



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



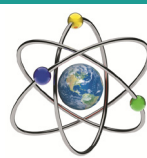
No9(2)
2026

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

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 348 sahifa,
11-sentyabr, 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
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 instituti dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Raxmonova Z. A. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
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

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

Rakhmonova Z.A. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate 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

Ta'lim va mehnat bozori o'rtasidagi uzviylik va uzluksizlik masalalari: muammoning nazariy va amaliy jihatlar.....	10
A. A. Alimov, M. A. Rustamboyeva	
Bolalarda didaktik o'yinlar asosida aqliy faolligini rivojlantirish	16
Ismoilova Sabina Erkin qizi	
Ingliz tilida og'zaki nutq kompetensiyasining mazmuni, tuzilmasi va tarkibiy komponentlari	22
Nazarov Zafarjon Abdullajon o'g'li	
Sun'iy intellekt texnologiyalari asosida talabalarining mustaqil ta'lim faoliyatini rivojlantirishning pedagogik tizimini takomillashtirish	26
Sabirova Gulmira Sadik qizi	
Реализация компетентностного и нейродидактического подходов в профессиональной подготовке специалистов профессионального образования	32
Азизова Асалхон Руслановна	
Развитие воображения учащихся с нарушением зрения в процессе изобразительной деятельности... ..	36
Бектурдиева Шохида Сатиболдиевна	
Musiqqa ta'limida raqamli texnologiyalar asosida o'quvchilarning musiqiy-kognitiv salohiyatini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish	44
Rustamjonova Dilhas Ravshanbek qizi	
Tarbiyaviy jarayonlarda texnologik yondashuvni tadbiq etishning pedagogik imkoniyatlari	50
Raxmatova Mexrinaz Majitovna	
Bo'lajak maxsus pedagoglarni inklyuziv ta'lim sharoitida ko'rishida muammolari bo'lgan bolalar bilan ishlashga tayyorlashning ilmiy-metodik asoslari.....	54
Xusnuddinova Zulayxo Xamidullayevna	
Biologiya fanini o'qitishda biologiya (maxsus pedagogika: logopediya) yo'nalishi talabalarining tanqidiy fikrlashini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	61
Hakimova Musharraf Fozilovna, Hasanova Zebo Davlatovna	
Rus tilini o'qitish jarayonida talabalarining kasbiy-kommunikativ kompetensiyasini rivojlantirish metodlari... ..	66
Alisherova Guldiora Fazogir qizi	
Taekvondo kyorugi sportchilari o'rta sinf o'g'il bolalarining surunkali og'riq tarqalishi	70
Boymirzozoda Islomjon Ergash o'g'li	
Orolbo'yi mintaqasida ekologik xavfsizligini ta'minlashning siyosiy-huquqiy asoslari.....	77
Kurbanbayeva Ulbosin Jumag'aliyevna	
Communicative Tasks to Develop English Speaking Skills in Grades 3-4	81
Malika Mutalliyeva	
SHAF-modeli asosidagi psixologik-pedagogik korreksion dasturning talabalarda chet tilini o'rganish samaradorligiga ta'siri	85
Ruzmetova Zilolakhon Dilmuradovna	
Boshlang'ich ta'lim mazmunini aksiologik paradigma asosida tizimlashtirishning pedagogik samaradorligi... ..	89
Shabbazova Dilfuza Ro'zikulovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida yumshoq (soft skills) ko'nikmalarni shakllantirishning pedagogik va metodologik asoslari	95
Yakubjonov Xasan Qahramonovich	
Yuqori sinf o'quvchilarining ingliz tilida o'qish kompetensiyasini rivojlantirishning lingvometodik asoslari	99
Zarifa Ko'paysinova	
Oliy ta'lim talabalarida epistemik agentlikni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari.....	103
Nabiyeva Aziza Komil qizi	



Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan o'quvchilarga texnologiya fanini o'qitishda assistiv va raqamli texnologiyalardan foydalanish kompetensiyasi.....	107
Abdujabbarova Zulfiya Usmanovna	
Ishsiz ayollarda umumiy hissiy yo'nalganlik va o'z-o'ziga munosabat o'rtasidagi psixologik bog'liqlik	114
Jurayeva Shaxnoza Saatmuradovna	
Kasaba uyushmalari xodimlarida tashkilotchilik-kommunikativ qobiliyatlarning psixologik xususiyatlari	119
Sharipov Hayotjon Safarovich	
Oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilarida kreativlik muammosining ilmiy-nazariy asoslari	125
Xolturayev Asqarjon Panjiyevich	
Bo'lajak nemis tili o'qituvchilarida til ko'nikmalarini rivojlantirishning lingvokognitiv asoslari va lingvodidaktik qiyinchiliklari.....	129
Atadjanova Shaxnoz Abbasovna, Jumayeva Gulxan Amrullayevna	
Harakatni analitik tahlil qilish asosida texnik tayyorgarlikni rivojlantirish samaradorligi.....	135
Jonibekova Fotimaxon G'ulomjon qizi	
The Role of School, Family, and Society in Advancing Inclusive Education	140
Solomons Donovan Benedict	
Nemis tilini o'qitishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishning didaktik imkoniyatlari va kommunikativ kompetensiyani rivojlantirishdagi samaradorligi	145
Sabirova Dana Davronovna	
Shaxs emotsional regulyatsiyasining stressga chidamlilik darajasiga ta'siri	150
Nurmatov Azizbek Nuraliyevich, Turaeva Manzura	
Talabalarda ilmiy muloqot to'siqlarini yengishning psixolingvistik modellari	154
Ataxanova Asaloy Alisher qizi	
Ingliz tilida akademik yozuv kompetensiyasini generativ sun'iy intellekt vositasida rivojlantirish	161
Bakiyeva Durdona Baxtiyarovna	
Zamonaviy jamiyatda qizlarning ma'naviy kamolotini kitobxonlik vositasida rivojlantirishning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlari	164
Norqobilova Pardaxol Rahmatovna	
Para stol tennisining paydo bo'lishi, tasniflash tizimi va rivojlanish tendensiyalari	168
Usmonova Hayotxon Akmaljon qizi	
Ta'lim va tarbiya nazariyasi hamda metodikasi doirasida "Funksiya va uning limiti" mavzusini o'qitishda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish metodikasi	172
Sodiqova Nodira Muhiddinovna	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kitobxonlik xususiyatini shakllantirishda oilaviy muhitning roli	177
Soliyev Mirzoxid Tursunxo'jayevich	
VIII–IX sinf o'quvchilarining kimyo fanidan differensial mustaqil ta'lim faoliyatini rivojlantirish	182
A. J. Kurbanbayeva, Xabiyeva Gulbaxor Mangliboy qizi	
Sun'iy intellekt asosida tabiiy fanlarni o'qitishning pedagogik modeli: nazariya va amaliyot.....	186
Qurbanbayev Baxtiyar Baxitovich	
Finlandiya tajribasi asosida maktabni boshqarishning zamonaviy modeli va pedagoglarni salohiyatini oshirish: ta'lim sifatini yangi bosqichga ko'tarishdagi o'rni.....	194
Komilova Ziroatxon Murodjon qizi	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida vokal ijrochiligi qobiliyatlarini shakllantirishning pedagogik zarurati va mexanizmlari	199
Sobirova Nasiba Aliyor qizi	
Adaptiv-rezidentura modelining konseptual arxitekturasini va bosqichlararo bog'liqligi.....	205
Ataxanov Xamidillo Kozimjanovich	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning axloqiy sifatlarini shakllantirishda xalq og'zaki ijodi namunalaridan foydalanishning interaktiv metodikasi	212
Toshquvatova Gulchehra Mirpulat qizi	
Maktabgacha yoshdagi bolalarning gimnastika vositalari orqali jismoniy faolligini oshirish	215
Kurbonova Shodiya Baxtiyor qizi	

Tabiiy fanlarni o'qitishda o'quv-loyiha ishlarini tashkil etish metodikasi	219
Boymatov Bekzod Xidirboyevich	
Boshlang'ich sinf darslarida didaktik usullardan foydalanishning o'ziga xos jihatlari	225
Nishanova Gulbahor Xamidjonovna	
Insultning o'tkir va erta tiklanish davrlarida nutq buzilishlarini aniqlash va individual logopedik reabilitatsiya asosida nutq funksiyasini tiklashni takomillashtirish	229
Yusupova Feruza Akiljanovna	
Ta'lim sohasida jismoniy tarbiya va sportning o'rni va ahamiyati.....	233
Xudaykulov Zafar Beknazarovich	
Talabalarda sog'lom ma'naviy muhitga qadriyatli munosabatlarni rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	240
Davronova Dildora Saidovna	
Metakognitiv o'qish strategiyalarining mazmuni, tuzilmasi va kognitiv o'qish strategiyalari bilan o'zaro aloqasi	245
Matrasulova Iroda Maksud qizi	
Bo'lajak boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarini savod o'rgatishga tayyorlash pedagogik muammo sifatida va uning o'rganilganlik darajasi	249
Matyakubova Yulduzxon Atabekovna	
Talabalarining madaniyatlararo muloqot kompetensiyasini takomillashtirishda ingliz folklor materiallarini tanlash mezonlari	253
Maxsudaliyeva Ra'noxon Baxodir qizi	
Talabalarda yengil atletikaga qiziqishni oshirish va motivatsiya omillari.....	259
Muqimov Olim Ergashevich	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarini ijtimoiylashtirishda o'qituvchining fasilitatorlik roli	266
Ortiqboyeva Zumradxon Xasanboy qizi	
Yoshlar o'rtasida huquqbuzarliklar profilaktikasida idoralararo pedagogik hamkorlikning tizimli mexanizmlari	271
Raxmonov Muhammadali Abdullajon o'g'li	
Badminton sport turida texnik-taktik harakatlarni boshlang'ich bosqichda o'rgatish metodikasini takomillashtirish	275
Saydullayev Abror Toxir o'g'li	
Boshlang'ich sinflarda hikoya janri matnlarini o'qitishga o'rgatish metodikasi.....	278
Xurramova Umida Azamatovna	
Autizm spektri buzilishlari bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalarda funksional kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish.....	284
Yakubova Asaxon Ulug'bek qizi	
Generativ sun'iy intellekt asosida musiqa ta'limini tashkil etish mexanizmlari.....	288
Teshaboyev Iloxomjon Inomjon o'g'li	
Raqamli ta'lim muhitida fizika fani mutaxassislarining metodik tayyorgarligini takomillashtirishning nazariy asoslari	291
Mamadaliyev Azamatjon Alijonovich	
Raqamli ta'lim texnologiyalari asosida talabalarda mantiqiy tafakkurni rivojlantirishning didaktik xususiyatlari.....	294
Abduraxmonova Dildora Alijon qizi	
The Need for Teaching English in the Globalized Era	299
Abdimuminova Khurriyat Abdimuminovna	
Maktab o'quvchilarida kreativ kompetentlikni neyropedagogik texnologiyalar yordamida shakllantirishning nazariy-metodik asoslari	304
Isroilova Navbahor Nurillo qizi	
O'smirlarda tajovuzkorlik va suitsidal xavfni kamaytirishga qaratilgan psixoprofilaktik chora-tadbirlar	314
Nahalboyeva Nigora Turdi qizi	



Ta'lim jarayonida interfaol metodlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	319
Nurmatova Go'zalxon Vohidjon qizi	
Talabalarda milliy o'zlikni anglash kompetensiyasining komponentlari	324
Djumaniyazov Umrbek Maxsudovich	
Zamonaviy pedagog gabitar imijining ta'lim jarayoniga ta'siri.....	328
Jo'rayeva Sohijamol Norqobilovna	
Malaka oshirish jarayonida maktab matematika o'qituvchilarining metodik kompetentligini rivojlantirish	333
Gafforova Sarvinov Asrorovna	
Social, Professional, and Psychological Adaptation of Military Servicemen	339
Asqarov Rahmatjon Rahimovich	
Keksalik davrida kundalik hayot qiyinchiliklarining psixologik xususiyatlari.....	344
Kurbaniyozova Ra'no Yuldashevna	

KEKSALIK DAVRIDA KUNDALIK HAYOT QIYINCHILIKLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Kurbaniyozova Ra'no Yuldashevna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti dotsenti

E-mail: ranokurbaniyozova@gmail.com

ORCID: 0009-0008-9114-7505

Annotatsiya: Mazkur maqolada keksalik davriga xos bo'lgan kundalik qiyinchiliklarning psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Keksalik – inson hayotining alohida, o'ziga xos rivojlanish bosqichi bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki chuqur psixologik o'zgarishlar bilan ham tavsiflanadi. Maqolada gerontopsixologiya sohasidagi asosiy nazariy yondashuvlar yoritilgan, keksa yoshdagi shaxslar duch keladigan kundalik qiyinchiliklar – ijtimoiy izolyatsiya, nafaqaga chiqish bilan bog'liq rol o'zgarishi, sog'liq holatining yomonlashuvi, yaqinlarini yo'qotish, moliyaviy tashvishlar va ekzistensial masalalar – psixologik nuqtai nazardan ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: keksalik davri, gerontopsixologiya, psixologik moslashuv, kundalik qiyinchiliklar, ijtimoiy izolyatsiya, emosional barqarorlik, hayotiy qanoatlanish, koping strategiyalari, nafaqaga chiqish, ekzistensial tashvish.

Abstract: This article analyzes the psychological characteristics of the difficulties encountered in everyday life during old age. Old age is a distinct and specific stage of human development characterized not only by physical changes but also by profound psychological transformations. The article examines the major theoretical approaches in the field of gerontopsychology, including activity theory, continuity theory, disengagement theory, and socioemotional selectivity theory. It also considers, from a psychological perspective, the everyday difficulties faced by older adults, such as social isolation, changes in social roles associated with retirement, deteriorating health, the loss of loved ones, financial concerns, and existential issues.

Key words: old age, gerontopsychology, psychological adaptation, everyday difficulties, social isolation, emotional stability, life satisfaction, coping strategies, retirement, existential anxiety.

Аннотация: В данной статье проанализированы психологические особенности трудностей повседневной жизни, характерных для пожилого возраста. Старость представляет собой особый, специфический этап развития человека, который характеризуется не только физическими, но и глубокими психологическими изменениями. В статье рассмотрены основные теоретические подходы в области геронтопсихологии, а также с психологической точки зрения проанализированы повседневные трудности, с которыми сталкиваются пожилые люди, – социальная изоляция, изменение социальных ролей в связи с выходом на пенсию, ухудшение состояния здоровья, потеря близких, финансовые проблемы и экзистенциальные вопросы.

Ключевые слова: пожилой возраст, геронтопсихология, психологическая адаптация, повседневные трудности, социальная изоляция, эмоциональная устойчивость, удовлетворённость жизнью, стратегии совладания, выход на пенсию, экзистенциальная тревожность.

KIRISH

Inson hayotining har bir davri o'ziga xos rivojlanish vazifalari, qiyinchiliklari va imkoniyatlari bilan ajralib turadi. Keksalik davri – bu shaxs hayotining yakuniy, ammo ayni paytda eng murakkab psixologik bosqichlaridan biridir. Bu davrda inson nafaqat jismoniy imkoniyatlarining pasayishiga, balki ijtimoiy maqomining o'zgarishiga, yaqin kishilarini yo'qotishiga, kundalik turmush tarzining tubdan o'zgarishiga ham duch keladi.

Zamonaviy psixologiya fanida keksalik davri uzoq vaqt davomida faqat “pasayish” va “yo'qotish” nuqtai nazaridan o'rganilgan bo'lsa, so'nggi o'n yilliklarda bu yondashuv tubdan o'zgardi. Bugungi kunda keksalik nafaqat cheklovlar, balki yangi imkoniyatlar, hikmat, hayotiy tajriba va shaxsiy rivojlanishning davomi sifatida ham tushuniladi. Shu bilan birga, ushbu davrda yuzaga keladigan kundalik qiyinchiliklarning psixologik tabiatini chuqur o'rganish, ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Gerontopsixologiya bo'yicha jahon ilmiy adabiyotida bir qancha nazariy yondashuvlar mavjud. Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, keksalik davri "yaxlitlik – umidsizlik" bosqichi hisoblanadi. Ushbu bosqichda shaxs o'z hayotini umumlashtiradi va agar u o'tgan yillarini mazmunli deb baholasa, ichki yaxlitlik va qanoatlanish hissinin his qiladi, aks holda umidsizlik va afsuslanish holati yuzaga keladi.

Ajralish nazariyasi (E. Cumming va W. Henry tomonidan ilgari surilgan) keksalikni jamiyatdan asta-sekin "chekinish" jarayoni sifatida talqin qiladi, bunda bu jarayon tabiiy va ikki tomonlama (shaxs va jamiyat o'rtasida) kechadi, deb hisoblanadi.

R. Havighurstning faollik nazariyasi keksa insonlarning ijtimoiy va jismoniy faolligini saqlab qolishi ularning hayotiy qanoatlanishi va psixologik farovonligi bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi.

R. Atchleyning uzluksizlik nazariyasi esa keksalikda shaxs o'zining butun hayoti davomida shakllangan qadriyatlarini, odatlari va xulq-atvor uslublarini saqlab qolishga intilishini, bu esa moslashuv jarayonini yengillashtirishini ko'rsatadi.

L. Carstensenning emotsional-tanlash nazariyasi bo'yicha, yosh ulg'aygan sari inson vaqt cheklanganligini his qilib, emotsional jihatdan ahamiyatli munosabatlarga ko'proq e'tibor qaratadi, bu esa keksalarda emotsional barqarorlikning ba'zan yoshlarga nisbatan yuqoriroq bo'lishini tushuntiradi.

Mahalliy psixologiya fanida ham oila, shaxslararo munosabatlar va yosh davrlari psixologiyasiga bag'ishlangan tadqiqotlarda keksalik davridagi moslashuv muammolariga alohida e'tibor qaratilgan, jumladan, oilada keksalarga hurmat munosabati, avlodlararo aloqa va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati ta'kidlanadi. Keksalik davridagi qiyinchiliklarni faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki moslashuv va rivojlanishning yangi bosqichi sifatida ham ko'rib chiqish lozim.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Butun dunyoda, jumladan O'zbekistonda ham, aholining qarishi tendensiyasi kuzatilmoqda. Tibbiyot va sog'liqni saqlash sohasidagi yutuqlar tufayli o'rtacha umr ko'rish davomiyligi ortib bormoqda, bu esa jamiyatda keksa yoshdagi insonlar ulushining ko'payishiga olib kelmoqda. Ushbu demografik o'zgarish keksa avlodning psixologik ehtiyojlarini o'rganish va ularga yo'naltirilgan qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish zaruratini keltirib chiqaradi. Mavzuning dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi:

1. **Demografik omil** – keksa yoshdagi aholi sonining o'sishi ularning psixologik farovonligini ta'minlash masalasini dolzarb qiladi.
2. **Ijtimoiy omil** – zamonaviy jamiyatda oilaviy tuzilmaning o'zgarishi (kichik oilalar, farzandlarning alohida yashashi) keksalarning yolg'izlik va ijtimoiy izolyatsiya xavfini kuchaytirmoqda.
3. **Psixologik omil** – keksalik davridagi kundalik qiyinchiliklar shaxsning umumiy hayotiy qanoatlanishiga, ruhiy salomatligiga va hatto jismoniy sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi.
4. **Amaliy omil** – psixologlar, ijtimoiy xodimlar va tibbiyot xodimlari uchun keksalarga samarali yordam ko'rsatish usullarini ishlab chiqish zarurati.

Shu sababli, keksalik davridagi kundalik qiyinchiliklarning psixologik xususiyatlarini ilmiy jihatdan o'rganish nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb muammo hisoblanadi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Keksalik davrida shaxs duch keladigan kundalik qiyinchiliklarni quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha tahlil qilish mumkin:

1. **Jismoniy sog'liq bilan bog'liq psixologik ta'sirlar.** Yosh ulg'ayishi bilan yuzaga keladigan surunkali kasalliklar, harakat faolligining pasayishi, ko'rish va eshitish qobiliyatining susayishi shaxsda mustaqillikni yo'qotish qo'rquvi, o'ziga ishonchning pasayishi va boshqalarga qaram bo'lib qolishdan xavotirlanish kabi psixologik holatlarni keltirib chiqaradi.
2. **Ijtimoiy rol va maqom o'zgarishi.** Nafaqaga chiqish – keksalik davridagi eng muhim psixologik burilish nuqtalaridan biridir. Uzoq yillar davomida kasbiy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy o'ziga xoslik (identifikatsiya) yo'qolishi natijasida ba'zi insonlarda "bo'shliq sindromi", maqsadsizlik hissi va o'z-o'zini qadrlashning pasayishi kuzatiladi.



3. **Ijtimoiy izolyatsiya va yolg'izlik.** Farzandlarning alohida yashashi, do'stlar va tengdoshlarning vafot etishi, jismoniy harakatchanlikning cheklanishi keksalarda ijtimoiy aloqalarning kamayishiga olib keladi. Yolg'izlik hissi esa depressiya, tashvish va umumiy hayotiy qanoatlanishning pasayishi bilan chambarchas bog'liq.
4. **Yaqinlarini yo'qotish tajribasi.** Turmush o'rtog'i, do'stlar yoki qarindoshlarning vafoti keksalik davrida tez-tez uchraydigan hodisa bo'lib, u chuqur qayg'u jarayoni (yoshdan chiqish) bilan kechadi va ba'zan uzoq muddatli psixologik yordamni talab qiladi.
5. **Moliyaviy va maishiy qiyinchiliklar.** Daromad manbaining cheklanishi, kundalik xarajatlarni qoplashdagi qiyinchiliklar keksalarda tashvish va kelajakka ishonchsizlik hissini kuchaytiradi.
6. **Ekzistensial masalalar.** Hayotning ma'nosi, o'lim haqidagi o'ylar, o'tgan yillarni baholash jarayoni keksalik davrida faollashadi. Erikson ta'kidlaganidek, bu jarayon shaxsni yo ichki yaxlitlikka, yo umidsizlikka olib kelishi mumkin.
7. **Moslashuv va kurashish strategiyalari.** Tahlil shuni ko'rsatadiki, keksalarning ushbu qiyinchiliklarga muvaffaqiyatli moslashishida quyidagi omillar hal qiluvchi ahamiyatga ega:
 1. Oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – yaqinlar bilan muntazam muloqot va hurmatli munosabat;
 2. Faol turmush tarzi – jismoniy faollik, hobbi va qiziqishlarni davom ettirish;
 3. Ma'naviy-diniy e'tiqod – ko'plab keksalar uchun ichki tinchlik va ma'no manbai;
 4. Ijtimoiy faollik – jamoat ishlarida, nabiralar tarbiyasida ishtirok etish;
 5. Moslashuvchan fikrlash – o'zgarishlarni tabiiy jarayon sifatida qabul qilish qobiliyati.

XULOSA

O'tkazilgan tahlil shuni ko'rsatadiki, keksalik davri – bu murakkab, ko'p qirrali psixologik bosqich bo'lib, unda shaxs jismoniy, ijtimoiy va ekzistensial xarakterdagi bir qancha kundalik qiyinchiliklarga duch keladi. Ushbu qiyinchiliklar – sog'liq holatining yomonlashuvi, ijtimoiy rol o'zgarishi, yolg'izlik, yaqinlarini yo'qotish va hayot ma'nosi haqidagi o'ylar – shaxsning umumiy psixologik farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalari keksalikni faqat inqiroz davri sifatida emas, balki moslashuv, hikmat va shaxsiy yetuklikning yangi bosqichi sifatida ham ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy hurmat, faol turmush tarzi va psixologik yordam dasturlari keksa yoshdagi insonlarning kundalik qiyinchiliklarni yengishda va hayotiy qanoatlanishni oshirishda muhim rol o'ynaydi.

Amaliy tavsiya sifatida quyidagilarni ta'kidlash mumkin: oilalarda keksalarga nisbatan e'tibor va hurmatni kuchaytirish, jamiyatda keksalar uchun ijtimoiy-psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish hamda gerontopsixologiya sohasidagi mutaxassislarni tayyorlashga alohida e'tibor qaratish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Atchley, R. C. Continuity and Adaptation in Aging: Creating Positive Experiences. – Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1999. – 232 p.
2. Carstensen, L. L. Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation // The Gerontologist. – 2021. – Vol. 61, No. 8. – P. 1188–1196.
3. Kurbaniozova, R. Y. "Keksalik davrida qadriyatlar namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari". – Toshkent: Grand Kondor Print. – 128 b. Manba havolasi
4. Kurbaniozova, R. Y. "Keksalik davrida qadriyatlar psixodiagnostikasi". – Toshkent: Grand Kondor Print. – 60 b. Manba havolasi
5. Nishanova, Z. T. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya [Matn]: darslik / Z. T. Nishanova va boshq. – Toshkent: "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati" nashriyoti, 2018. – 600 b.
6. G'oziyev, E. G'. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati, 2010. – 256 b.
7. Psixologik yordam: keksalar bilan ishlashga oid material
8. Julian Rotterning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga oid material

- 
- 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. №9(2)

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

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

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