



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



No6(5)
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. 240 sahifa,
16-iyun, 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
Doniyorov S. M. – “Yangi O'zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
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
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

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the DM Editorial Office of the newspapers “Yangi O'zbekiston” and “Pravda Vostoka”, Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy (PhD) in Philology, Associate 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

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

| | |
|--|----|
| Tinglovchilarga axloqiy-estetik tarbiya berishda notiqlik madaniyatini shakllantirishning samaradorlik ko'rsatkichlari | 10 |
| <i>Fazliddin Abdunabiyevich Abdurazaqov</i> | |
| Professor-o'qituvchilarning ilmiy-pedagogik salohiyatini xalqaro mezonlar asosida rivojlantirish yo'llari | 15 |
| <i>Maxmudov Qudratbek Shavkat o'g'li</i> | |
| Orfografik kompetensiyaning mohiyati va boshlang'ich sinflarda shakllanish bosqichlari | 21 |
| <i>Abduvaliyeva Nodira Alisherovna, Mo'minjonova Gulnoraxon Abdupatto qizi</i> | |
| Tabiiy fanlarni o'qitishda uch o'lchamli vizualizatsiyalarning boshlang'ich ta'limdagi ahamiyati | 25 |
| <i>Nabijonova Feruza Valijon qizi</i> | |
| Loyiha texnologiyasi asosida bo'lajak o'qituvchilarda ijtimoiy tashabbuskorlikni rivojlantirish mazmuni | 28 |
| <i>O'rinova Nilufar Muxammadovna</i> | |
| Sinfdan tashqari o'qish darslarida badiiy asar bilan ishlashning kompetensiyaviy yondashuv asosidagi metodikasi | 32 |
| <i>Qilichova Billura Yorqinxuja qizi, Homidov H. K.</i> | |
| Kasbiy-kommunikativ madaniyat fenomenining pedagogik talqini va rivojlanish tendensiyalari | 37 |
| <i>Tashpulatova Nodira Olimjon qizi</i> | |
| Tabiiy fanlarni o'qitishda kompetensiyaviy yondashuv | 41 |
| <i>Umbarova Nasiba Xolboy qizi</i> | |
| Xorijiy tillarni o'rganishda shaxs nutqining shakllanishida psixolingvistikaning ahamiyati | 44 |
| <i>Ahmedov Shavkat Asadilloevich, Ataboev Navruz Ihombek o'g'li</i> | |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarida matnni tushunish va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi (PIRLS dasturi misolida) | 47 |
| <i>Abduraxmanova Charos Burxanovna</i> | |
| Lesson Planning in English Language Teaching at Technical Universities | 51 |
| <i>Aitbaeva Nursuliu Tairbekovna</i> | |
| Lingvistik intellekt asosida individual o'qitish yondashuvining samaradorligi | 55 |
| <i>Allanazarova Sadoqat Azimovna</i> | |
| Xorij tadqiqotlarida zamonaviy oila transformatsiyasida farzandlar taraqqiyotining ijtimoiy-psixologik asoslari | 59 |
| <i>Bo'riyeva Mahbuba Shavkatovna</i> | |
| Теоретико-методологические подходы к изучению эмоциональных концептов в литературе: (на материале английских и немецких фразеологизмов) | 63 |
| <i>Сайёра Улашевна Тагаева, Азиза Анкаевна Уразкулова</i> | |
| The Importance of Forming a Schedule for High School Students | 67 |
| <i>D. T. Atabayeva, X. I. Abduraymova</i> | |
| Milliy cholg'u ansambllari orqali o'quvchilar musiqiy dunyoqarashini shakllantirish | 70 |
| <i>Dadamirzayeva Gulshanoy To'lanjon qizi</i> | |
| Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida ma'naviy-axloqiy tarbiyaga yondashuvning texnologik xususiyatlari ... | 75 |
| <i>Jumanov Sherzod Saloyevich</i> | |
| Adabiyot darsliklari uchun yangi o'zbek adabiyoti namunalarini saralashning ilmiy-metodik asoslari | 78 |
| <i>Musaboyeva Zulfira Iqboljon qizi</i> | |
| Maktab geometriyasida ko'pyoqlilar mavzusini o'rganishning innovatsion usullari | 83 |
| <i>Pirlepesov Umrbek Baxtiyor o'g'li</i> | |
| Generativ AI vositalarining mustaqil ta'lim jarayonidagi didaktik funksiyalari | 86 |
| <i>Qahramonova Xumora Qahramonovna</i> | |
| O'quvchi-sportchilar uchun individual mashg'ulot yuklamalarini avtomatik rejalashtirish va optimallashtirish imkoniyatini yaratish ahamiyati | 91 |
| <i>Qosimov Faxriddin Jo'raqulovich</i> | |



| | |
|---|-----|
| Когнитивный диссонанс как социально-психологический феномен в контексте высшего образования: теоретический анализ | 95 |
| Мансурова Гульмира Рафазловна | |
| Регуляторный произвол или необходимый порядок? Влияние новых регуляторных механизмов на свободу расследовательской журналистики | 101 |
| Рауфова Озода | |
| Qizlar tarbiyasida mahalla–oila–maktab hamkorligi mexanizmlari | 105 |
| Choriyeva Dildora Ismat qizi | |
| Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini individuallashtirishning samaradorligi: kompetensiyaviy yondashuv asosida | 109 |
| Tangriyev Abdulkarim Tovashevich | |
| O'qish savodxonligi darslarida matn bilan ishlash orqali o'quvchilarda muammoli vaziyatlarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish texnologiyasi..... | 114 |
| Boymurodova Nodirabegim Bahodir qizi | |
| Raqamli transformatsiya sharoitida STEAM ta'limi orqali talabalarda tanqidiy fikrlash kompetensiyasini shakllantirish | 120 |
| Kozimova Mehriniso Akbarali qizi | |
| Oliy ta'limda kvest texnologiyasi yordamida fizika fanining murakkab tushunchalarini o'zlashtirish samaradorligini oshirish metodikasi..... | 125 |
| O'rinboyeva Kumushoy Sultonbek qizi | |
| Tasvirlarga raqamli ishlov berish texnologiyalari va ularning amaliy qo'llanilishi | 129 |
| Sharipov Nodir Botir o'g'li | |
| Management of Medical Emergencies in Outpatient Dental Clinics..... | 133 |
| Adurazzoqov Kamoliddin, Umarov Maruf, Buzrukhoda Javohir | |
| Psixologik farovonlikning asosiy komponentlari, ta'sir qiluvchi omillar va zamonaviy baholash usullari | 138 |
| Aliyev Samariddin Murotali o'g'li | |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarining nutqiy kompetensiyasini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari | 142 |
| Boymurodova Sadoqat Istam qizi | |
| O'zbekiston Respublikasi ta'lim tizimi..... | 146 |
| Gadoymurodova Kamola Sunnatulloevna | |
| Oilada bola tarbiyasining ahamiyati va uning shaxs kamolotiga ta'siri | 151 |
| Galdiyeva Mehribon Durdiyevna, Oilimova Mushtariy Xaydarali qizi | |
| Art-pedagogika vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarida estetik dunyoqarashni shakllantirishning pedagogik ahamiyati | 154 |
| Gulboyev Akbar Tuxtyayevich | |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ma'naviy tadbirlar orqali vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirish | 158 |
| Homidov Husniddin Kupaysinovich, Yusupova Gulzor Yunusjon qizi, Norbekova Sevinch Musurmon qizi | |
| Bone-Grafting Materials in Oral Surgery: Classification, Biological Properties, and Clinical Application | 161 |
| Jumaqulova Mashhura Alishevovna, Buzrukhoda Javohir Davronovich | |
| Mediatsiya va o'qib tushunish kompetensiyasi o'rtasidagi o'zaro aloqadorlik | 166 |
| Karimova Dilyoraxon Raximjon qizi | |
| Using STEM Technologies to Foster Rational Thinking in the Dentistry | 169 |
| Khonimqulov Javlon, Burkhonova Zarafuz | |
| Boshlang'ich sinf o'quvchilarini montessori metodikasi vositasida til o'rganish ko'nikmalarini shakllantirish usullari modeli..... | 173 |
| Mahbuba Yusupova Rustam qizi | |
| Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch kompetensiyalarni integrativ yondashuv asosida shakllantirish metodikasining samaradorligi..... | 177 |
| Nasimova N. Q. | |
| Analysis of Scanning Techniques Used in Orthodontic Dentistry | 182 |
| Nasrullayev Javlonbek Ta'atonovich, Rahimberdiyev Rustam Abdunosirovich | |
| Zamonaviylik - ta'lim konsepsiyasida asosiy mezon sifatida | 187 |
| Ochilova Gulnoza Odilovna | |

MUNDARIJA SOÐERJANIE CONTENTS

| | |
|---|-----|
| O'qish savodxonligi darslarida xalq og'zaki ijodidan foydalanish metodikasi | 191 |
| <i>Qahhorova Sojida Bahodir qizi, Zokirov Javoxir G'aybullo o'g'li</i> | |
| Diqqat va xotira jarayonlarida raqamli texnologiyalarning roli | 196 |
| <i>Salomova Nargiza Sattorovna</i> | |
| Talabalarda kasbiy refleksiya rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarning empirik tahlili..... | 200 |
| <i>Shukurova Nargiza Ikramovna</i> | |
| Gimnastikachi qizlarda egiluvchanlik jismoniy sifatini rivojlantirish jarayonida shikastlanishlarning oldini olish | 205 |
| <i>Sultanova Musharafxon Xudoyqul qizi</i> | |
| Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda ekologik bilimlarni raqamli texnologiyalar yordamida rivojlantirish... | 210 |
| <i>Sayfedinova Dildora Ikramitdinovna</i> | |
| Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida shaxsga yo'naltirilgan texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos xususiyatlari, imkoniyatlari va yo'nalishlari | 216 |
| <i>Uralova Nurxon Maxadovna</i> | |
| Naqshbandiya qadriyatlarini bo'lg'usi o'qituvchi shaxsini shakllantirishdagi o'rni..... | 220 |
| <i>Xalmuxamedova Maxbuba Aslanovna</i> | |
| Boshlang'ich ta'limda raqamli texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-metodik asoslari | 223 |
| <i>Xo'jamberdiyeva Maftuna Norqobilovna, Sanaqulova Sevinch Baxtiyor qizi</i> | |
| Developing Logical Thinking via the Use of STEM Technology | 226 |
| <i>Yarmuhammedov Nabijon Navruzovich, Burkhonova Zarafuz</i> | |
| Jismoniy tarbiya darslarida innovatsion metodlardan foydalanishning ahamiyati | 229 |
| <i>Yo'ldoshboyeva Zulfiya Ravshan qizi, Jumayev Abdilxakim Turdiyevich</i> | |
| Значение предмета физического воспитания и спортивной метрологии в физическом воспитании молодежи | 233 |
| <i>Маматкулов Равшанжон Солижонович</i> | |
| Аксиологические аспекты диалога культур в романе Сухбата Афлатуни "Рай Земной" | 237 |
| <i>Чернова Татьяна Алексеевна, Худойназаров Сардорбек</i> | |

PSIXOLOGIK FAROVONLIKNING ASOSIY KOMPONENTLARI, TA'SIR QILUVCHI OMILLAR VA ZAMONAVIY BAHOLASH USULLARI

Aliyev Samariddin Murotali o'g'li

Toshkent iqtisodiyot va texnologiyalar universiteti
"ijtimoiy fanlar" fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada psixologik farovonlikning zamonaviy ko'rinishlari, uning komponentlari, unga erishishning bugungi kundagi usullari, shaxsni psixologik farovonlikka yetaklovchi zamonaviy yo'nalishlar hamda ruhiy va jismoniy faollikning hozirgi ko'rinishlari batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, jismoniy faollik, salomatlik, zamonaviy omillar, ruhiy salomatlik, stressni yengish usullari, vaqtni qadrlash, sog'lom turmush tarzi.

Abstract: This article provides a detailed analysis of modern manifestations of psychological well-being, its components, current methods of achieving it, contemporary trends that contribute to an individual's psychological well-being, and modern forms of mental and physical activity.

Key words: psychological well-being, physical activity, health, modern factors, mental health, stress coping methods, valuing time, healthy lifestyle.

Аннотация: В данной статье представлен подробный анализ современных проявлений психологического благополучия, его компонентов, современных методов его достижения, актуальных тенденций, способствующих психологическому благополучию личности, а также современных форм умственной и физической активности.

Ключевые слова: психологическое благополучие, физическая активность, здоровье, современные факторы, психическое здоровье, методы преодоления стресса, ценность времени, здоровый образ жизни.

KIRISH

Zamonaviy hayot sur'ati nafaqat tanaga, balki ongga ham katta yuk yuklaydi. Doimiy stress, kuchli raqobat, axborotning haddan tashqari ko'pligi, uyqusizlik va jismoniy faollikning yetishmasligi energiyaning pasayishiga, kayfiyatning yomonlashishiga hamda ichki zo'riqish hissining ortishiga olib keladi. Ko'plab odamlar jismoniy jihatdan sog'lom bo'lishlariga qaramay, hissiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi va ichki muvozanatning buzilishini boshdan kechirmoqdalar. Shu sababli psixologik salomatlik va farovonlik bugungi kunda shunchaki hayot sifati ko'rsatkichi emas, balki stressga chidamlilik hamda ichki muvozanatni saqlash qobiliyati sifatida talqin etilmoqda.

Psixologik farovonlikning asosiy komponentlari, unga ta'sir etuvchi omillar va zamonaviy baholash usullarini o'rganish uning qanday o'lchanishi, nimalarga bog'liqligi, shuningdek, mazkur tadqiqotning dolzarbligi, obyekti, predmeti, maqsadi va vazifalarini aniqlash imkonini beradi. Psixologik farovonlikning asosiy komponentlari amerikalik psixolog Kerol Ryiff tomonidan ilgari surilgan bo'lib, oltita yo'nalishni o'z ichiga oladi. Bular: o'zini qabul qilish, ijobiy munosabatlar, avtonomiya (mustaqillik), atrof-muhitni boshqarish, hayotiy maqsad va shaxsiy o'sishdir. Ushbu tushunchalarning har biri bugungi kunda dolzarb hisoblanadi. Chunki shaxs o'zini qanchalik to'g'ri qabul qilsa va jamiyatda o'z o'rnini topa olsa, psixologik farovonlikka erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi. Tadqiqot obyekti sifatida ruhiy va jismoniy salomatlik bilan bog'liq psixologik farovonlik hodisasi tanlangan. Tadqiqotning maqsadi esa shaxsning hissiy va emotsional holatini yaxshilashga xizmat qiluvchi zamonaviy psixologik yondashuv hamda metodlarni tahlil qilishdan iborat.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Rus psixologiyasida psixologik farovonlik masalasi D. A. Leontyev, L. V. Kulikov va T. D. Shevelenkova kabi olimlar tomonidan o'rganilgan.

D. A. Leontyev hayotdagi ma'noning psixologik farovonlikni shakllantirishdagi rolini alohida ta'kidlagan. U farovonlikni asosiy ehtiyojlarni qondirish, o'zini anglash va samarali maqsadlarning mavjudligi kabi tashqi hamda ichki omillarning uyg'unlashuvi natijasi sifatida talqin qilgan.

L. V. Kulikov psixologik farovonlik va hissiy bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, stressga bardoshlilik hamda o'zgarishlarga moslashish qobiliyati farovonlikning muhim omillaridan biri ekanligini qayd etgan.

T. D. Shevelenkova Rossiya amaliyotida keng qo'llaniladigan psixologik farovonlikni baholash metodikasini ishlab chiqqan. Uning tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, farovonlik o'zini o'zi qadrlash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'zini o'zi boshqarish bilan chambarchas bog'liq.

Ijoiy psixologiya asoschisi M. Seligmanning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, optimizm va hayotda ma'noning mavjudligi psixologik farovonlik darajasining oshishiga xizmat qiladi.

T. Kashdan va M. Steger ushbu o'zgarishni o'z asarlarida "Baxtga bo'lgan obsessiyadan farovonlikning ko'p o'lchovli matritsasiga" g'oyasi orqali tavsiflaganlar. Mualliflar baxt tushunchasiga qiziqishning pasayishini, hayot sifatini baholashning yanada kengroq mezonlari shakllanayotganligi bilan izohlaydilar. Farovonlik esa hayotdagi maqsad, ongllilik, moslashuvchanlik, kompetentlik va boshqa ko'plab omillarni qamrab oluvchi keng tushunchadir^[1].

Tiki Devis hissiy, jismoniy, ijtimoiy, kasbiy va jamoaviy farovonlikni ajratib ko'rsatadi.

J. Fisher esa ma'naviy farovonlikni shaxsiy, ijtimoiy, ekologik va transsendental sohalaridan tashkil topgan deb hisoblaydi.

R. Ryan va E. Deci insonning psixologik farovonligini hedonistik va evdaimonik yondashuvlar nuqtai nazaridan o'rganishni taklif qilganlar [2].

S. Zuo va hamkasblari gedonik farovonlikka intiluvchi odamlarda sezgi va affektiv tajribalar kuchliroq namoyon bo'lishini, evdaimonik farovonlikka intiluvchi odamlarda esa intellektual, xulq-atvor va ma'naviy tajribalar ustun bo'lishini aniqlaganlar^[3].

P. P. Fesenko psixologik farovonlikni shaxs hayotining real va potensial jihatlarini aks ettiruvchi, o'z hayotidan qoniqishning murakkab tajribasi sifatida talqin qiladi. Insonning mavjud holati va ideal holati o'rtasidagi tafovutni hisobga olgan holda, u haqiqiy va ideal psixologik farovonlikni farqlaydi.

Emotsional-shaxsiy farovonlik konsepsiyasi muallifi L. V. Karapetyan ushbu hodisani "inson hayoti, faoliyati va muloqoti jarayonida yuzaga keladigan ichki va tashqi dunyo o'rtasidagi uyg'unlik holatining yaxlit ekzistensial tajribasi" sifatida ta'riflaydi. Bunday uyg'unlik darajasining pasayishi emotsional-shaxsiy nosog'lomlik holatining yuzaga kelishiga olib keladi^[4].

TADVIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqotda so'rovnomalar, hayotdan qoniqish shkalalari, hissiy holatni baholash usullari, og'ir stress holatlarida kompleks psixologik diagnostika hamda boshqa tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, nazariy-metodologik manbalar ham tahlil qilindi. Chunki har qanday ilmiy tadqiqotni amalga oshirishdan avval nazariy asoslarni o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda olimlarning psixologik qarashlari muhim ilmiy manba bo'lib xizmat qiladi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi psixologik farovonlik mustaqil himoya omili hisoblanadi. Shu sababli so'rovnomalar shaxslarni o'rganishda muhim vosita bo'lib xizmat qiladi. Ular orqali insonlarning ichki kechinmalari, hissiy holati va hayotdan qoniqish darajasini chuqurroq tahlil qilish mumkin.

Olimlar tomonidan yaratilgan shkalalar va metodikalar shaxsni o'rganishda muhim ilmiy manba hisoblanadi. Har qanday tadqiqot amaliy sinov va tajribani talab qiladi. Ayniqsa, psixologiya sohasida respondentlar bilan ishlash muhim o'rin tutadi. Shaxslarning xarakter xususiyatlarini, hayotdan qoniqish darajasini hamda psixologik holatini aniqlash uchun 100-200 nafar respondent ishtirokidagi tadqiqot yetarli natija berishi mumkin. Tadqiqot jarayoni bosqichma-bosqich amalga oshirildi: birinchi bosqichda ma'lumotlar to'plandi, ikkinchi bosqichda zarur metodlar tanlandi, uchinchi bosqichda respondentlar bilan tadqiqot o'tkazildi va yakuniy bosqichda olingan natijalar tahlil qilindi.

Ruhiy salomatlikning uzluksiz modeli^[5] shuni ko'rsatadiki, "gullab-yashnayotgan" odamlarda depressiv alomatlar rivojlanish ehtimoli pastroq bo'lib, ular stressga nisbatan yuqori darajada chidamlilik namoyon etadilar. Psixologik salomatlik va psixologik farovonlik tushunchalari zamonaviy psixologiyaning asosiy kategoriyalaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, muntazam jismoniy faollik xavotir va depressiyaning oldini olishda muhim omil sifatida e'tirof etilgan^[6].

TAHLIL VA NATIJALAR

Psixologik farovonlikka ta'sir qiluvchi omillar hamda uni zamonaviy baholash usullarini takomillashtirish uchun quyidagi yo'nalishlarda ish olib borish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Stress darajasini pasaytirish. Har qanday me'yoriy jismoniy faollik organizmning stressga bo'lgan javob reaksiyasini kamaytiradi va hissiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Bu holat gormonal muvozanatning tartibga solinishi hamda endorfinlar ishlab chiqarilishining ortishi bilan bog'liq. Demak, stress darajasini nazorat qilish psixologik farovonlikka erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Kayfiyat va subyektiv farovonlikning yaxshilanishi. Jismoniy faollik neyrottransmitterlar muvozanatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa energiya va motivatsiya darajasining oshishida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto 20 daqiqalik jismoniy mashg'ulot ham endorfin va dopamin ajralishini kuchaytiradi. Mashg'ulotdan so'ng ko'pchilik insonlarda kayfiyatning yaxshilanishi, ichki zo'riqishning kamayishi, energiyaning ortishi va yangilanish hissi kuzatiladi [7].

Tanani nazorat qilish hissi umuman hayotni nazorat qilish tuyg'usini ham kuchaytiradi. Jismoniy tayyor-garlik, kuch va chidamlilikning oshishi o'ziga bo'lgan ishonch hamda shaxsiy resurslarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Hissiy komponent esa vaziyatlarga nisbatan ijobiy yoki salbiy munosabatning shakllanishida namoyon bo'ladi [8]. Bu holat avtonomiya va o'ziga ishonch kabi psixologik farovonlik ko'rsatkichlari bilan bevosita bog'liqdir. Vaqtdan unumli foydalanish. Zamonaviy insonlarda psixologik stressni yuzaga keltiruvchi omillardan biri vaqt tanqisligidir. Odamlar sog'liqni saqlash va o'z-o'ziga g'amxo'rlik qilishni kundalik jadvaliga moslashtira olganlarida, kognitiv zo'riqish kamayadi va hayot ustidan subyektiv nazorat hissi ortadi. Shu sababli vaqtni to'g'ri rejalashtirish va ishlarni tartibli ravishda bajarish muhim ahamiyatga ega. Aks holda, ortiqcha bosim va ruhiy tushkunlik holatlari yuzaga kelishi mumkin. Ruhiy farovonlikni qo'llab-quvvatlash uchun amaliy mikro-qadamlar. Ruhiy salomatlik faqatgina "ko'proq uxlash" yoki "10 000 qadam yurish" kabi umumiy tavsiyalar bilan ta'minlanmaydi. U stressni kamaytiradigan va nazorat hissini tiklaydigan muntazam hamda takrorlanuvchi harakatlar orqali shakllanadi. Masalan, haftada kamida 20 daqiqa davomida organizmni tiklashga qaratilgan jismoniy mashqlar bajarish asab tizimini me'yorlashtirishga yordam beradi.

"Qahramonliksiz uyqu" protokoli. Mukammal 8-9 soatlik uyquga erishish har doim ham zarur emas. Buning o'rniga uchta oddiy qoidaga amal qilish tavsiya etiladi: uyg'onish vaqtini doimiy saqlash; yotoqxonaning qorong'i bo'lishini ta'minlash; uyqudan oldin kamida 30 daqiqa davomida ekranlardan foydalanmaslik. Psixologik farovonlik uyquning davomiyligidan ko'ra, uning sifati va chuqurligi bilan ko'proq bog'liq. Hatto uyqu rejimining qisman barqarorlashuvi ham tiklanish jarayonini yaxshilaydi va asabiylikni kamaytiradi. Kun davomida stress to'planishining oldini olish. Stress ko'pincha birdaniga emas, balki asta-sekin yig'ilib boradi. Shu sababli har 90 daqiqada qisqa tanaffus qilish tavsiya etiladi. Masalan: 3 daqiqa harakatlanish; 5 marotaba chuqur nafas olish siklini bajarish (4 soniya nafas olish, 6 soniya nafas chiqarish); tana holatini o'zgartirish va yelkarni tik tutish. Bu amallar 5 daqiqadan kam vaqt oladi, biroq mushaklarning ortiqcha tarangligini kamaytiradi va organizmning umumiy holatini yaxshilaydi. Diqqatni boshqarish. Psixologik farovonlik nazorat hissi bilan chambarchas bog'liq. Xabarlashish ilovalari va ijtimoiy tarmoqlarni tekshirish uchun kun davomida aniq vaqt oralig'ini belgilash tavsiya etiladi. Ushbu vaqt oralig'idan tashqarida bildirishnomalarni o'chirib qo'yish kognitiv yuklamani kamaytiradi va ichki nazorat hissini tiklaydi.

Haftalik o'z-o'zini baholash. Haftada bir marta quyidagi ko'rsatkichlarni 1 dan 10 gacha bo'lgan shkala asosida baholash tavsiya etiladi: energiya darajasi; zo'riqish darajasi; uyqu sifati. Agar ushbu ko'rsatkichlar ketma-ket 3-4 hafta davomida pasayib borsa, bu mavjud yuklamani qayta ko'rib chiqish zarurligini bildiradi. O'z holatini muntazam monitoring qilish psixologik farovonlikning pasayishini oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Umuman olganda, tadqiqot natijalari psixologik farovonlik va uning tarkibiy qismlarini shakllantirishda jismoniy faollik, stress darajasini me'yoriy saqlash hamda sifatli uyqu kabi omillar muhim rol o'ynashini ko'rsatdi.

XULOSA

Psixologik salomatlik va farovonlik "yaxshi kayfiyat"ning mavhum holati emas, balki hissiy barqarorlik, hayotdan qoniqish, shaxsiy resurslar va ijtimoiy aloqalar sifatini o'z ichiga oluvchi murakkab tizimdir. Psixologik farovonlikning yuqori darajasi sog'lom turmush tarzi, stressni boshqarish, qulay ijtimoiy muhit va muntazam jismoniy faollik bilan chambarchas bog'liq. Zamonaviy tadqiqotlar muntazam jismoniy faollik ruhiy salomatlik muammolarining oldini oluvchi muhim omil ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, u psixologik farovonlikka erishishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi.

Psixologik farovonlik qoniqish, ijobiy tajribalar, qadriyatlar, fazilatlar, iste'dodlar va ularning farovon hayotga qo'shadigan hissasi bilan bog'liq bo'lgan murakkab kategoriyani ifodalaydi [9]. Bugungi kunda psixologik farovonlikka erishish uchun, avvalo, hissiy beqarorlikka berilmaslik, maqsadlarni oqilona rejalashtirish va ortiqcha zo'riqishdan qochish zarur. Shuningdek, hayot tarzida tizimlilik va tartibni yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etadi. Tartibsiz hayot tarzi insonni salbiy psixologik holatlarga olib kelishi mumkin, tizimli hayot esa psixologik farovonlikning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Diener E., Wirtz D., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. 2010.
2. Rebar A. L., Loftus A. M., Hagger M. S. Cognitive Control and the Non-Conscious Regulation of Health Behavior. 2015.
3. Keyes C. Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2005.
4. Kemmler W. Whole-Body Electromyostimulation and Health-Related Quality of Life. 2018.
5. Diener E. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 1999. P. 276-301.
6. Алдер Х. НЛП. Современные психотехнологии. – СПб.: Питер, 2001; Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). – Казань, 2003. – С. 44.
7. Румий Жалолиддин. Ичингдаги ичингдадур. – Т.: Янги аср авлоди, 2013. – 240 б.
8. Compton W. C., Smith M. L., Cornish K. A., Qualls D. L. Factor Structure of Mental Health Measures. Journal of Personality and Social Psychology, 1996. Vol. 71(2). P. 406-413.
9. Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф. Рухий тарбия. Хулқлиниш китоби. – Т.: Hilol Nashr, 2016. – 464 б.

- 
- 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. №6(5)

© 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.