

YETUKLIK YOSHIDAGI AYOLLARDA HAYOTIY QADRIYATLAR VA MAQSADLARNING O'Z-O'ZIDAN QONIQLASHGA TA'SIRI

Sultonova Mashhura Rustamboyevna

Urganch davlat universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti, PhD

mashhurasultonova54@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqot yetuk ayollar orasida hayot qadriyatlari, shaxsiy maqsadlar va o'zini qoniqtirish o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mazmunli hayot qadriyatlariga ustuvor ahamiyat beradigan va aniq shaxsiy maqsadlar qo'yadigan ayollar o'zini anglash va umumiy hayotdan qoniqlashning yuqori darajasiga ega bo'lishadi. Tadqiqot qadriyatlarga yo'naltirilganlik va maqsadlarni belgilash keyinchalik balog'at yoshida farovonlikka hissa qo'shadigan psixologik mexanizmlarni ta'kidlaydi.*

Kalit so'zlar: *Yetuk ayollar, hayot qadriyatlari, shaxsiy maqsadlar, o'zini qoniqtirish, farovonlik, balog'at yoshi.*

Аннотация: *В данном исследовании изучается взаимосвязь между жизненными ценностями, личными целями и самоудовлетворенностью у взрослых женщин. Результаты исследования свидетельствуют о том, что женщины, которые ставят во главу угла значимые жизненные ценности и ставят четкие личные цели, демонстрируют более высокий уровень самосознания и общей удовлетворенности жизнью. В исследовании рассматриваются психологические механизмы, посредством которых ориентация на ценности и постановка целей способствуют благополучию в более позднем возрасте.*

Ключевые слова: *Взрослые женщины, жизненные ценности, личные цели, самоудовлетворенность, благополучие, взрослая жизнь.*

Abstract: *This study examines the relationship between life values, personal goals, and self-satisfaction among adult women. The results of the study suggest that women who prioritize meaningful life values and set clear personal goals have higher levels of self-awareness and overall life satisfaction. The study highlights the psychological mechanisms by which values orientation and goal setting contribute to well-being later in adulthood.*

Keywords: *Adult women, life values, personal goals, self-satisfaction, well-being, adulthood.*

Kirish: Voyaga yetgan ayollarda hayotdan qoniqish, shaxsiy maqsadlar va qadriyatlar tizimlarini o'rganish zamonaviy psixologik va sotsiologik tadqiqotlarning markaziy mavzusiga aylandi. Voyaga yetganlikning keyingi bosqichi inson hayotidagi muhim bosqich bo'lib, nafaqat fiziologik va ijtimoiy o'zgarishlar, balki chuqur psixologik va ekzistensial mulohazalar bilan ham tavsiflanadi. Hayotning ushbu bosqichidagi ayollar ko'pincha noyob qiyinchiliklarga duch kelishadi, jumladan, oila va jamiyatdagi rol o'zgarishlari, shaxsiy va professional yutuqlarni qayta baholash va hayotda mazmunli ishtirok etishga intilish. Natijada, ularning sub'ektiv farovonligiga hissa qo'shadigan omillarni tushunish juda muhimdir.

Hayotda nima muhim va mazmunli ekanligi haqidagi asosiy e'tiqodlarni o'z ichiga olgan hayot qadriyatlari qaror qabul qilish va xulq-atvor uchun yo'naltiruvchi tamoyillar bo'lib xizmat qiladi. Ular yetuk ayollarning munosabatlar, martaba, sog'liq, shaxsiy o'sish va ijtimoiy hissaga qanday ustuvorlik berishiga ta'sir qiladi. Qadriyatlar psixologik kompas bo'lib xizmat qiladi, shaxslarga murakkab hayot sharoitlarida harakat qilishda, stress omillariga dosh berishda va izchil o'ziga xoslik tuyg'usini saqlab qolishda yordam beradi. Shu bilan birga, shaxsiy maqsadlar aniq yo'nalish va maqsadni ta'minlaydi, bu ayollarga mavhum qadriyatlarni amaliy rejalarga aylantirish imkonini beradi. Asosiy qadriyatlarga mos keladigan maqsadlarga intilish va ularga erishish hayotdan qoniqishning yuqori darajasi, psixologik barqarorlik va hissiy farovonlik bilan doimiy ravishda bog'liq bo'lib kelgan.

Bundan tashqari, hayot qadriyatlari va shaxsiy maqsadlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir o'zini o'zi anglashning umumiy tajribasini sezilarli darajada shakllantirishi mumkin. Maqsadlar chuqur qadriyatlar bilan rezonanslashganda, shaxslar sub'ektiv farovonlik uchun juda muhim bo'lgan izchillik, haqiqiylik va ma'no tuyg'usini boshdan kechiradilar. Aksincha, qadriyatlar va maqsadlar o'rtasidagi nomuvofiqlik umidsizlikka, motivatsiyaning pasayishiga va hayotdan qoniqishning pasayishiga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, yetuk ayollar o'zlarining hozirgi maqsadlari va doimiy qadriyatlar o'rtasidagi moslikni baholaydigan refleksiv jarayonlarda ishtirok etishlari mumkin, bu esa ushbu populyatsiyani qadriyat-maqsad mosligi va hayotdan qoniqish bo'yicha tadqiqotlar uchun ayniqsa dolzarb yo'nalishga aylantiradi.

So'nggi tadqiqotlar shuni ta'kidlaydiki, kattalar davrida o'zini o'zi qoniqtirish ko'p o'lchovli bo'lib, hissiy, kognitiv va ijtimoiy komponentlarni qamrab oladi. Hissiy farovonlik ijobiy ta'sirning mavjudligini va qayg'u yo'qligini aks ettiradi; kognitiv farovonlik hayotdagi yutuqlar va shaxsiy o'sishdan qoniqishni o'z ichiga oladi; va ijtimoiy farovonlik mazmunli shaxslararo munosabatlar va ijtimoiy integratsiyani ta'kidlaydi. Hayotiy qadriyatlar va maqsadlarni belgilash ushbu komponentlar mustahkamlanadigan asosiy mexanizmlar bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, madaniy,

ijtimoiy-iqtisodiy va ta'lim omillari qadriyatlar, maqsadlar va o'zini o'zi qoniqtirish o'rtasidagi bog'liqlikni vositachilik qilishi mumkin, bu esa kontekstga sezgir tadqiqot yondashuvlariga ehtiyojni ta'kidlaydi.

Ushbu tadqiqot yetuk ayollar orasida o'zini o'zi qoniqtirishga hayot qadriyatlari va shaxsiy maqsadga yo'naltirilganlikning ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Ushbu o'zgaruvchilar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish orqali tadqiqot keyinchalik yetuklik davrida farovonlikka hissa qo'shadigan psixologik yo'llarni aniqlashga intiladi. Ushbu mexanizmlarni tushunish nafaqat psixologiya va gerontologiya sohalarida nazariy rivojlanish uchun, balki amaliy qo'llanmalar, jumladan, maslahat berish, hayotni rejalashtirish va ayollar orasida hayot sifatini yaxshilash va muvaffaqiyatli qarishni rag'batlantirishga mo'ljallangan aralashuvlar uchun ham muhimdir. Xulosa qilib aytganda, ushbu tadqiqot hayot qadriyatlari va shaxsiy maqsadlarning uyg'unligi yetuk ayollik sharoitida o'zini o'zi anglash va hayotdan qoniqishni qanday rivojlantirishini har tomonlama tushunishga hissa qo'shadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Voyaga yetgan ayollarda hayot qadriyatlari, shaxsiy maqsadlar va o'zini o'zi qoniqtirish o'rtasidagi bog'liqlik zamonaviy psixologik va gerontologik adabiyotlarda tobora ko'proq o'rganilmoqda. Avvalgi tadqiqotlar qadriyat yo'nalishlari hayotdan qoniqishga sezilarli darajada ta'sir qilishini, maqsadlari asosiy qadriyatlariga mos keladigan shaxslar yuqori darajadagi farovonlik va shaxsiy qoniqish haqida xabar berishini ta'kidlagan. Ijobiy psixologiya bo'yicha tadqiqotlar, ayniqsa, balog'at yoshida va keyingi hayot bosqichlarida hayot bilan mazmunli aloqaga erishish mexanizmi sifatida maqsadlarni belgilashning rolini ta'kidlaydi.

Empirik tadqiqotlar yetuk ayollarda hayotdan qoniqishning turli jihatlarini, jumladan, hissiy farovonlikni, hayotdagi yutuqlarni kognitiv baholashni va ijtimoiy integratsiyani o'rganib chiqdi. Ushbu tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z qadriyatlariga mos ravishda shaxsiy maqsadlarga faol intiladigan ayollar hayotdan ko'proq qoniqish, chidamlilik va maqsad tuyg'usini boshdan kechiradilar. Bundan tashqari, madaniyatlararo tadqiqotlar oila, sog'liq, shaxsiy o'sish va ijtimoiy hissa kabi qadriyatlarning ustuvorligi ijtimoiy-madaniy kontekstlarda sub'ektiv farovonlikni turlicha shakllantirayotganini ta'kidlaydi.

Ushbu hissalarga qaramay, yetuk ayollarda o'zini o'zi qoniqtirishni rivojlantirishda hayot qadriyatlari va shaxsiy maqsadlar o'rtasidagi dinamik o'zaro ta'sirni to'liq tushunishda bo'shliqlar mavjud. Ko'pgina tadqiqotlar hayot qadriyatlari yoki maqsadga erishishga mustaqil ravishda qaratilgan bo'lib, ularning o'zini o'zi anglashdagi birgalikdagi ta'siriga cheklangan e'tibor qaratiladi. Bundan tashqari, miqdoriy o'lchovlar sohada ustunlik qilsa-da, shaxsiy hikoyalar, qadriyat-maqsad mosligi va yetuk ayollarning hayotiy tajribalarini o'rganadigan sifatli tadqiqotlar nisbatan kamligicha qolmoqda. Bu kelajakdagi balog'at yoshidagi farovonlikning asosini tashkil etuvchi

psixologik mexanizmlarni aniqlash uchun ikkala o'lchovni ham birlashtirgan keng qamrovli tadqiqotlar zarurligini ta'kidlaydi.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar hayotdan qoniqishni targ'ib qilishda qadriyatlar va maqsadlarning ahamiyatini ko'rsatadigan mustahkam poydevor yaratadi; ammo, ayniqsa, turli madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarda yetuk ayollarga qaratilgan yanada nozik, kontekstga sezgir va integrativ tadqiqotlarga ehtiyoj bor. Ushbu kamchiliklarni bartaraf etish hayot qadriyatlari va maqsadga yo'naltirilganlik o'zini o'zi anglash va muvaffaqiyatli qarishni qo'llab-quvvatlash uchun qanday o'zaro ta'sir qilishini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Tahlil va natijalar: Voyaga yetgan ayollarda hayot qadriyatlari va shaxsiy maqsadlarini tahlil qilish o'zini qoniqtirish va umumiy farovonlik bilan sezilarli bog'liqlikni ko'rsatadi. So'rovnomalar va intervyulardan to'plangan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, oilaviy hamjihatlik, shaxsiy o'sish, sog'liq va ijtimoiy hissa kabi mazmunli hayot qadriyatlariga ustuvor ahamiyat beradigan ayollar yuqori darajadagi hissiy va kognitiv qoniqishni namoyon etadilar. Bu ayollar hayot maqsadlarida aniqroq va maqsadga intilishning kuchliroq ekanligi haqida xabar berishadi, bu esa o'z navbatida ularning sub'ektiv farovonligini oshiradi.

Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatadiki, asosiy qadriyatlariga mos keladigan aniq belgilangan shaxsiy maqsadlarga ega bo'lgan yetuk ayollar maqsadlari noaniq yoki qadriyatlariga mos kelmaydiganlarga qaraganda doimiy ravishda yuqori o'zini qoniqtirish ballariga ega. Bu moslashuv kundalik hayotda izchillik va haqiqiylik hissini uyg'otadi, stressni kamaytiradi va chidamlilikni oshiradi. Bundan tashqari, intervyulardan olingan sifatli ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, ayollar ko'pincha ijtimoiy, oilaviy va sog'liq bilan bog'liq o'zgarishlarga javoban hayotdagi ustuvorliklarini qayta baholaydilar va maqsadlarni qadriyatlar bilan muvaffaqiyatli moslashtirish qoniqish hissini saqlab qolishda muhim omil hisoblanadi.

Keyingi statistik tahlil shuni ko'rsatadiki, avtonomiya, o'zini rivojlantirish va ijtimoiy hissa kabi ayrim qadriyat sohalari o'zini qoniqtirish bilan eng kuchli bashoratli bog'liqlikka ega. Ushbu qadriyatlarni aks ettiruvchi faoliyat bilan faol shug'ullanadigan ayollar yuqori hissiy farovonlik va hayotdan qoniqish ko'rsatkichlarini qayd etadilar. Aksincha, ichki qadriyatlarga kamroq ahamiyat beradigan yoki aniq belgilangan maqsadlarga ega bo'lmagan ayollar o'zini anglashning past darajasini ko'rsatadilar va ko'pincha turg'unlik yoki norozilik hissini boshdan kechiradilar.

Umuman olganda, natijalar shuni ko'rsatadiki, hayot qadriyatlari va shaxsiy maqsadlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik yetuk ayollarda o'zini qoniqtirishning hal qiluvchi omili hisoblanadi. Maqsadlarni belgilash nafaqat motivatsion vosita, balki chuqur qadriyatlarni ifoda etish va amalga oshirish mexanizmi sifatida ham ishlaydi. Tadqiqot o'zini anglash,

mulohaza yuritish amaliyotlari va tuzilgan maqsadlarni belgilashni keyinchalik kattalar hayotida hayotdan qoniqish va psixologik farovonlikni oshirish yo'llari sifatida rivojlantirish muhimligini ta'kidlaydi.

Ushbu tadqiqot yetuk ayollar orasida o'zini qoniqishga ta'sir qilishda hayotiy qadriyatlar va shaxsiy maqsadlarning muhim rolini o'rganib chiqdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ayollarning mazmunli hayot qadriyatlarini aniqlash, ustuvorlik berish va ularga intilish darajasi ularning umumiy farovonligi, hissiy barqarorligi va hayotdan qoniqishiga bevosita ta'sir qiladi. Maqsadlarini chuqur qadriyatlar bilan faol ravishda uyg'unlashtiradigan ayollar maqsadga intilishning kuchliroq ekanligi, chidamlilikning ortishi va psixologik qoniqishning yuqori darajasi haqida xabar berishadi. Bu uyg'unlik nafaqat sub'ektiv farovonlikni oshiradi, balki ijtimoiy rollardagi o'zgarishlar, oilaviy majburiyatlar va sog'liq bilan bog'liq muammolar kabi hayotdagi o'zgarishlarga javoban samarali kurashish strategiyalarini ham osonlashtiradi.

Xulosa: Tahlil shuni ko'rsatadiki, avtonomiya, shaxsiy o'sish, ijtimoiy hissa va oilaviy hamjihatlik kabi qadriyatlarning muayyan sohalarida o'zini qoniqishga undashda ayniqsa ta'sirchan. Maqsadlar ushbu qadriyatlarni aks ettirganda, ayollar o'z intilishlari va kundalik faoliyati o'rtasida uyg'unlikni boshdan kechiradilar, bu esa haqiqiylik va hayot mazmuni tuyg'usini kuchaytiradi. Aksincha, qadriyatlar va maqsadlar o'rtasidagi nomuvofiqlik yoki aniq shaxsiy maqsadlarning yo'qligi hayotdan qoniqishning past darajasiga, turg'unlik hissiyotlariga va psixologik chidamlilikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Natijalar muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Nazariy nuqtai nazardan, natijalar qadriyatlar, maqsadlarni belgilash va sub'ektiv farovonlikning o'zaro bog'liqligini ta'kidlaydi, bu esa keyinchalik kattalar hayotida psixologik faoliyatni yanada kengroq tushunishga hissa qo'shadi. Amalda, tadqiqot shuni ko'rsatadiki, o'zini anglash, mulohaza yuritish amaliyoti va tuzilgan maqsadlarni belgilashni rivojlantirishga qaratilgan aralashuvlar yetuk ayollarning hayotdan qoniqishini oshirishi mumkin. Bunday aralashuvlar ayollarga o'zlarining asosiy qadriyatlarini aniqlashga, mazmunli maqsadlar qo'yishga va shaxsiy e'tiqodlari va intilishlariga mos keladigan faoliyatni amalga oshirishga yordam beradigan maslahat, hayot bo'yicha murabbiylik yoki jamoat dasturlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Shaxsiy qadriyatlar va hayot maqsadlari o'rtasidagi moslikni ta'minlash yetuk ayollarda o'zini qoniqish, psixologik farovonlik va umumiy hayot sifatini oshirish uchun juda muhimdir. Ushbu moslashuv muvaffaqiyatli qarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, ayollarga keyinchalik kattalar hayotining murakkabliklarini yengish uchun zarur bo'lgan motivatsiya, maqsad va bardoshlilikni ta'minlaydi. Kelajakdagi tadqiqotlar qiymat-maqsad mosligiga ta'sir qiluvchi madaniy, ijtimoiy-iqtisodiy va individual omillarni

yanada chuqurroq o'rganishi, yetuk ayollarning turli populyatsiyalari orasida farovonlikni qo'llab-quvvatlaydigan maqsadli strategiyalarni ishlab chiqishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Tavsiyalar: Ushbu tadqiqot natijalariga asoslanib, yetuk ayollarga o'zlarining asosiy hayot qadriyatlarini aniqlash va aniqlashtirish uchun o'zini o'zi tahlil qilish amaliyotlari bilan shug'ullanishlari tavsiya etiladi, chunki chinakam mazmunli narsani tushunish hayotdan qoniqishni oshiradi. Ushbu qadriyatlarga mos keladigan shaxsiy maqsadlarni belgilash juda muhim va tuzilgan maqsadlarni belgilash dasturlari ayollarga qoniqish va motivatsiyani rivojlantiradigan real va maqsadli maqsadlarni yaratishda yordam berishi mumkin. Hayot davomida o'rganish, ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha seminarlar yoki ko'ngillilar faoliyati orqali shaxsiy o'sish va avtonomiyani rag'batlantirish ayollarga o'z qadriyatlariga mos keladigan qiziqishlarni amalga oshirish va o'ziga ishonchni kuchaytirish imkonini beradi. Ustozlik yoki ko'ngillilik ishlarini o'z ichiga olgan ijtimoiy va jamoat tadbirlarida faol ishtirok etish maqsad tuyg'usini rivojlantiradi va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi, bu esa umumiy farovonlikka hissa qo'shadi.

Psixologik yordam va maslahat olish imkoniyati ayollarga hayotdagi o'zgarishlarni boshqarishda va maqsadlarni qadriyatlar bilan uyg'unlashtirishda, o'zini anglash va hissiy barqarorlikni yaxshilashda yordam berishi mumkin. Dasturlar va aralashuvlar, shuningdek, qo'llab-quvvatlash mazmunli va individual holatlarga tegishli bo'lishini ta'minlash uchun madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy kontekstlarni ham hisobga olishi kerak. Hayot davomida o'rganish, ijodiy izlanishlar va kasbiy rivojlanish imkoniyatlari qadriyatlarga mos keladigan maqsadlarga intilishni qo'llab-quvvatlaydi va hayotdan qoniqishni oshiradi. Nihoyat, yetuk ayollarni vaqti-vaqti bilan o'z maqsadlarini shaxsiy sharoitlardagi o'zgarishlarni aks ettirish uchun qayta baholash va moslashtirishga, qadriyatlar va maqsadlar o'rtasidagi izchillikni saqlashga undash kerak, bu esa barqaror o'zini o'zi anglash va muvaffaqiyatli qarish uchun juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Usmonov, F. F. 2024. O'zbek milliy qadriyatlarining lingvomadaniy aspekti.
2. Karimova, V. 2024. Oila psixologiyasi.
3. Xudoyberganova, D. S. 2023. Milliy maqsadlarda talaba yoshlarda hayotiy maqsadni boshqarish masalalari.
4. Riff, C. D. 1989. Psixologik farovonlik: Annu. Ruhoniy ruhoniy.
5. Shvarts, S. H. 1992. Qadriyatlar mazmuni va tuzilishidagi universallar: 20 ta davlatda nazariy yutuqlar va empirik testlar.

6. Heckhausen, J., Wrosch, C. va Schulz, R. 2010. Hayot davomida rivojlanishning motivatsion nazariyasi.

7. Milovanska-Farrington, S. 2022. Baxt, hayotdan qoniqish sohalari, hislar va farovonlik.

8. Borzumato-Gainey, C. 2009. O'rta yoshdagi ayollarda hayotdan qoniqish, o'z-o'zini hurmat qilish va sub'ektiv yosh.

9. Qazi, S. L. va boshqalar. 2021. Keksa ayollarda jismoniy imkoniyatlar, sub'ektiv salomatlik va hayotdan qoniqish: 10 yillik kuzatuv tadqiqoti.

