



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№7(3)
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. 90 sahifa,
25-iyul, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

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

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woosyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
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 oğlu – 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

Imkoniyati cheklangan talabalarda jismoniy sifatlarni sport mashg'ulotlari yordamida rivojlantirishning afzalliklari	8
Davronov Rustam Iloxovich	
Использование фонетических игр и современных технологий в обучении русскому языку в общеобразовательных школах Узбекистана	15
Абумалик Муталлиевич Дедаханов	
Maktablarda chaqiruvga qadar boshlang'ich tayyorgarlikni isloh qilish muammo va yechimlar	20
Qudratov O'ktam G'ofurovich	
The Role of Motivation in Learning English	25
Kamoldinova Mushtariybonu Azizbek qizi	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'lim muhitini boshqarishning ijtimoiy-pedagogik asoslari	30
Axrarova Gulrux Gulamkadirovna	
Bo'lajak logopedlarda metakognitiv-dagnostik kompetentlikni rivojlantirishning xorijiy va milliy tajribasi	37
Suvankulova Shaxnoza Karimkulovna	
Ingliz tili darslarida individual va pragmatik yondashuvni amalga oshirish texnologiyalari	43
Yuldasheva Dilnoza Bobojonovna	
Talabalarining texnologik fikrlash kompetensiyalarini rivojlantirishning tarkibiy komponentlari	48
Kushbakova Barno Batirkulovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida inklyuziv ta'limni joriy etishda ijtimoiy hamkorlik va jamoatchilik fikrini shakllantirish	54
Arslanova Madinaxon Mansurovna	
O'quvchi-yoshlarga axloqiy ta'lim-tarbiya berishda qoraqalpoq dostonlarining ahamiyati	59
Esemuratova Turganbike Aytmuratovna	
Talaba markazli yondashuv asosida ingliz tilini o'qitishda interaktiv metodlardan foydalanish samaradorligi	63
Narzullayeva Firuza Olimovna	
Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida 5-6 yoshdagi bolalarni kasbga yo'naltirish bo'yicha metodik xizmatni takomillashtirish	67
Rizayeva Munisxon Maxkamovna	
Generativ sun'iy intellekt vositalarining ta'lim jarayonidagi pedagogik imkoniyatlari	71
Shodiyev Azizbek Olim o'g'li	
Shaxs kamolotida psixologik salomatlikning ahamiyati va asosiy ko'rsatkichlari	76
Xolova Yulduz Erkinovna	
Zamonaviy ta'lim paradigmasida fizika fanini o'qitish: virtual va to'ldirilgan borliq hamda sun'iy intellekt texnologiyalarining integrativ metodikasi	83
Zuhriddinov Farrux Faxriddin o'g'li	
Event ta'lim texnologiyasi vositasida talabalarining o'qish samaradorligini oshirish	87
Latipova Ma'rifat Salohiddin qizi, Bo'tayeva Saodat Xudoyor qizi	



SHAXS KAMOLOTIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING AHAMIYATI VA ASOSIY KO'RSATKICHLARI

Xolova Yulduz Erkinovna

Alfraganus university "ijtimoiy fanlar" fakulteti
"psixologiya" yo'nalishi 1-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Bilolova Zamira Baxtiyarovna

"Alfraganus university" psixologiya kafedrası dotsent v.b.,
psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Annotatsiya: Mazkur maqolada psixologik salomatlik tushunchasi, uning mazmun-mohiyati va asosiy mezonlari ilmiy jihatdan izohlangan. Psixologik salomatlik insonning ruhiy barqarorligi, o'zini anglash darajasi, hissiyotlarini boshqarish qobiliyati hamda ijtimoiy muhitga moslashuvchanligi bilan bog'liq murakkab hodisa ekanligi yoritilgan. Shuningdek, psixologik salomatlikning asosiy ko'rsatkichlari, uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati va uni mustahkamlash omillari psixolog olimlarning qarashlari va tadqiqotlari, shuningdek, zamonaviy psixologiya fanida shakllangan nazariy yondashuvlar asosida tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik salomatlik, hissiy barqarorlik, o'zini anglash, ijtimoiy moslashuvchanlik, emotsional intellekt.

Abstract: This article provides a scientific explanation of the concept of psychological health, outlining its essence and key criteria. It emphasizes that psychological health is a complex phenomenon associated with an individual's psychological resilience, level of self-awareness, ability to regulate emotions, and adaptability to the social environment. Drawing on the views and research of psychologists, as well as contemporary theoretical approaches in the field, the article analyzes the main indicators of psychological health, its significance for personal development, and the factors that contribute to its enhancement.

Key words: psychological health, emotional resilience, self-awareness, social adaptability, emotional intelligence.

Аннотация: В данной статье представлено научное обоснование понятия психологического здоровья, раскрыты его сущность и ключевые критерии. Подчеркивается, что психологическое здоровье представляет собой сложное явление, связанное с психической устойчивостью личности, уровнем самосознания, способностью управлять эмоциями и адаптивностью к социальной среде. На основе взглядов и исследований психологов, а также современных теоретических подходов в данной области в статье анализируются основные показатели психологического здоровья, его значение для личностного развития и факторы, способствующие его укреплению.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмоциональная устойчивость, самосознание, социальная адаптивность, эмоциональный интеллект.

KIRISH

Inson salomatligi nafaqat jismoniy holat bilan, balki uning ruhiy va ijtimoiy farovonligi bilan ham belgilanadi. Zamonaviy psixologiyada psixologik salomatlik shaxsning ichki muvozanati, o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish qobiliyati, hayotdagi qiyinchiliklarga moslasha olishi va ijtimoiy munosabatlarni samarali yo'lga qo'ya bilishi bilan tavsiflanadi.

Bugungi globallashuv va axborot oqimi kuchaygan davrda insonlar turli ruhiy bosimlar, stress hamda hissiy zo'riqishlarga duch kelmoqda. Shu sababli, psixologik salomatlik masalasi nafaqat psixologiya fanining, balki jamiyat taraqqiyotining ham muhim omillaridan biri hisoblanadi. Psixologik salomatligi yuqori bo'lgan insonlar hayotiy qiyinchiliklarni samaraliroq yengib o'tadilar, sog'lom munosabatlar o'rната oladilar va jamiyat hayotida faol ishtirok etadilar.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ushbu mavzu psixologiya, pedagogika va sog'liqni saqlash sohalarining kesishmasida joylashganligi sababli, "shaxs kamoloti" va "psixologik salomatlik" tushunchalarini tadqiq etishda zamonaviy hamda klassik adabiyotlarni bir necha yo'nalish bo'yicha o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Psixologiyadagi klassik va zamonaviy yondashuvlarda psixologik salomatlikning nazariy asoslari yoritilgan bo'lib, ushbu yo'nalishdagi adabiyotlarda psixologik salomatlik shunchaki "kasallikning yo'qligi" emas, balki "salbiy holatlarni yengib o'tish qobiliyati" sifatida talqin etiladi. Carol Ryffning ilmiy ishlarida psixologik salomatlikning oltita asosiy ko'rsatkichi keltirilgan:

- o'z-o'zini qabul qilish;
- ijtimoiy aloqalar;
- avtonomiya;
- shaxsiy o'sish;
- maqsadlilik;
- hissiy barqarorlik^[1].

Abraham Maslouning "Ehtiyojlar iyerarxiyasi" nazariyasi shaxs kamoloti va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishda fundamental ahamiyatga ega. Shuningdek, Martin Seligman "moslashuvchanlik" va "chidamlilik" tushunchalarini ishlab chiqib, ruhiy salomatlikning shaxs rivojlanishidagi rolini ilmiy jihatdan asoslab bergan^[2].

Shaxs kamoloti va psixologik rivojlanish, ya'ni rivojlanish psixologiyasi yondashuvlaridagi nazariyalar va adabiyotlarda shaxsning hayotiy bosqichlarda qanday kamolga erishishi hamda bu jarayonda ruhiy holatning qanchalik muhimligi tahlil qilinadi. Jumladan, Erik Eriksonning "Psixosotsial rivojlanish nazariyasi" inson hayotining sakkiz bosqichli rivojlanish modelini tavsiflab, shaxs kamoloti davomida yuzaga keladigan inqirozlar va ularning psixologik barqarorlikka ta'sirini o'rganishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi^[3].

Lev Vygotskiyning "Madaniy-tarixiy nazariya"sida esa shaxsning ijtimoiy muhit ta'sirida qanday rivojlanishi, kamolga erishishi hamda bu jarayondagi ruhiy jarayonlarni tushunish uchun muhim nazariy asoslar bayon etilgan^[6].

Psixologik salomatlikning asosiy ko'rsatkichlariga bag'ishlangan tadqiqotlarda asosan miqdoriy va sifat ko'rsatkichlariga e'tibor qaratiladi. Jumladan, Daniel Golemanning "Emotsional intellekt (EQ)" konsepsiyasida hissiy barqarorlik, o'zini boshqarish va ijtimoiy munosabatlar shaxs kamolotining muhim ko'rsatkichlari ekanligi asoslab berilgan^[7].

Shuningdek, Lazarus va Folkmanning stress hamda koping strategiyalariga oid yondashuvlarida insonning qiyinchiliklarga qanday munosabat bildirishi uning ruhiy salomatligi va shaxsiy kamolotini belgilovchi muhim omil sifatida talqin qilinadi. O'zbekiston kontekstidagi tadqiqotlarda shaxsning ruhiy salomatligi hamda uning ijtimoiy-madaniy rivojlanishiga oid ilmiy va nazariy ishlar olib borilgan.

Jumladan, G'. B. Shoumarov, B. M. Umarov, V. M. Karimova, F. A. Akramova, N. A. Sog'inov, E. Usmonov, X. Karimov, R. Samarov, M. Utebergenov, Sh. Jo'rayeva, G. Niyozmetova, F. Ro'ziqulov, D. Abdullayeva, N. Ismoilova, G. Solihova, R. Dushanov, M. Nazarova va boshqalarning ilmiy ishlarida shaxsning ma'naviy-axloqiy kamoloti hamda psixologik holati o'rtasidagi bog'liqlik o'rganilgan. Shuningdek, o'zbek xalqining milliy qadriyatlari – hurmat, oilaviy rishtalar va oqibat – shaxsning psixologik barqarorligi hamda jamiyatda kamolga erishishining o'ziga xos omillari sifatida baholangan^[9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotda ilmiy asoslangan xorijiy va mahalliy adabiyotlarni tahlil qilish, ma'lumotlarni qiyosiy taqqoslash hamda kontent-tahlil metodlaridan foydalanildi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Psixologik salomatlik – insonning o'zini shaxs sifatida anglay olishi, hissiyotlarini boshqara bilishi, atrof-muhit bilan uyg'un munosabat o'rnatishi hamda hayotiy maqsadlarini amalga oshira olish qobiliyatidir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti psixologik salomatlikni insonning o'z salohiyatini namoyon eta olishi, kundalik stresslarni yenga bilishi, samarali mehnat qilishi va jamiyatga foyda keltira olishi bilan izohlaydi. Psixologik salomatlik faqat ruhiy kasalliklarning yo'qligini emas, balki shaxsning ichki farovonligi va ruhiy yetukligini ham anglatadi.



Psixologik salomatlik va shaxs kamoloti tushunchalari XX asrning o'rtalaridan boshlab "kasallikning yo'qligi" (patologiyadan xalos bo'lish) tushunchasidan "inson salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish" tushunchasiga o'ta boshladi. Ushbu evolyutsiyaning eng muhim bosqichlari Abraham Maslou (motivatsion yo'nalish) va Erik Erikson (ijtimoiy-psixologik rivojlanish yo'nalishi) ijodida yaqqol namoyon bo'ladi. Maslou psixologik salomatlikni insonning ichki ehtiyojlarini qondirish va o'z tabiatini to'liq namoyon etish qobiliyati sifatida ta'riflagan. Uning nazariyasida salomatlik vertikal iyerarxiya asosida talqin etiladi. Maslougacha psixologiya asosan: "Nima uchun odamlar ruhan kasallanadi?" degan savolga javob izlagan bo'lsa, Maslou: "Nima uchun ayrim odamlar baxtli va ijodkor bo'ladilar?" degan savolni ilgari surgan. Ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasiga ko'ra, psixologik salomatlik quyi bosqichlardagi (oziq-ovqat, xavfsizlik, muhabbat va tegishlilik) ehtiyojlarni qondirib, eng yuqori bosqich – o'zligini ro'yobga chiqarishga erishish bilan tavsiflanadi.

Maslouga ko'ra, shaxs kamoloti shaxsning psixologik salomatligini ifodalovchi eng yuqori ko'rsatkich bo'lib, kamolotga erishgan inson quyidagi xususiyatlarga ega bo'ladi:

- realistik dunyoqarashga ega bo'ladi;
- spontan va tabiiy xulq-atvorni namoyon etadi;
- shaxsiy manfaatlardan ko'ra umuminsoniy muammolarni hal qilishga intiladi;
- hayotdagi chuqur hissiy tajribalarni, ekstaz va qoniqish holatlarini boshdan kechiradi [2].

Maslou nazariyasiga ko'ra evolyutsion mantiq quyidagicha ifodalanadi:

Salomatlik → ehtiyojlarning qondirilishi → o'zligini anglash → shaxs kamoloti

Erik Erikson esa Maslouning "ichki potensial" haqidagi g'oyasini rivojlantirib, uni ijtimoiy kontekst bilan boyitgan. U psixologik salomatlikni insonning hayot davomida uchraydigan inqirozlarni muvaffaqiyatli yengib o'tishi bilan bog'laydi. Erikson uchun salomatlik shunchaki ichki xotirjamlik emas, balki jamiyat bilan integratsiyalashgan, ijtimoiy rollarni muvaffaqiyatli o'zlashtira oladigan barqaror shaxsiyatni anglatadi.

Erikson inson hayotini sakkiz bosqichga ajratib, har bir bosqichda muayyan inqiroz (krizis) mavjudligini ta'kidlaydi. Agar inson ushbu inqirozni muvaffaqiyatli yengib o'tsa, unda ishonch, iroda, maqsadlilik yoki hikmat kabi ijobiy shaxsiy fazilatlar shakllanadi. Aksincha, inqiroz muvaffaqiyatli hal etilmasa, shubha, tushkunlik yoki ijtimoiy yakkalanish kabi salbiy holatlar yuzaga keladi. Erikson nazariyasiga ko'ra, shaxs kamoloti butun hayot davomida uzluksiz shakllanadigan jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayondagi eng muhim bosqichlardan biri o'zlikni anglashdir. Inson "Men kimman?" degan savolga jamiyat talablari va o'z ehtiyojlari uyg'unligida javob topishi zarur [3].

Erikson nazariyasiga ko'ra evolyutsion mantiq quyidagicha ifodalanadi:

Salomatlik → inqirozlarni yengish → ijtimoiy rollarni o'zlashtirish → shaxsiy integratsiya (kamolot).

Maslou va Eriksonning nazariyalari hamda g'oyalarini qiyosiy tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ushbu ikki olim psixologik salomatlik evolyutsiyasini turli nazariy yondashuvlar asosida izohlab bergan. Biroq ularning qarashlari bir-birini to'ldirib, shaxs kamoloti va psixologik salomatlikning o'zaro uzviy bog'liqligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

1-jadval: Abraham Maslou va Erik Erikson yondashuvlarining taqqoslash natijalari tahlili

Mezon	Abraham Maslow (Individualistik)	Erik Erikson (Sosialistik)
Salomatlik markazi	Insonning ichki potensialini realizatsiyasi.	Insonning ijtimoiy va psixologik krizislarni yengishi
Kamolot yo'nalishi	Vertikal: Pastdan yuqoriga (ehhtiyojlar ierarxiyasi)	Grizontal. Davriy: Hayot davomida bosqichma-bosqich
Asosiy motiv	O'zlikni anglash va yaratish	O'zlikni aniqlash va jamiyatga moslashish
Muammo manbasi	Ehtiyojlarning qondirilmaligi	Ijtimoiy rollar va krizislarning noto'g'ri yechilishi

Bugungi kunda zamonaviy psixologiya ushbu ikki yondashuvni o'zaro uyg'unlashtiradi. Ya'ni, psixologik salomatlik insonning ichki resurslarini anglay olishi (Maslou yondashuvi) hamda hayotiy qiyinchiliklar va ijtimoiy vazifalarni muvaffaqiyatli boshqara olishi (Erikson yondashuvi) bilan belgilanadi.

Shuningdek, zamonaviy psixologiyada psixologik salomatlikni baholash uchun eng ko'p qo'llaniladigan, ilmiy jihatdan asoslangan va e'tirof etilgan yondashuvlardan biri Carol Ryffning psixologik salomatlik modelidir. Uning asosiy g'oyasiga ko'ra, psixologik salomatlik shunchaki ruhiy kasalliklarning yo'qligi emas, balki shaxsning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarishi hamda yuqori hayot sifatiga erishganligini anglatadi. Mazkur model oltita asosiy indikator (ko'rsatkich)ga asoslangan [1]:



- O'z-o'zini qabul qilish.** Ushbu ko'rsatkich shaxsning o'zining barcha jihatlarini, jumladan, ijobiy va salbiy xususiyatlarini tan olishi hamda ularni qabul qilish darajasini ifodalaydi. O'z o'tmishiga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lish, o'zining kuchli va zaif tomonlarini tan olish hamda o'zini qadrlash uning asosiy belgilaridir. Shaxs o'z kamchiliklarini anglagan holda ularni bartaraf etishga va o'z ustida ishlashga intilsa, bu kamolot belgilarining namoyon bo'layotganini anglatadi.
- Ijtimoiy aloqalar.** Ushbu ko'rsatkich insonning boshqa odamlar bilan o'rnatgan munosabatlarning sifati va chuqurligini tavsiflaydi. Odamlar bilan yaqin va ishonchli munosabatlar o'rnatish, hamdardlik (empatiya) ko'rsata olish hamda boshqalarning ijobiy jihatlarini ko'ra bilish uning asosiy belgilaridir. Sog'lom ijtimoiy muhit shaxsning ruhiy rivojlanishi uchun muhim tayanch hisoblanadi.
- Avtonomiya.** Shaxsning mustaqilligi va tashqi bosimlarga (jamiyat, do'stlar yoki oila qarashlari) qanchalik bardosh bera olishini anglatadi. O'z qarorlarini mustaqil qabul qilish, o'z fikrini erkin bildirish hamda jamiyat me'yorlariga ko'r-ko'rona ergashmaslik ushbu ko'rsatkichning asosiy belgilaridir. Avtonom shaxs tashqi vaziyatlar ta'sirida o'zligini yo'qotmaydi.
- Shaxsiy o'sish.** Bu insonning hayot davomida o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishi va o'zgarish qobiliyatini ifodalaydi. Yangi tajribalarga ochiqlik, o'z imkoniyatlarini kengaytirishga intilish, hayotdagi murakkabliklarni qabul qilish hamda ulardan saboq chiqarish uning asosiy belgilaridir. Ushbu ko'rsatkich bevosita shaxs kamoloti tushunchasi bilan bog'liq bo'lib, inson doimo o'sish va rivojlanish jarayonida bo'lishini anglatadi.
- Maqsadlilik (hayotdan maqsad topish).** Ushbu ko'rsatkich insonning o'z hayoti ma'lum bir mazmun va maqsadga ega ekanligiga bo'lgan ishonchini ifodalaydi. Hayotning izchilligini his qilish, kelajakka nisbatan aniq reja va intilishlarga ega bo'lish hamda hayotning mazmunini anglash uning asosiy belgilaridir. Maqsadli hayot insonni qiyinchiliklarga qaramay o'z yo'lidan og'ishmaslikka undaydi.
- Hayotiy muvaffaqiyat (o'zini ro'yobga chiqarish).** Ushbu ko'rsatkich shaxsning atrof-muhitni boshqarish va turli hayotiy vaziyatlarga muvaffaqiyatli moslasha olish qobiliyatini tavsiflaydi. Kundalik vazifalarni samarali bajarish, atrof-muhitni o'z ehtiyojlariga moslashtira olish hamda mavjud imkoniyatlardan unumli foydalanish uning asosiy belgilaridir.

Shaxs o'z hayotining "usta"si bo'lishi, ya'ni sharoitlar uni boshqarmasdan, aksincha, u sharoitlarni boshqara olishi lozim. Shu bilan birga, Carol Ryffning psixologik salomatlik modeli shaxsning psixologik salomatligi qaysi yo'nalishda zaif ekanligini aniqlash imkonini beradi. Masalan, agar shaxsning "shaxsiy o'sish" ko'rsatkichi yuqori, biroq "ijtimoiy aloqalar" ko'rsatkichi past bo'lsa, bu uning shaxsiy kamoloti to'liq shakllanmaganligi hamda psixologik salomatligi xavf ostida bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi^[1] (2-jadval).

2-jadval: Carol Ryff modeliga ko'ra psixologik salomatlik indikatorlarining shaxs kamolotidagi o'rni

INDIKATOR	SHAXS KAMOLOTI UCHUN ROLI
O'z-o'zini qabul qilish	Ichki barqarorlikni ta'minlaydi
Ijtimoiy aloqalar	Jamiyatga integratsiya va qo'llab-quvvatlash beradi
Avtonomiya	Shaxsiy erkinlik va o'zlikni saqlashni ta'minlaydi
Shaxsiy o'sish	Rivojlanish dinamikasini (progress) ta'minlaydi
Maqsadlilik	Hayotiy motivatsiya va yo'nalish beradi
Atrof-muhitni boshqarish	Hayotiy muvaffaqiyat va moslashuvchanlikni ta'minlaydi

Daniel Goleman tomonidan ishlab chiqilgan Emotsional intellekt (EQ) nazariyasi zamonaviy psixologiyadagi eng nufuzli konsepsiyalardan biri hisoblanadi. Golemanning fikricha, insonning muvaffaqiyati faqat uning kognitiv qobiliyatlari (IQ) bilan emas, balki o'z emotsiyalarini hamda boshqalarning emotsiyalarini anglash va boshqara olish qobiliyati bilan ham belgilanadi^[7].

Goleman nazariyasiga ko'ra, emotsional intellektning beshta asosiy indikator (komponenti) mavjud:

- O'z-o'zini anglash.** Bu emotsional intellektning poydevori hisoblanadi. U insonning o'z his-tuyg'ularini, ularning kelib chiqish sabablarini hamda ushbu tuyg'ularning xatti-harakatlariga ta'sirini anglay olish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu komponentning asosiy indikatorlari quyidagilardan iborat:
 - o'z his-tuyg'ularini real vaqt rejimida aniqlay olish;
 - o'zining kuchli va zaif tomonlarini bilish;
 - shaxsiy qadriyatlari va motivatsiyasini anglay olish.

O'z-o'zini anglash natijasida shaxs o'zining ruhiy holatidan xabardor bo'ladi hamda impulsiv, o'ylamasdan qabul qilingan qarorlardan qochadi.



2. **O'z-o'zini boshqarish.** His-tuyg'ularni anglashning o'zi kifoya emas, ularni nazorat qila bilish ham muhimdir. Ushbu komponent destruktiv (salbiy) emotsiyalarni boshqarish va ularni konstruktiv yo'nalishga yo'naltirish qobiliyatini anglatadi. Uning asosiy indikatorlari quyidagilar:

- stress holatida o'zini boshqara olish;
- impulsivlikni (to'satdan emotsional reaksiya berishni) nazorat qilish;
- o'zgaruvchan vaziyatlarga moslasha olish;
- his-tuyg'ularni ijobiy maqsadlarga yo'naltirish.

O'z-o'zini boshqarish natijasida shaxsda ruhiy barqarorlik shakllanadi va sog'lom muloqot muhiti yaratiladi.

3. **Ichki motivatsiya.** Ushbu komponent tashqi rag'batlar (pul, mansab yoki mashhurlik) emas, balki insonning ichki ehtiyojlari – o'sishga intilish, faoliyatga qiziqish hamda natijaga erishish istagi bilan bog'liq. Uning asosiy indikatorlari quyidagilardir:

- maqsad sari izchil harakat qilish;
- qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklar qarshisida taslim bo'lmaslik (rezilientlik);
- o'z faoliyatiga nisbatan yuqori mas'uliyat va ishtiyoq.

Ichki motivatsiya natijasida shaxsda doimiy rivojlanishga intilish hamda murakkab vaziyatlarda ham motivatsiyani saqlab qolish qobiliyati shakllanadi.

4. **Empatiya.** Bu ijtimoiy intellektning muhim tarkibiy qismi bo'lib, boshqa odamlarning emotsional holatini tushunish va voqelikka ularning nuqtayi nazaridan qaray olish qobiliyatidir. Uning asosiy indikatorlari quyidagilar:

- boshqalarning his-tuyg'ularini anglay olish;
- noverbal signallarni (tana tili, mimika va imo-ishoralarni) sezish;
- boshqalarni tez tushunish va ularga hamdardlik bildirish.

Empatiya darajasi yuqori bo'lgan shaxs odatda mustahkam ijtimoiy aloqalarni shakllantira oladi hamda odamlar bilan samarali muloqot o'rnatadi.

5. **Ijtimoiy ko'nikmalar.** Bu barcha yuqoridagi komponentlarning amaliy ifodasi bo'lib, insonning boshqalar bilan samarali muloqot qilish va ijtimoiy munosabatlarni boshqara olish qobiliyatini anglatadi. Uning asosiy indikatorlari quyidagilardir:

- nizolarni boshqarish va hal qilish;
- jamoada samarali ishlash;
- ta'sir o'tkazish va yetakchilik qobiliyati;
- jamoaviy hamkorlikni yo'lga qo'yish.

Mazkur ko'nikmalar natijasida noto'g'ri tushunmovchiliklar kamayadi hamda muvaffaqiyatli ijtimoiy hamkorlik rivojlanadi.

Daniel Goleman modelining asosiy ahamiyati shundaki, IQ (intellekt koeffitsiyenti) insonning kasbiy faoliyatga kirishiga yordam berishi mumkin, biroq EQ (emotsional intellekt) uning yuqori lavozimlarga erishishi va hayotda muvaffaqiyat qozonishida muhim omil hisoblanadi [7] (3-jadval).

3-jadval: Daniel Goleman modeli tahlili natijalari

KOMPONENT	FOKUS (E'TIBOR)	ASOSIY SAVOL
O'z-o'zini anglash	Shaxsning ichki dunyosi	"Men hozir nimalarni his qilyapman?"
O'z-o'zini boshqarish	Emotsional nazorat	"Men o'z hislarimni qanday boshqaryapman?"
Ichki motivatsiya	Energiyaning manbai	"Meni nima harakatlantiryapti?"
Empatiya	Boshqalarni tushunish	"Ular nimalarni his qilyapti?"
Ijtimoiy ko'nikmalar	Munosabatlar boshqaruvi	"Biz qanday muloqot qilamiz?"



Shuningdek, maqolani yozish va ilmiy yondashuvlarni o'rganish jarayonida falsafiy hamda psixologik jihatdan chuqur ilmiy asosga ega bo'lgan ikki buyuk olim – Martin Seligman va Richard Lazarusning qarashlari tahlil qilinib, o'zaro qiyoslandi. Ularning tadqiqotlari ruhiy barqarorlikning kasbiy va ijtimoiy muvaffaqiyatga ta'sirini ikki xil yondashuv – ijobiy psixologik resurslar hamda stressni boshqarish mexanizmlari orqali izohlaydi.

Martin Seligman psixologik salomatlikni “baxtli hayot kechirish va inson salohiyatini ro'yobga chiqarish” nuqtayi nazaridan talqin qiladi. Uning “O'rganilgan optimizm” va PERMA modeli ruhiy barqarorlikning muvaffaqiyatga ta'sirini ilmiy jihatdan asoslab beradi. Seligmanning tadqiqotlariga ko'ra, ruhiy jihatdan barqaror insonlar (optimistlar) muvaffaqiyatsizlikni “vaqtinchalik va o'zgaruvchan holat” sifatida qabul qiladilar [4, 5].

Kamchilik yoki xato yuz berganda, ruhiy jihatdan barqaror inson uni “o'z hayotining yakuni” deb emas, balki “o'rganish imkoniyati” sifatida baholaydi. Bu esa uning kasbiy faoliyatda tez tiklanishiga va yangi vaziyatlarga moslashishiga imkon yaratadi. Aynan ushbu holatni Seligman chidamlilik (resilience) deb ataydi. Seligmanning ta'kidlashicha, “ruhiy barqaror inson o'z nazoratini saqlab qoladi, bu esa murakkab loyihalarda ishtirok etish va katta mas'uliyatni zimmasiga olish uchun zarurdir” [4].

Seligmanning PERMA modeli ruhiy barqarorlikning ijtimoiy aloqalardagi o'rnini quyidagicha izohlaydi:

- **P (Positive Emotion)** – ijobiy hissiyotlar insonlarda boshqalarga yaqinlik hissini shakllantiradi.
- **E (Engagement)** – ish yoki muloqot jarayoniga chuqur jalb etilganlik holatini ifodalaydi.
- **R (Relationships)** – sog'lom va uzoq muddatli ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.
- **M (Meaning)** – hayotiy maqsadning mavjudligi insonning jamiyatda hurmat qozongan shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.
- **A (Accomplishment)** – erishilgan natijalar shaxsning kasbiy va ijtimoiy mavqeini oshiradi [5].

Agar Seligman “Nima uchun inson muvaffaqiyatga erishadi?” degan savolga javob bersa, Richard Lazarus “Stressli vaziyatlarda ruhiy barqarorlik qanday saqlanadi?” degan savolga javob beradi. Uning “Stress va koping” nazariyasi ruhiy barqarorlikni stressni boshqarishning asosiy mexanizmi sifatida talqin qiladi. Lazarusning fikricha, ruhiy barqarorlik avvalo insonning vaziyatni qanday baholashiga bog'liq. Ushbu jarayon ikki bosqichdan iborat:

Birinchi bosqich: “Bu vaziyat men uchun tahdidmi yoki imkoniyatmi?”

Ikkinchi bosqich: “Menda ushbu vaziyatni hal qilish uchun yetarli resurslar bormi?” [6]

Kasbiy jihatdan muvaffaqiyatli insonlar Lazarus ta'riflagan muammoni hal etishga yo'naltirilgan koping-strategiyasidan foydalanadilar. Stressli vaziyatlarda (masalan, muddatning qisqaligi yoki inqiroz sharoitida) ular hissiyotlarga berilmasdan, strategik reja tuzadilar hamda mavjud resurslarni oqilona boshqaradilar. Natijada ularning kasbiy samaradorligi va professional nufuzi ortadi.

Aksincha, ruhiy jihatdan barqaror bo'lmagan insonlar ko'proq hissiyotga yo'naltirilgan koping strategiyasini qo'llaydilar. Bunday holatda ular muammoni inkor etishga yoki hissiyotlarini yashirishga urinadilar, bu esa uzoq muddatda kasbiy charchash (burnout) xavfini oshiradi. Lazarusning nazariyasi ijtimoiy munosabatlardagi nizolarni boshqarishda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ruhiy jihatdan barqaror inson ijtimoiy nizolarni “tahdid” emas, balki hal etilishi lozim bo'lgan “muammo” sifatida qabul qiladi va ularni konstruktiv yo'llar bilan bartaraf etishga intiladi. Bu esa ijtimoiy yetakchilik va kuchli professional hamkorlik tarmog'ini (networking) shakllantirish uchun muhim omil hisoblanadi [6].

Xulosa qilib aytganda, Seligman ruhiy barqarorlikni muvaffaqiyat sari eltuvchi “yoqilg'i” (psixologik resurs) sifatida talqin qilsa, Lazarus uni muvaffaqiyat yo'lidagi to'siqlarni yengib o'tishga xizmat qiluvchi “rul” (boshqaruv mexanizmi) sifatida izohlaydi. Ushbu ikki yondashuv o'zaro uyg'unlashganda shaxsning kasbiy va ijtimoiy jihatdan yuksak natijalarga erishish imkoniyati yanada ortadi (4-jadval).

4-jadval: **Martin Seligman va Richard Lazarus qarashlari tahlili**

Tadqiqotchi	Markaziy tushuncha	Kasbiy ta'siri	Ijtimoiy ta'siri
M. Seligman	Optimizm va ijobiy resurslar	Kreativlik. xatolardan tez tiklanish	Kuchli ijtimoiy aloqalar va hayotiy maqsad
R. Lazarus	Koping (Stressni boshqarish)	Muammolarni strategik hal qilish; professional chidamlilik	Ijtimoiy nizolarni konstruktiv boshqarish va moslashuvchanlik

XULOSA

Ilmiy asoslangan xorijiy va mahalliy adabiyotlarni tahlil qilish hamda ma'lumotlarni qiyosiy taqqoslash natijalariga ko'ra, psixologik salomatlik insonning umumiy farovonligi va hayot sifatini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. O'zini anglash, hissiy barqarorlik, moslashuvchanlik, sog'lom ijtimoiy munosabatlar, shaxsiy chegaralarni saqlash, hayot mazmunini anglash va ichki uyg'unlik psixologik salomatlikning asosiy mezonlari hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda ruhiy salomatlikni saqlash va rivojlantirish shaxsning muvaffaqiyatli hayot kechirishi, kasbiy va shaxsiy kamolotga erishishi hamda jamiyat taraqqiyoti uchun muhim shartlardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ryff, C. D. Institute on Aging. University of Wisconsin–Madison. Archived from the original on 5 May 2017. Retrieved 26 May 2017.
2. Маслоу, А. Г. Психология науки. Предварительное обследование (The Psychology of Science: A Reconnaissance). Пер. с англ. под ред. О. К. Пашаева. Ижевск: Институт компьютерных исследований, 2015. – 150 с.
3. Эриксон, Э. Х. Детство и общество / пер. с англ.; науч. ред. А. А. Алексеев. – СПб.: Летний сад, 2000.
4. Seligman, M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.
5. Seligman, M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being.
6. Ясницкий, А. “Орудие и знак в развитии ребёнка”: Самая известная работа Л. С. Выготского, которую он никогда не писал // Психология. Журнал ВШЭ, 2017.
7. Гоулман, Д., Цокни, Р. Эмоциональная устойчивость. Снизить тревожность и избавиться от навязчивых мыслей с помощью медитации (Why We Meditate: The Science and Practice of Clarity and Compassion). – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 288 с.
8. Lazarus, R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York: Springer Publishing Company, 1999. ISBN: 978-0-8261-0261-4.
9. Jalilova, S. X., Xaydarov, F. I., & Xalilova, N. I. Kasb psixologiyasi. Toshkent, 2014.
10. Ivanov, P., & Zufarova, M. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2024.
11. G'oziyev, E. G'. Umumiy psixologiya. Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. 1-kitob. Toshkent: Universitet, 2020.
12. Билолова, З. Б. (2023). Турмуш қуриш ёшидаги қизларни оналикка тайёрлашнинг ижтимоий-психологик муаммолари. Academic Research in Educational Sciences, 4(TMA Conference), 886–893.
13. Bilolova, Z. B. (2026). The role of cognitive psychotherapy in stabilizing marital relationships and providing psychological services to couples. World Bulletin of Education and Learning, 2(2), 83–88.
14. Bilolova, Z., & Allaberganova, N. (2024). Oilaviy ruhiy zo'riqish holatlarida psixologik xizmatni tashkil etish yo'nalishlari. Journal of Pedagogical and Psychological Studies, 2(2), 21–27.
15. Baxtiyarovna, Z. B. (2025). Inson xotirasining individualligi: shaxsiy va ijtimoiy omillar ta'siri. Новости образования: исследование в XXI веке, 3(32), 40–42.
16. Bilolova, Z. Yoshlarni ota-onalik mas'uliyatiga tayyorlash – psixologiyaning dolzarb muammosi sifatida. Maktabgacha va Maktab Ta'limi Jurnal.
17. Otajonova, D. R., & Bilolova, Z. B. (2024). Sog'lom bola rivojlanishida raqamli autizm muammosining ijtimoiy-psixologik masalalari. Inter Education & Global Study, 9(1), 506–513.
18. Baxtiyarovna, Z. B. (2025). Yangi O'zbekiston sharoitida oilaviy tarbiya qadriyatlarining o'zgarishi. Tanqidiy nazar, tahliliy tafakkur va innovatsion g'oyalar, 2(2), 60–62.

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



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №7(3)

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

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

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