнитивного и интуитивного подходов позволяет преодолеть ряд ложных дихотомий в психологии личности, связанных с противопоставлением рационального и эмоционального, сознательного и бессознательного. В реальной регуляции поведения данные компоненты действуют совместно, а их разделение носит условный характер. Модель двух систем Д. Канемана полезна как эвристическая схема, однако современные нейронаучные данные указывают на распределённое взаимодействие множества мозговых подсистем при реализации сложных функций, включая постановку целей.

Интуиция в этом контексте перестаёт рассматриваться как мистическое явление: выявлены её нейробиологические корреляты (активация орбитофронтальной коры, инсулы, базальных ганглиев и др.), а также предложено эволюционное объяснение как быстрого и энергетически экономичного способа решения типовых задач. Рациональное мышление, несмотря на его статус “вершины” когнитивных способностей Homo sapiens, также обладает ограничениями, связанными с медлительностью и ёмкостью рабочей памяти. В связи с этим мозг эволюционно делегирует значительную часть обработки информации подсознательным механизмам, оставляя сознанию стратегическую и редакторскую функции.

Отдельного внимания заслуживает вопрос о возможности повышения эффективности целеполагания за счёт осознанного привлечения интуиции. Эмпирические исследования показывают, что существуют техники, позволяющие активировать бессознательные ресурсы при выборе и планировании целей. К ним относятся инсайт-методики, предполагающие временное отвлечение от прямого анализа. Так, после сбора информации о сложном жизненном выборе полезно сделать паузу и переключиться на другую деятельность. В период “инкубации” подсознание продолжает обработку материала, и решение нередко возникает спонтанно в форме интуитивного прозрения. Данный эффект подтверждён экспериментально: участники, которым предоставлялась пауза или сон после ознакомления с условиями задачи, чаще находили нестандартные решения, чем те, кто пытался решить задачу немедленно. Практический вывод заключается в том, что при целеполагании важно не перегружать сознание, оставляя пространство для интуитивных процессов и позволяя решениям созреть естественным образом.

Другой подход – визуализация и ментальное проигрывание. Как уже упоминалось, при живом воображении цели мозг во многом активируется сходным образом с тем, как если бы соответствующие действия происходили в реальности ^[27]. Данная особенность широко используется в коучинге и спортивной психологии: спортсмены наряду с физическими тренировками мысленно репетируют достижение результата – например, визуализируют идеальный прыжок или забитый гол. Такая практика позволяет не только отточить последовательность действий, но и укрепить уверенность за счёт предварительного позитивного эмоционального переживания успеха. Для личностных целей визуализация также оказывается эффективной: представляя себя в точке достижения (например, защитившим диссертацию, открывшим собственное дело или достигшим иной значимой цели), человек активирует связанные с этим эмоции (гордость, радость) и усиливает внутреннюю мотивацию. Вместе с тем важно сочетать визуализацию с осознанием возможных препятствий (mental contrasting), иначе мозг может “обмануться” и снизить уровень усилий, интерпретируя цель как уже практически достигнутую.

Наконец, заслуживает внимания культурный контекст целеполагания. В различных культурах соотношение рационального и интуитивного в принятии решений существенно различается. Исследования



межкультурных различий могли бы показать, приводит ли, например, восточный акцент на интуицию к иным нейрокогнитивным паттернам целеполагания по сравнению с западным прагматизмом. В условиях глобализованного мира взаимное заимствование и интеграция данных подходов способны обогатить обе традиции.

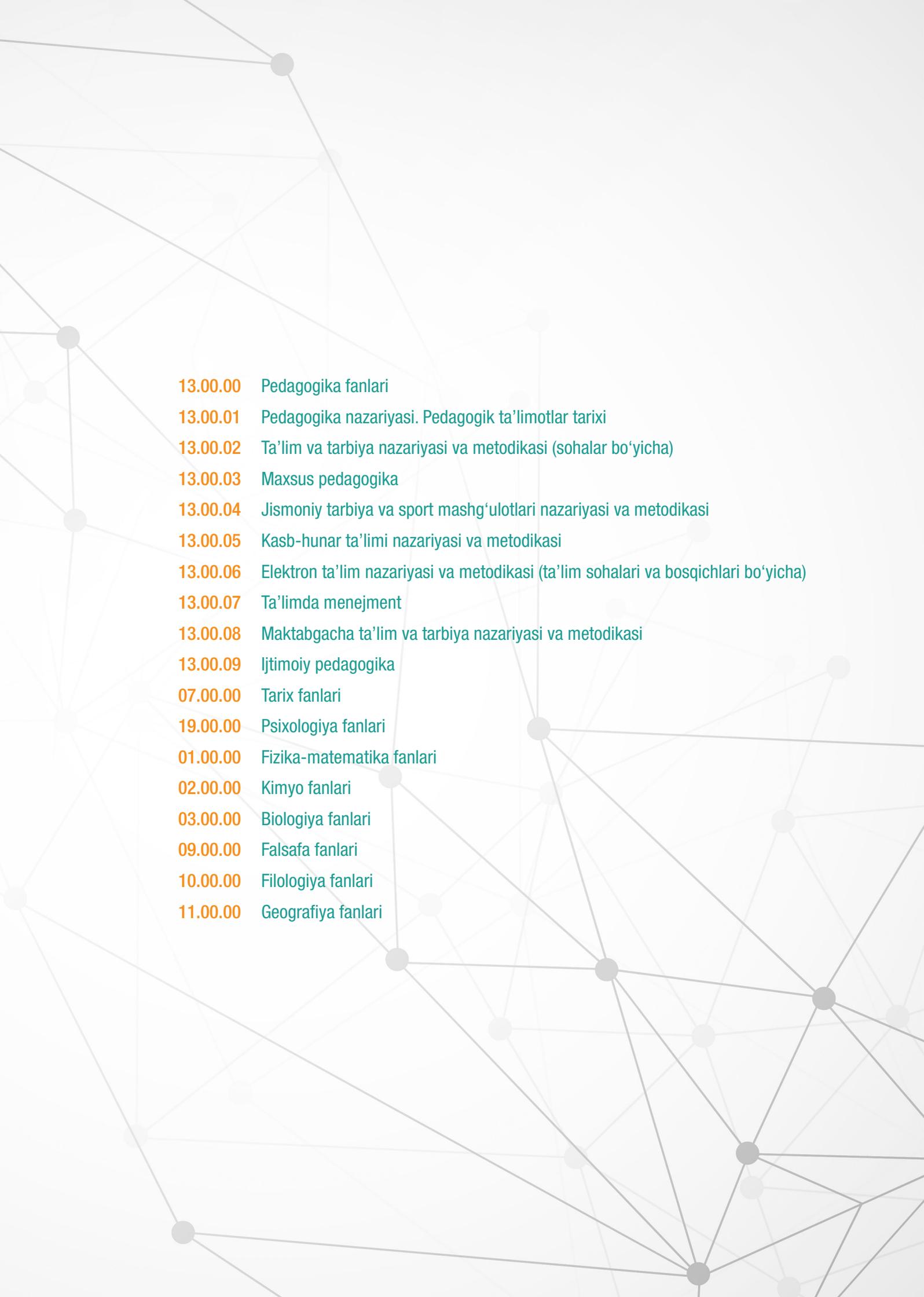
ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Целеполагание личности предстает как комплексный психический процесс, опирающийся на взаимодействие нейрокогнитивных (сознательных, исполнительных) и интуитивных (бессознательных, основанных на опыте) компонентов. Когнитивная система, представленная префронтально-поясными нейронными сетями, обеспечивает формирование, планирование и контроль целей, тогда как интуитивная система, связанная с орбитофронтально-лимбическими структурами, придаёт целям личностный смысл, эмоциональную “заряженность” и позволяет принимать быстрые решения в условиях неопределённости. Современные исследования подтверждают, что гармоничная реализация сложных жизненных целей возможна лишь при согласовании данных уровней регуляции. Чисто рациональное целеполагание, игнорирующее интуицию и внутренние мотивы, чревато утратой мотивации и ориентацией на личностно незначимые цели. В свою очередь, слепо интуитивное целеполагание, лишённое критического анализа и планирования, может приводить к ошибочным и нереалистичным устремлениям. Оптимальная стратегия развития заключается в объединении “ума и сердца”: опоре на внутренний опыт, ценности и творческие инсайты при выборе жизненного пути в сочетании с дисциплинированным планированием и самоконтролем при реализации замыслов.

В заключение следует подчеркнуть, что целеполагание как стержень активной жизни личности в свете современных исследований раскрывается как результат взаимодействия различных уровней психики. Личность формирует цели не в вакууме рациональности, а всем своим существом – включая разум, эмоции, телесные ощущения и накопленный опыт. Осознание данного единства позволяет разрабатывать более эффективные способы поддержки человека в достижении значимых целей в сферах образования, профессиональной деятельности и личностного развития. Перспективы дальнейших научных исследований связаны с углублённым анализом механизмов взаимодействия сознательного и бессознательного в процессах саморегуляции, что способно не только обогатить фундаментальную психологию личности, но и предоставить практические инструменты для раскрытия человеческого потенциала.

Список использованной литературы:

1. Berkman E. T. (2018). The neuroscience of goals and behavior change. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 70(1), 28–44.
2. Holton E., Niv Y., O'Reilly J. X. (2025). The adaptive value of stubborn goals. *Trends in Cognitive Sciences*, 29(1), 3–13.
3. Kelso J. A. S., Dumas G. и др. (2025). Pathfinding: a neurodynamical account of intuition. *Communications Biology*, 8, 1214.
4. Atherton O. E., Grijalva E., Roberts B. W., Robins R. W. (2020). Stability and change in personality traits and major life goals from college to midlife. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(11), 1622–1638.
5. Schultheiss O. C., Jones N. M., Davis A., Kley C. (2008). The role of implicit motivation in hot and cold goal pursuit: effects on goal progress, goal rumination, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 971–987.
6. Яковицкая Л. С. (2013). Целеполагание как механизм самореализации личности в научно-технической деятельности. *Современные проблемы науки и образования*, № 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=10014> (дата обращения: 11.12.2025).
7. Сагова З. А. (2019). Целеполагание как метод саморегуляции деятельности спортсменов-кёрлингистов с разным уровнем предстартовой тревожности. *Вестник МГУ. Серия 14. Психология*, № 3, 113–124.
8. Locke E. A., Latham G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Prentice Hall: Englewood Cliffs.
9. Kahneman D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux (русское издание: Канеман Д. *Думай медленно... решай быстро*. – М.: АСТ, 2019).
10. McClelland D. C. (1985). *Human Motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman (русское издание: МакКлепелланд Д. *Мотивация человека*. – М.: Питер, 2007).
11. Bargh J. A., Gollwitzer P. M., Lee-Chai A., Barndollar K., Trötschel R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1014–1027.
12. Ягудин Д. Р. Нейроинтуиция: основные подходы к пониманию сущности феномена // *International Journal of Medicine and Psychology*. 2024. Т. 7, № 4. С. 284–291.

- 
- 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



MAKTABGACHA VA MAKTAB 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.

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