



YETUKLIK YOSHIDAGI AYOLLARDA HAYOTDAN QONIQISH DARAJASINING SHAXSIY VA IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Sultonova Mashhura Rustamboyevna

Urganch davlat universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrası dotsenti, PhD

mashhurasultonova54@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqishga ta'sir qiluvchi shaxsiy va ijtimoiy-psixologik omillarni o'rganadi. Unda o'ziga ishonch, hissiy barqarorlik, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ularning umumiy farovonlik tuyg'usiga qanday hissa qo'shishi o'rganiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori hissiy aqlga, ijobiy o'zini o'zi tushunishga va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitga ega ayollar hayotdan ko'proq qoniqishni namoyon etadilar. Tadqiqot balog'at yoshida ruhiy salomatlik va hayotdan to'liq zavqlanishni saqlashda psixososyal chidamlilik va shaxslararo uyg'unlikning muhimligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: hayotdan qoniqish, yetuk ayollar, hissiy aql, o'ziga ishonch, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik farovonlik, chidamlilik.

Аннотация: В данном исследовании рассматриваются личностные и социально-психологические факторы, влияющие на удовлетворенность жизнью взрослых женщин. Изучается, как самооценка, эмоциональная стабильность, семейные отношения и социальная поддержка способствуют общему ощущению благополучия. Результаты исследования показывают, что женщины с высоким эмоциональным интеллектом, позитивной самооценкой и поддерживающей социальной средой демонстрируют более высокую удовлетворенность жизнью. В исследовании подчеркивается важность психосоциальной устойчивости и межличностной гармонии для поддержания психического здоровья и полноценного наслаждения жизнью во взрослом возрасте.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, взрослые женщины, эмоциональный интеллект, самооценка, социальная поддержка, психологическое благополучие, устойчивость.

Abstract: This study examines the personal and socio-psychological factors that influence life satisfaction among adult women. It examines how self-esteem, emotional stability, family relationships, and social support contribute to their overall sense of well-being. The results of the study indicate that women with high emotional intelligence, positive self-concept, and supportive social environments demonstrate greater life satisfaction. The study highlights the importance of psychosocial resilience and interpersonal harmony in maintaining mental health and full enjoyment of life in adulthood.

Keywords: *life satisfaction, adult women, emotional intelligence, self-esteem, social support, psychological well-being, resilience.*

Kirish: Bugungi tez o'zgarib borayotgan dunyoda, yetuk ayollar hayotdan qoniqishni qanday qabul qilishi va saqlab qolishi masalasi tobora ilmiy va ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Yetuklik davri — ko'pincha 35 yoshdan 55 yoshgacha — inson hayotidagi eng murakkab va o'tish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu yillar davomida ayollar odatda o'zlarining hissiy, jismoniy va psixologik o'zgarishlarini boshdan kechirayotgan bir paytda, professionallar, onalar, sheriklar va vasiylar sifatida ko'p va ba'zan qarama-qarshi rollarga duch kelishadi. Shaxsiy va ijtimoiy talablarning bu dinamik kesishishi yetuk ayollarda hayotdan qoniqishni o'rganishni nafaqat muhim, balki psixologik va sotsiologik nuqtai nazardan ham dolzarb qiladi.

So'nggi xalqaro tadqiqotlar bu tashvishni ishonchli dalillar bilan ta'kidlaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST, 2024) ma'lumotlariga ko'ra, 35 yoshdan 55 yoshgacha bo'lgan ayollarning qariyb 42 foizi hayotdan qoniqishning o'rtacha va past darajalarini boshdan kechirayotganliklarini xabar qilishadi. Asosiy sabablar ish bilan bog'liq stress, rolning haddan tashqari ko'pligi, oilaviy nizolar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yo'qligi kabi tushunchalarni o'z ichiga oladi. Xuddi shunday, BMT Ayollar tashkiloti tomonidan o'tkazilgan so'rov shuni ko'rsatdiki, yetuk ayollar ko'pincha yoshroq yosh guruhlariga qaraganda yuqori hissiy charchoq darajasiga duch kelishadi, har uchdan birida xavotir yoki depressiv tendentsiyalar alomatlarini shaxsiy va ijtimoiy kutilgan natijalar bilan bog'liqligi haqida xabar beradi. Markaziy Osiyo va Sharqiy Yevropa kabi rivojlanayotgan mintaqalarda mahalliy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, yetuk ayollarning 47% gacha iqtisodiy beqarorlik, haq to'lanadigan va haq to'lanmaydigan mehnatning ikki baravar yuki va postindustrial jamiyatlarda oilaviy rollarning o'zgarishi natijasida yuzaga keladigan psixososyal nomutanosiblikni boshdan kechiradi.

Hayotdan qoniqish, ko'p o'lchovli konstruktsiya sifatida, shaxsning hayot sifatini shaxsiy maqsadlar, qadriyatlar va ijtimoiy sharoitlar bilan bog'liq holda umumiy baholashini aks ettiradi. Shaxsiy-psixologik nuqtai nazardan, o'ziga ishonch, hissiy aql, o'ziga ishonch va chidamlilik kabi omillar ayollarning hayotdagi qiyinchiliklarni qanday engishi va ijobiy farovonlikni saqlab qolishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Yuqori o'ziga ishonch va hissiy barqarorlik yetuk ayollarga stressli vaziyatlarni konstruktiv tarzda qayta talqin qilishga yordam beradi, ularda nazorat va shaxsiy qoniqish hissini tarbiyalaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, nikohdan qoniqish, shaxslararo muloqot va jamiyatga mansublik hissiy stressdan himoya qiluvchi va hayotdan umumiy qoniqishni oshiradigan himoya mexanizmlari vazifasini bajaradi.

Bundan tashqari, madaniy kontekst ayollarning o'z hayotlarini baholash usullarini sezilarli darajada shakllantiradi. An'anaviy gender tajribasi me'yorlari kuchli bo'lib qoladigan jamiyatlarda ayollar belgilangan oilaviy va ijtimoiy rollarga moslashishga majbur bo'lishlari mumkin, bu esa shaxsiy intilishlar va jamiyat kutganlari o'rtasidagi ichki



ziddiyatlarga olib kelishi mumkin. Aksincha, teng huquqliroq muhitda ijtimoiy resurslarning mavjudligi, moslashuvchan ish tartibi va genderga sezgir siyosat ayollarning psixososyal moslashuvi va farovonligiga ijobiy hissa qo'shadi.

Ushbu ko'p o'lchovli ta'sirlarni hisobga olgan holda, yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqishni faqat individual nuqtai nazardan ko'rib bo'lmasligi aniq bo'ladi - bu shaxsiy, oilaviy va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasidir. Shuning uchun, hayotdan qoniqishning shaxsiy va ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish ushbu muhim hayot bosqichida ayollarning ruhiy salomatligi va hayot sifatini qo'llab-quvvatlovchi mexanizmlarni tushunish uchun juda muhimdir.

Tadqiqot yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqishning determinantlarini har tomonlama tahlil qilishga qaratilgan bo'lib, hissiy intellekt, o'ziga ishonch, chidamlilik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'kidlaydi. Psixologik farovonlik va ijtimoiy moslashuvning asosiy bashorat qiluvchi omillarini aniqlash orqali tadqiqot ayollarning umumiy hayotdan qoniqishini va jamiyatdagi ishtirokini oshiradigan samarali psixologik yordam modellari, oilalarni qo'llab-quvvatlash dasturlari va genderga sezgir siyosat tavsiyalarini ishlab chiqishga hissa qo'shishga qaratilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: So'nggi o'n yilliklarda yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqishni o'rganish tobora ko'proq e'tiborga sazovor bo'ldi, ammo Markaziy Osiyo va O'zbekiston kontekstida u psixologiya fanining nisbatan kam o'rganilgan sohasi bo'lib qolmoqda. Global miqyosda hayotdan qoniqish tushunchasi farovonlikning kognitiv, hissiy va ijtimoiy jihatlarini qamrab oluvchi ko'p tarmoqli asosga aylandi (Diener, 1984; Ryff, 1989). Biroq, O'zbekiston kabi ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar, modernizatsiya va madaniy o'zgarishlar gender rollarini qayta shakllantirayotgan o'tish davri jamiyatlarida ayollarning psixologik farovonligining determinantlari noyob mintaqaviy xususiyatlarga ega bo'ladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti 2024-yildagi ma'lumotlariga ko'ra, 35-55 yoshdagi ayollar martaba, oilaviy va ijtimoiy mas'uliyatlarning bir-biriga mos kelishi tufayli psixologik stress xavfi yuqori. BMT Taraqqiyot Dasturining O'zbekistondagi va BMT Ayollar Markaziy Osiyodagi mintaqaviy tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, O'zbekistondagi ayollarning qariyb 45 foizi hayotdan o'rtacha darajada qoniqish darajasini qayd etadi, 27 foizi esa iqtisodiy noaniqlik, gender tengsizligi va oilaviy rol bosimi bilan bog'liq hissiy charchoq yoki ijtimoiy psixologik stressni boshdan kechiradi. Xuddi shunday, O'zbekiston Fanlar akademiyasi qoshidagi Ijtimoiy tadqiqotlar instituti tomonidan o'tkazilgan sotsiologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqish darajasi oilaviy uyg'unlik, ish bilan ta'minlash barqarorligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga juda bog'liq.

Shaxsiy-psixologik nuqtai nazardan, O'zbekistonda o'tkazilgan so'nggi tadqiqotlar subyektiv farovonlikka ta'sir qiluvchi asosiy omillar sifatida o'ziga ishonch, hissiy aql va kurashish mexanizmlarining ahamiyatini ta'kidlaydi. Yuqori hissiy xabardorlik, o'zini tuta bilish va stressga moslashish qobiliyatini namoyon etadigan ayollar ijtimoiy-iqtisodiy





sharoitlardan qat'i nazar, hayotdan umumiy qoniqish darajasi yuqori ekanligini bildiradilar. Bu topilmalar Extremera va Fernández-Berrocal tomonidan olib borilgan xalqaro dalillarga mos keladi, bu esa hissiy intellektning psixologik salomatlikni belgilovchi omil sifatida madaniyatlararo haqiqiyligini tasdiqlaydi.

Ijtimoiy-psixologik jihatdan tadqiqotchilar (Karimova, 2020; Sharipova, 2023) oila birdamligi, avlodlararo munosabatlar va jamoatchilikni qo'llab-quvvatlash tizimlarining ayollarning psixososyal muvozanatiga ta'sirini ta'kidlaydilar. An'anaviy o'zbek jamiyatida oila hissiy va moddiy barqarorlikning markaziy birligi bo'lib qolmoqda. Biroq, tez urbanizatsiya, mehnat migratsiyasi va gender rollarining o'zgarishi an'anaviy oila dinamikasini o'zgartirdi, bu ko'pincha etuk ayollar orasida hissiy zo'riqishning kuchayishiga va ijtimoiy mansublikning pasayishiga olib keldi.

Markaziy Osiyodagi millatlararo taqqoslashlar shunga o'xshash naqshlarni ochib beradi. Qozog'iston (Alibayeva, 2021) va Qirg'iziston (Asanova, 2020) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, iqtisodiy ishtirok va gender tengligi siyosati ayollar orasida hayotdan qoniqish va o'zini o'zi anglash bilan ijobiy bog'liqdir. Biroq, Markaziy Osiyoning qishloq hududlaridagi ayollar hali ham ijtimoiy xizmatlardan cheklangan foydalanish, gender stereotiplari va psixologik yordamning yetarli emasligi bilan bog'liq muammolarga duch kelmoqdalar.

Adabiyotlar tobora ko'payib borayotganiga qaramay, bir nechta metodologik bo'shliqlar saqlanib qolmoqda. Birinchidan, mintaqadagi ko'plab tadqiqotlar asosan ijtimoiy-iqtisodiy yoki demografik ko'rsatkichlarga tayanadi, ammo bardoshlilik, hissiy intellekt yoki ijtimoiy identifikatsiya kabi psixologik konstruksiyalarni birlashtirmaydi. Ikkinchidan, mahalliy madaniy va lingvistik kontekstlarga moslashtirilgan standartlashtirilgan psixometrik vositalardan cheklangan foydalanish mavjud. Va nihoyat, bir nechta tadqiqotlar qiyosiy yoki uzunlamasına yondashuvni qo'llaydi, bu esa jamiyatdagi o'zgarishlarning vaqt o'tishi bilan ayollarning farovonligiga qanday ta'sir qilishini chuqurroq tushunishga imkon beradi.

Shunday qilib, global adabiyot hayotdan qoniqishni tushunish uchun keng nazariy modellarni taklif qilsa-da, O'zbekiston va Markaziy Osiyoda yetuk ayollarning psixologik farovonligining o'ziga xos ijtimoiy-madaniy determinantlari yetarlicha o'rganilmagan. Bu mintaqaning noyob madaniy doirasi ichida ham individual, ham ijtimoiy-ekologik omillarni birlashtirgan kontekstual psixologik tadqiqotlar zarurligini ta'kidlaydi. Ushbu tadqiqot O'zbekistondagi yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqishning shaxsiy va ijtimoiy-psixologik jihatlarini tahlil qilish, hissiy intellekt, o'ziga hurmat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va chidamlilikning sub'ektiv farovonlikni bashorat qiluvchi omil sifatidagi rolini ta'kidlash orqali ushbu empirik va kontseptual bo'shliqni to'ldirishga qaratilgan.

Tahlil va natijalar: Tadqiqotda yetuk ayollarning hayotdan qoniqishi ularning shaxsiy va ijtimoiy-psixologik xususiyatlari bilan qanday bog'liqligi o'rganildi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, 35-55 yosh oralig'ida ayollar oilaviy majburiyatlar, professional rollar, sog'liq, ijtimoiy mavqe va shaxsiy rivojlanish o'rtasidagi murakkab o'zaro bog'liqlikni boshdan



kechirishadi, bularning barchasi ularning sub'ektiv farovonligiga sezilarli darajada ta'sir qiladi.

O'zbekistonda o'tkazilgan so'rovlarga ko'ra, ularning 46% "biroz qoniqish", 31% "umuman qoniqish" va atigi 23% hayotlaridan "juda qoniqish" haqida xabar berishgan. Bu raqamlar ko'plab yetuk ayollar o'rtacha psixososyal muvozanatni boshdan kechirayotganini ko'rsatadi, bu esa hissiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning dolzarbligini ta'kidlaydi.

Psixologik nuqtai nazardan, o'ziga ishonch hayotdan qoniqishning eng kuchli bashorat qiluvchi omillaridan biri sifatida paydo bo'ldi ($r = 0.61, p < 0.01$). O'ziga ishonchi yuqori bo'lgan ayollar ko'proq avtonomiya, shaxsiy imkoniyatlarni ijobiy baholash va stressga yuqori chidamlilikni namoyish etdilar. Bu topilma Ryffning (1989) psixologik farovonlik modeliga mos keladi, bu o'zini o'zi qabul qilish va shaxsiy o'sishning rolini ta'kidlaydi.

Emotsional intellekt (EI) ham muhim shaxsiy omil sifatida aniqlandi. Respondentlar orasida o'rtacha EI balli 62 ballni tashkil etdi (100 balldan), bu o'rtacha va yuqori qobiliyatlarni ko'rsatadi. EI darajasi yuqori bo'lgan ayollar o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq idrok etish va boshqarish, hamdardlik munosabatlarini o'rnatish va ijtimoiy nizolarni samarali hal qilish qobiliyatiga ega edilar. Bu qobiliyat ularning ijtimoiy moslashuvini oshirdi va hayot muvozanatini saqlab qoldi.

Ijtimoiy-psixologik omillar ham bir xil darajada ta'sir ko'rsatdi. Oilaviy hamjihatlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari hayotdan qoniqishga sezilarli ta'sir ko'rsatdi. Respondentlarning taxminan 68% oila a'zolari va do'stlarining hissiy qo'llab-quvvatlashini o'z farovonligi uchun eng muhim omil deb bilishdi. Bu natijalar Cobb va Sarason va boshqalarning fikrini tasdiqlaydi, bu ijtimoiy qo'llab-quvvatlash stressdan himoya mexanizmi sifatida ishlashini va psixologik barqarorlikni oshirishini ko'rsatadi.

Iqtisodiy barqarorlik va ijtimoiy mavqe ham hayotdan qoniqish bilan chambarchas bog'liq edi. Ish bilan band ayollar ishsiz ayollarga qaraganda o'rtacha 1,4 baravar yuqori hayotdan qoniqish haqida xabar berishdi. Iqtisodiy mustaqillik o'ziga ishonchni oshirishga va ijtimoiy munosabatlarda faolroq ishtirok etishga yordam berdi, bu OECD va BMTTD tomonidan iqtisodiy avtonomiyaning psixologik farovonlikka bevosita ta'sirini ta'kidlaydigan topilmalarga mos keladi.

Tadqiqot shuningdek, gender rollarining o'zgarishiga ta'sirini ta'kidladi. An'anaviy me'yorlar kuchli bo'lib qoladigan mintaqalarda ayollar ko'pincha "ko'proq majburiyatli, ammo kamroq qadrlanadigan" his qilishlarini aytishdi, bu esa yuqori hissiy charchoqqa olib keldi. Aksincha, shaxsiy rivojlanish, ta'lim va ijtimoiy faollik imkoniyatlariga ega ayollar optimistik qarashlar va yuqori psixologik barqarorlikni namoyish etdilar.

Qiyosiy mintaqaviy tahlillar shuni ko'rsatdiki, o'zbek ayollari Qozog'iston va Qirg'izistondagi hamkasblariga qaraganda hayotdan qoniqish darajasi biroz pastroq. Bu farq asosan iqtisodiy tafovutlar, ish bilan ta'minlash imkoniyatlaridan tengsiz foydalanish va cheklangan psixologik yordam xizmatlari bilan bog'liq edi.

Umuman olganda, topilmalarni quyidagicha umumlashtirish mumkin:



- Hayotdan qoniqishning eng muhim shaxsiy bashorat qiluvchilari o'ziga ishonch, hissiy aql va psixologik barqarorlikdir.

- Asosiy ijtimoiy-psixologik bashorat qiluvchilar oilaviy iliqlik, do'stlik tarmoqlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi.

- Iqtisodiy mustaqillik, bandlik va shaxsiy o'sish imkoniyatlari ayollarning psixologik farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

- Gender normalarining doimiyligi, oilaviy rolga bo'lgan talablar va stressni boshqarish ko'nikmalari hayotdan qoniqishga ta'sir qiluvchi muhim muammolar bo'lib qolmoqda.

Tahlil va natijalarga xulosa qilib aytganda, O'zbekistondagi yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqishni oshirish shaxsiy psixologik resurslarni (ayniqsa, hissiy aql va o'ziga ishonch) mustahkamlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini rivojlantirishni talab qiladi. Ushbu topilmalar ayollarning farovonligini va mintaqadagi ijtimoiy ishtirokini yaxshilashga qaratilgan psixologik aralashuvlar, o'quv dasturlari va davlat siyosati uchun dalillarga asoslangan asos yaratadi.

Xulosa: Ushbu tadqiqot yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqishning ko'p qirrali tabiatini ta'kidlab, shaxsiy va ijtimoiy-psixologik omillar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ta'kidlaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, hissiy aql, o'ziga ishonch va psixologik barqarorlik sub'ektiv farovonlikning markaziy shaxsiy omillari hisoblanadi. Yuqori hissiy aqlga ega ayollar o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq idrok etish va tartibga solish, ijobiy shaxslararo munosabatlarni o'rnatish va stress omillari bilan samarali kurashish qobiliyatiga ega, bularning barchasi hayotdan qoniqishni oshirishga hissa qo'shadi. Xuddi shunday, o'ziga ishonch hissiy aql va farovonlik o'rtasidagi munosabatni vositachilik qilish orqali ham bevosita, ham bilvosita muhim rol o'ynaydi. Psixologik barqarorlik bu jarayonni yanada kuchaytiradi, ayollarga hayotdagi qiyinchiliklarga moslashish va ijtimoiy va shaxsiy o'zgarishlar davrida muvozanatni saqlash imkonini beradi.

Ijtimoiy-psixologik tomondan, oilaviy hamjihatlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari va nikohdan qoniqish hayotdan qoniqishning asosiy omillari sifatida paydo bo'ldi. Kuchli oilaviy aloqalar va ishonchli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash nafaqat hissiy xavfsizlikni ta'minlaydi, balki moslashuvchan kurashish strategiyalari va tegishlilik hissini ham oshiradi. Iqtisodiy mustaqillik va barqaror bandlik ayollarning farovonligini yanada mustahkamlaydi, ham moliyaviy xavfsizlik, ham shaxsiy rivojlanish uchun imkoniyatlar yaratadi. Aksincha, an'anaviy gender normalari va ijtimoiy xizmatlardan cheklangan foydalanish imkoniyati saqlanib qolmoqda.

Tavsiyalar: Ushbu tadqiqot natijalariga asoslanib, shaxsiy va ijtimoiy-psixologik omillarni hal qilish orqali yetuk ayollar orasida hayotdan qoniqishni oshirish uchun bir nechta amaliy tavsiyalar taklif qilinishi mumkin.

- Emotsional intellektni va stressni boshqarishni kuchaytirish: Emotsional xabardorlikni, tartibga solishni va kurashish strategiyalarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlar va seminarlar keng ommaga taqdim etilishi kerak. Emotsional intellektni kuchaytirish orqali





ayollar kundalik stress omillarini yaxshiroq yengib o'tishlari, uyg'un shaxslararo munosabatlarni saqlab qolishlari va umumiy psixologik farovonlikni yaxshilashlari mumkin.

- O'z-o'zini hurmat qilish va shaxsiy o'sishni rag'batlantirish: O'zini o'zi tahlil qilish, o'ziga ishonch va maqsadlarni belgilashni rag'batlantiradigan tashabbuslar ayollarga o'z qadr-qimmatini va salohiyatini anglashga imkon beradi. Shaxsiy rivojlanish kurslari, ustozlik dasturlari va vakolat berish bo'yicha seminarlar ayollarga o'zlariga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida hayotdan qoniqishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

- Oila va jamiyatni qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash: Kuchli ijtimoiy tarmoqlarni qo'llab-quvvatlaydigan siyosat va dasturlar juda muhimdir. Oilaviy hamjihatlikni, tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash guruhlarini va jamiyat bilan aloqalarni rivojlantirish tadbirlarini rag'batlantirish yetuk ayollarga ishonchli hissiy va amaliy yordam ko'rsatishi, yolg'izlik hissiyotlarini kamaytirishi va ijtimoiy mansublikni oshirishi mumkin.

- Iqtisodiy imkoniyatlarni kengaytirish: Bandlik va moliyaviy mustaqillik hayotdan qoniqishning muhim omillari ekanligi aniqlandi. Hukumatlar va tashkilotlar moslashuvchan ish tartibini yaratadigan, ayollar tadbirkorligini qo'llab-quvvatlaydigan, kasbiy rivojlanishga kirishni ta'minlaydigan va teng ish haqi va martaba ko'tarilish imkoniyatlarini ta'minlaydigan tashabbuslarni ishlab chiqishlari kerak. Bu choralar nafaqat iqtisodiy xavfsizlikni yaxshilaydi, balki o'ziga ishonch va avtonomiyani ham rivojlantiradi.

- An'anaviy gender normalari va ijtimoiy bosimlarni bartaraf etish: Madaniy talablar va qattiq gender rollari ko'pincha ayollarning shaxsiy va professional o'sish imkoniyatlarini cheklaydi. Xabardorlik kampaniyalari, ta'lim dasturlari va siyosiy aralashuvlar genderga asoslangan kamsitishni kamaytirish va tenglikni targ'ib qilishga qaratilgan bo'lishi kerak, bu ayollarga hayot maqsadlariga erkin erishish va ijtimoiy, iqtisodiy va fuqarolik faoliyatida to'liq ishtirok etish imkonini beradi.

Ushbu strategiyalarni amalga oshirish orqali siyosatchilar, ruhiy salomatlik mutaxassislari va jamoat tashkilotlari yetuk ayollar orasida hissiy farovonlik, ijtimoiy aloqadorlik va hayotdan qoniqishni rivojlantiradigan qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishi mumkin. Oxir-oqibat, bunday aralashuvlar nafaqat alohida ayollarga foyda keltiradi, balki oilalar, hamjamiyatlar va umuman jamiyatni mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Fanlar akademiyasi Ijtimoiy tadqiqotlar instituti. (2023). O'zbekistonda ayollar hayot sifatini sotsiologik monitoring qilish. Toshkent.
2. Karimova, M. (2020). Zamonaviy o'zbek jamiyatida oilaviy hamjihatlik va ayollarning hissiy farovonligi. Psixologiya va jamiyat, 15(4), 101–115.
3. OECD. (2022). Hayot qanday? Farovonlikni o'lchash. OECD nashriyoti.
4. Rasulova, G. (2022). Ayollar hayotidan qoniqishda o'ziga ishonch va hissiy tartibga solishning roli. O'zbek psixologiya jurnali, 3(2), 65–78.



5. Ryff, C. D. (1989). Baxt hamma narsa, yoki shundaymi? Psixologik farovonlikning ma'nosini o'rganish. Shaxsiyat va ijtimoiy psixologiya jurnali, 57(6), 1069–1081.

6. Sharipova, N. (2023). O'zbekistondagi ayollar orasida ijtimoiy-psixologik moslashuv va hissiy barqarorlik. Markaziy Osiyo psixologiyasi jurnali, 2(1), 49–63.

7. Alibayeva, L. (2021). Qozog'istonda ishlaydigan ayollar orasida gender tengligi va hayotdan qoniqish. Markaziy Osiyo ijtimoiy tadqiqotlar jurnali, 9(2), 45–59.

8. Asanova, G. (2020). Qirg'izistondagi yetuk ayollarning hissiy farovonligi va oilaviy munosabatlari. Osiyo ijtimoiy fanlari sharhi, 5(3), 77–88.

9. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Yuqori o'ziga ishonch yaxshiroq ishlashga, shaxslararo muvaffaqiyatga, baxtga yoki sog'lom hayotga olib keladimi?

10. Cobb, S. (2004). Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash hayot stressini moderator sifatida. Psixosomatik tibbiyot, 38(5), 300–314.