

YETUKLIK YOSHIDAGI AYOLLARDA HAYOTDAN QONIQLISHGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK DETERMINANTLAR

S.R.Mashhura¹

Mas'ul muallif: Mashhura Sultonova Rustamboyevna, Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti o'qituvchisi.

e-mail: E-mail:mashhurasultonova54@gmail.com

Accepted: 08 Avgust 2026
Published: 08 Avgust 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Mashhura, S. R. YETUKLIK YOSHIDAGI AYOLLARDA HAYOTDAN QONIQLISHGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK DETERMINANTLAR / S. R. Mashhura // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 7, № 1. — B. 139–142.

1. Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqlish darajasiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik determinantlar tahlil qilinadi. Tadqiqotda hayotdan qoniqlishning shaxs psixologik farovonligidagi o'rni, uning emotsional barqarorlik, o'z-o'zini baholash, rezilientlik, hayot mazmunini anglash, oilaviy munosabatlar hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan bog'liqligi ilmiy-nazariy manbalar asosida yoritilgan. Shuningdek, yetuklik davrida ayollarning kasbiy faoliyati va ijtimoiy rollarining hayotdan qoniqlish ko'rsatkichlariga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari hayotdan qoniqlish darajasining ayollarning psixologik salomatligi, subyektiv farovonligi va ijtimoiy moslashuvchanligini belgilovchi muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: hayotdan qoniqlish, psixologik determinantlar, yetuklik yoshi, ayol psixologiyasi, subyektiv farovonlik, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini baholash, rezilientlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik salomatlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ У ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В данной статье анализируются основные психологические детерминанты, влияющие на уровень удовлетворенности жизнью у женщин зрелого возраста. В исследовании раскрывается роль удовлетворенности жизнью в структуре психологического благополучия личности, а также её взаимосвязь с эмоциональной устойчивостью, самооценкой, резилентностью, осмыслением жизненных целей, семейными отношениями и социальной поддержкой на основе научно-теоретических источников. Кроме того, рассматривается влияние профессиональной деятельности и социальных ролей женщин в период зрелости на показатели удовлетворенности жизнью. Результаты исследования показывают, что удовлетворенность жизнью выступает важным показателем, определяющим психологическое здоровье, субъективное благополучие и социальную адаптацию женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, психологические детерминанты, зрелый возраст, психология женщины, субъективное благополучие, эмоциональная устойчивость, самооценка, резилентность, социальная поддержка, психологическое здоровье.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF LIFE SATISFACTION IN WOMEN OF ADULT WOMEN

Abstract. This article analyzes the main psychological determinants influencing the level of life satisfaction in women of mature age. The study explores the role of life satisfaction within the structure of psychological well-being, as well as its relationship with emotional stability, self-esteem, resilience, the understanding of life goals, family relationships, and social support based on scientific and theoretical sources. In addition, the impact of professional activity and social roles of women in adulthood on life satisfaction indicators is examined. The results of the study show that life satisfaction is an important indicator determining psychological health, subjective well-being, and social adaptation of women in mature age.

Keywords: life satisfaction, psychological determinants, mature age, women's psychology, subjective well-being, emotional stability, self-esteem, resilience, social support, psychological health.

Kirish. Hayotdan qoniqlish shaxsning o'z hayotini umumiy baholashi va uning ehtiyojlari, maqsadlari hamda erishgan natijalari o'rtasidagi muvofiqlik darajasini aks ettiruvchi muhim psixologik ko'rsatkich hisoblanadi. Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqlish darajasi bir qator psixologik determinantlar ta'sirida shakllanadi. Mazkur jarayonda eng avvalo o'z-o'zini anglash va o'zini baholash darajasi hayotdan qoniqlishning muhim omillaridan biridir. O'z imkoniyatlarini real baholay oladigan, shaxsiy yutuqlaridan qoniqlish hosil qiladigan ayollarda subyektiv farovonlik darajasi yuqori bo'ladi. Aksincha, o'ziga nisbatan salbiy munosabat va past o'zini baholash hayotdan

qoniqishning pasayishiga olib keladi.

Emotsional barqarorlik hayotdan qoniqishga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stressga chidamlilik, hissiyotlarni boshqara olish va qiyinchiliklarga moslashish qobiliyati yuqori bo'lgan ayollar hayotiy muammolarni yengilroq qabul qiladilar hamda o'z hayotlarini ijobiyroq baholaydilar. Shuningdek, oilaviy munosabatlar sifati yetuklik yoshidagi ayollar psixologik farovonligining asosiy determinantlaridan biri hisoblanadi.

Turmush o'rtog'i, farzandlar va yaqin qarindoshlar bilan iliq munosabatlar mavjud bo'lganda ayollarda hayotdan qoniqish darajasi yuqori bo'ladi. Oilaviy nizolar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi esa aks ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, kasbiy o'zini namoyon qilish va mehnatdan qoniqish muhim omil hisoblanadi. Kasbiy muvaffaqiyat, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'lish va mehnat faoliyatining mazmunli ekanligini his qilish ayollarning o'z hayotini ijobiy baholashiga xizmat qiladi. Bundan tashqari yetuklik yoshidagi ayollardagi psixologik rezilientlik (bardoshlilik) hayotdan qoniqishning muhim prediktorlaridan biri sanaladi. Rezilientlik darajasi yuqori bo'lgan ayollar turli hayotiy qiyinchiliklarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladilar va salbiy vaziyatlardan tezroq tiklanadilar.

Yetuklik yoshidagi ayollarda hayot maqsadlarining mavjudligi va hayot mazmunini his qilish hayotdan qoniqishni oshiruvchi determinantlardan biridir. O'z oldiga aniq maqsadlar qo'ygan va o'z faoliyatining ahamiyatini anglaydigan ayollar psixologik jihatdan farovonroq bo'ladilar. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omili ham mazkur yoshdagi ayollarning hayotdan qoniqishida alohida ahamiyatga ega. Do'stlar, hamkasblar va yaqin insonlar tomonidan ko'rsatiladigan ma'naviy yordam ayollarning ruhiy holatini yaxshilaydi va hayotdan qoniqish darajasini oshiradi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Hayotdan qoniqish darajasini o'rganish bo'yicha olib borilgan psixologik tadqiqotlarning aksariyati hayotdan qoniqishga ta'sir qiluvchi ko'plab omillar, determinantlar mavjudligini ajratib ko'rsatganlar. Bu omillar odatda obyektiv va subyektivga bo'linadi. Yetuklik yoshidagi ayollarning hayotdan qoniqish darajasiga obyektiv ta'sir ko'rsatuvchi omillarga ularning ijtimoiy-iqtisodiy va oilaviy ahvoli (M. Ayzenk va G. Ayzenk), sog'liq darajasi (L.V. Kulikov, N.V. Panina), yoshga bog'liq xususiyatlari, ijtimoiy aloqalari (M. Argayl, T. Shibutani) va boshqalar kiradi.

Subyektiv omillarga hayotda erishilgan yoki endi erishilishi maqsad qilingan yutuqlar va intilishlarning yaqinlashishi (K.A. Abulxanova-Slavskaya), hayot maqsadlariga erishishdagi izchillik, tizimlilik va hayotga nisbatan yuqori qiziqish (N.V. Panina), ichki nazorat lokusi (A. Kempbell), subyektiv hayot pozitsiyasiga egalik (L.I. Gabbulina), qiyin hayotiy vaziyatlarini yengishga qaratilgan koping strategiyalari va muammolarni hal qilishning eng maqbul strategiyasi (I.A. Djidaryan), o'z shaxsiy yutuqlari va boy berilgan imkoniyatlarini atrofdaqilar bilan ijtimoiy taqqoslashlari (Terner) va ekstroversiya (Bradburn) va optimizm (P. Costa va R. Makkri) kabi shaxsiy xususiyatlar kiradi [2].

Hozirgi kunga kelib, asosan xorijiy psixologiyada, yuqorida aytib o'tilgan omillarning insonning o'z hayotidan qoniqish tajribasiga ta'sirining xususiyatlari va tabiati haqida anchagina ma'lumotlar to'plangan. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni ta'kidlash mumkinki, aynan yetuklik yoshidagi ayolarda subyektiv omillar obyektiv omillarni to'ldirishi mumkin. Albatta mazkur jarayonda ayollarni "tashqi ta'sir"larni individual qabul qilishi alohida ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari insonlar o'zlarining qadriyatlarini, umidlari va istaklarini boshqalarga qarab bir xil tashqi sharoitlarga turlicha munosabat bildirish orqali ifodalashlari mumkin [7].

Bizning fikrimizcha, yetuklik yoshidagi ayollarning o'z- o'zini umumiy baholashi, ularning o'zlariga nisbatan munosabatlari va atrofdaqilarning ta'siri yig'indisiga tengdir. Aynan yetuklik yoshidagi ayollarda subyektiv faravonlik va hayotdan qoniqish barcha tashqi omillari, ularning obyektiv xususiyatlaridan qat'iy nazar, psixikaning o'ziga xos tabiatiga-shaxsning individualligiga ko'ra, subyektiv faravonlik va hayotdan qoniqish darajasiga bevosita ta'sir qila olmaydi. Ko'pgina tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, subyektiv omillar hayotdan qoniqishga obyektiv omillarga qaraganda ko'proq ta'sir qiladi [4].

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotchilar yetuklik yoshidagi ayollarning hayotdan qoniqish darajasini ularning qadriyatlarini va maqsadlari nuqtai nazaridan baholashni lozim deb hisoblaydilar. Shuning uchun ham ko'plab tadqiqotlarda aynan ayollardagi baxtni his qilish va hayotdan qoniqish darajasiga ta'sir ko'rsatuvchi subyektiv omillar tahlil qilinadi. Bizning fikrimizcha, baxtni his qilish, subyektiv faravonli va hayotdan qoniqish jins, yosh, ijtimoiy-iqtisodiy mavqega ham bevosita bog'liq. Hayotdan qoniqish aynan yosh bilan bog'liq tushuncha sifatida ko'rib chiqilganda yoshlar qariyalarga qaraganda kamroq hayotdan qoniqishi aniqlagan. Aynan inson umrining o'rta yosh bosqichi bo'lgani uchun ham yetuklik yoshida hayotdan va o'z- o'zidan qoniqish, ekzistensial bo'shliqni to'ldirish istagi ortadi. Sog'liqdan tashqari hayotning barcha jabhalaridan qoniqish yoshga qarab ortadi [1].

Xorijiy va mahalliy psixologiyada hayotdan qoniqish ko'pincha "faravonlik" va "subyektiv faravonlik" tushunchalari bilan parallel ravishda ko'rib chiqiladi. "Subyektiv faravonlik" insonning o'zidan individual qoniqish va baxt holati sifatida tushuniladi, bu asosan baxtsizlik, tushkunlik, xavotir va umumiy norozilik his-tuyg'ularining salbiy ta'siri yo'qligini anglatadi[5].

Ko'plab o'tkazilgan nazariy tadqiqotlarning amaliy natijalari shuni ko'rsatadiki, inson hayotining uchta sohasi - ijtimoiy munosabatlar, ish va dam olish - hayotdan qoniqishga, subyektiv faravonlikni his qilishga erishishning asosiy sohalari hisoblanadi. Bundan tashqari, hayotdan qoniqish turmush tarzining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq (oila qurish yoki yolg'iz, ish bilan band yoki bekorchi va hokazo)[2].

Yetuklik yoshidagi ayollarda turmush o'rtog'i, oila a'zolari, yaqinlarining g'amxo'rlik ko'rsatishi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashi va hurmatga asoslangan munosabatlari hayotdan qoniqishga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillardan hisoblanadi. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ish haqi, uy-joy sharoitlaridan qoniqish asosan boshqalarning yashash sharoitlari bilan, shuningdek, o'tmishdagi o'z yashash sharoitlari bilan taqqoslashga bog'liq [3].

Hayotdan qoniqish va tashqi ko'rinish o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud. Jismoniy jozibadorlik, odatda muhim omil bo'lmasa-da, ayniqsa yetuklik yoshidagi ayollarda baxt uchun sezilarli darajada muhim o'rin tutadi. Shuningdek, jozibali, chiroyli ayollarni ijtimoiy doiralarga osonroq integratsiyalashuvi tufayli yaxshiroq muloqot qobiliyatiga ega ekanligiga ishoniladi [1]. Shunday qilib, hayotdan qoniqishni belgilovchi omillar orasida tadqiqotchilar yosh, millat, sog'liq, daromad, ta'lim, bo'sh vaqt, tashqi ko'rinish va oila, ish, do'stlar va qo'shnilar bilan munosabatlar kabi obyektiv omillarni aniqlaydilar. Yetuklik yosh bosqichi o'z hayotini tushunish va baholash bilan bog'liq savollarni ko'ndalang qo'yish va hal qilish uchun eng qulay davrdir

Tahlil va natijalar. Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqishga ta'sir etuvchi psixologik determinantlar empirik jihatdan asoslab berilib, ularning o'zaro bog'liqligi, namoyon bo'lish xususiyatlari va shaxs faoliyatidagi o'rni ilmiy tahlil qilinadi.

1-jadval.

S. Maddi va D. Leontyev asosidagi "Hayotiy chidamlilik diagnostikasi"ning yetuklik yoshidagi ayollarda hayotiy chidamlilik va hayotdan qoniqish o'rtasidagi tahlil (n = 610)

Shkalalar	Hayotdan qoniqish bilan korrelyatsiya (r)		P
Moslashuv (adaptatsiya)	0,48**	74812,500	0,000**
Stressga chidamlilik	0,42**		0,001**
Umumiy hayotiy chidamlilik	0,50**		0,000**

Izoh: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Metodika natijalarining birlamchi tahlili shuni ko'rsatadiki, yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqishning asosiy determinantlari turlicha namoyon bo'ladi. Masalan, hayotiy chidamlilikning moslashuv (adaptatsiya) ko'rsatkichi yuqori bo'lgan ayollarda hayotdan qoniqish darajasi ham sezilarli darajada yuqori ekanini kuzatishimiz mumkin. ($U=74812$, $p < 0,01$). Demak, ayolning o'zini turli ijtimoiy va shaxsiy hayotiy vaziyatlarga moslashtira olish qobiliyati, hayotdan qoniqishning yuzaga kelishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, stressga chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan respondentlarda hayotdan qoniqish ham ijobiy tarzda oshadi. Bu holat, ayollarning psixologik barqarorligi, muammolarga nisbatan qarshi turish qobiliyati va kundalik hayotdagi qiyinchiliklarni yengish imkoniyatlari bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Tahlillarga asosan aytish mumkinki, yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish nafaqat individual psixologik resurslar bilan, balki ularning ijtimoiy vazifalari, oilaviy va jamiyatdagi roli bilan ham bog'liq. Shu sababli, hayotiy chidamlilikni oshirish va moslashuv qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan treninglar, psixologik maslahatlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning shaxsiylashtirilgan shakllari hayotdan qoniqish darajasini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin.

Natijalar shuni ham ko'rsatadiki, umumiy hayotiy chidamlilik darajasi yuqori bo'lgan ayollar uchun hayotdan qoniqish ko'rsatkichlari o'rtacha va past darajadagi ayollarga nisbatan statistika jihatdan sezilarli farq qiladi ($U=73560$, $p < 0,01$). Bu esa hayotiy chidamlilikning yetuklik yoshidagi ayollarda subyektiv farovonlik va ijtimoiy qoniqish bilan mustahkam bog'langanligini tasdiqlaydi. Bu esa yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasini oshirish uchun hayotiy chidamlilikni shakllantirish, stressga chidamlilik va moslashuv qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan psixologik va ijtimoiy strategiyalar zarur ekanligi ilmiy jihatdan asoslanadi.

Hayotdan qoniqishning psixologik determinantlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqishning shakllanishi ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, unda individual xususiyatlar va ijtimoiy muhit omillari o'zaro integratsiyalashgan holda namoyon bo'ladi. Zamonaviy psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hayotdan qoniqish faqat tashqi sharoitlar yoki moddiy farovonlik bilan emas, balki shaxsning o'z hayotini qanday idrok etishi, mavjud vaziyatlarni baholashi va ularga moslashish qobiliyati bilan ham belgilanadi. Ayniqsa, yetuklik davrida ayollar hayot tajribasining ortishi, ijtimoiy rollarning kengayishi hamda oilaviy va kasbiy mas'uliyatlarning ortishi sababli turli psixologik sinovlarga duch keladilar. Bunday vaziyatlarda emotsional barqarorlik, rezilientlik va ijobiy o'zini baholash hayotdan qoniqishning asosiy psixologik resurslari sifatida namoyon bo'ladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, psixologik determinantlar bir-biridan mustaqil emas, balki o'zaro uzviy bog'liq tizimni tashkil etadi. Masalan, o'z-o'zini yuqori baholaydigan ayollarda emotsional barqarorlik ham yuqori bo'lishi kuzatiladi. Bu esa stressli vaziyatlarda konstruktiv qarorlar qabul qilish, muammolarni samarali hal etish va ijtimoiy munosabatlarni saqlab qolishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning mavjudligi rezilientlikni kuchaytiradi, rezilientlik esa o'z navbatida hayotdan qoniqish darajasining oshishiga olib keladi. Demak, mazkur determinantlar o'rtasida ijobiy o'zaro ta'sir mexanizmi shakllanadi.

Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqishning muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida hayot mazmunini anglash alohida ahamiyat kasb etadi. O'z hayotining maqsadi va qadriyatlarini aniq belgilagan, o'z faoliyatining jamiyat va oila uchun ahamiyatini his qiladigan ayollarda subyektiv farovonlik darajasi yuqoriroq bo'ladi. Bunday ayollar salbiy hayotiy vaziyatlarni vaqtinchalik qiyinchilik sifatida qabul qilib, ulardan yangi tajriba va rivojlanish imkoniyatlarini izlashga intiladilar. Aksincha, hayot maqsadlarining noaniqligi, kelajakka nisbatan ishonchsizlik va ijtimoiy izolyatsiya hayotdan qoniqish darajasining pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shuningdek, tadqiqot natijalarini umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, yetuklik yoshidagi ayollarda psixologik salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan profilaktik va korreksion dasturlarni ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir. Psixologik treninglar, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, rezilientlikni shakllantirish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish hayotdan qoniqish ko'rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, oilaviy psixologik maslahatlar, kasbiy motivatsiyani qo'llab-quvvatlash va shaxsiy rivojlanishga qaratilgan psixologik xizmatlarni kengaytirish yetuklik yoshidagi ayollarning psixologik farovonligini ta'minlashda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, hayotdan qoniqish yetuklik yoshidagi ayollarning shaxsiy kamoloti, psixologik salomatligi va ijtimoiy moslashuvchanligini ifodalovchi integral ko'rsatkich hisoblanadi. Mazkur ko'rsatkichning yuqori darajada shakllanishi emotsional barqarorlik, rezilientlik, ijobiy o'z-o'zini baholash, hayot mazmunini anglash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi determinantlarning uyg'un rivojlanishiga bevosita bog'liqdir. Shu sababli ushbu determinantlarni kompleks ravishda rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlar nafaqat ayollarning hayotdan qoniqishini oshiradi, balki ularning umumiy psixologik farovonligi va jamiyatdagi faol ishtirokini ham ta'minlaydi.

Xulosa va takliflar. O'tkazilgan nazariy tahlillar asosida shuni ta'kidlash mumkinki, yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasi bir qator psixologik determinantlar bilan chambarchas bog'liqdir. Ular orasida emotsional barqarorlik, o'z-o'zini baholash, rezilientlik, hayot mazmunini anglash, oilaviy munosabatlar sifati hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetakchi o'rin egallaydi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi hayotdan qoniqish ayollarning psixologik salomatligi va subyektiv farovonligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Aksincha, oilaviy nizolar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi hamda stressli hayotiy vaziyatlar hayotdan qoniqish darajasining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, yetuklik davrida ayollarning kasbiy faoliyati va ijtimoiy rollari ularning o'zini anglash jarayonini kuchaytiradi hamda hayotiy tajriba asosida qaror qabul qilish sifati oshiradi. Shu bilan birga, o'rta yoshga xos psixologik inqirozlar ayrim hollarda hayotdan qoniqishning vaqtinchalik pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Айзенк Г., Айзенк М. Фактор счастья // Исследование человеческой психики. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
- [2] Габдулина Л.И. Удовлетворённость жизнью и её объективные детерминанты в период взрослости // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. – № 6(4). – С. 42–48.
- [3] Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000.
- [4] Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. – СПб.: Питер, 2004.
- [5] M. R. Sultonova. Yetuklik yoshidagi ayollarda hayotdan qoniqish darajasiga o'ziga ishonch va o'z-o'zini qadrlashning ta'siri // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. – 2024. – 4(2). – B. 280–283. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18711681>
- [6] Султонова М. Р. Факторы психологического развития женщин во взрослом возрасте // Zamonaviy jamiyat va innovatsiyalar ilmiy-nazariy jurnali. – 2026. – № 2. – B. 319–323.
- [7] Шилова Л.С. Характер проведения семейного досуга и удовлетворенность браком // Стабильность семьи как социальная проблема / Под ред. Янковой А.В. – М., 1978.

2021