



MAKTABGACHA  
VA MAKTAB  
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR  
VAZIRLIGI



O'zbekiston  
Milliy Pedagogika  
Universiteti



**BARQAROR HAYOT**  
xalqaro ijtimoiy-ma'rifat markazi

# “ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI”

mavzusida xalqaro miqyosda ilmiy-amaliy anjuman materiallari



“Zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari” mavzusida xalqaro miqyosda ilmiy-amaliy anjuman materiallari  
660 b.

**O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vaziri E.Karimova tahriri ostida chop etildi.**

**Bosh muharrir:**

**Z. Raxmanov** – Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti rektori v.v.b., iqtisodiyot fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).

**Mas’ul muharrir:**

**G. Ibragimova** – Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta’lim fakulteti dekani, pedagogika fanlari doktori, professor

**Tahrir hay’ati:**

**N. Sh. Umarova** – psixologiya fanlari doktori, professor.

**V. M. Karimova** – psixologiya fanlari doktori, professor.

**Z. T. Nishanova** – psixologiya fanlari doktori, professor.

**D. S. Karshiyeva** – psixologiya fanlari doktori, professor.

**Nashrga tayyorlovchi:**

**R. Ashurov** – psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

To‘plamda keltirilgan maqolalarning mazmuni va keltirilgan statistik ma’lumotlarga mualliflar mas’ul.

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti 2025-yil 10-noyabrda bo‘lib o‘tgan ilmiy texnik kengashda muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan

# CONTENTS

|                                                                                                                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1-Sho'ba. Zamonaviy psixologiyaning nazariy-metodologik asoslari va muammolari.....                                                                                               | 15 |
| YANGI O'ZBEKISTONDA PSIXOLOGIK XIZMAT: DAVLAT SIYOSATI, AMALIY MEXANIZMLARI<br>VA BARQAROR RIVOJLANISH YO'LI .....<br>Hilola Umarova                                              | 16 |
| ZAMONAVIY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISH TENDENSIYALARI VA SOG'LOM PSIXOLOGIK<br>MUHITNI SHAKLLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI.....<br>Karimova E'zoxon Gapirjonovna                 | 19 |
| RAHBAR XODIMLARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK<br>MEXANIZMLARI .....<br>Qo'ng'irotboy Avezimbetovich Sharipov                                              | 23 |
| "DIGITAL TWIN" TEXNOLOGIYASI VA INNOVATSION BOSHQARUV PARADIGMASI .....<br>Raxmanov Zafar Yashinovich                                                                             | 26 |
| АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ В УЗБЕКИСТАНЕ И ПУТИ<br>ИХ РЕШЕНИЯ.....<br>Гайрат Бахрамович Шаумаров                                                                  | 28 |
| MACHINE PSYCHOLOGY: BRIDGING HUMAN LEARNING PRINCIPLES AND ARTIFICIAL<br>GENERAL INTELLIGENCE DEVELOPMENT .....<br>Farkhod Alisherovich Alisherov, Nigora Ruzikulova Shukhratovna | 31 |
| MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA INKLYUZIVLIK SIYOSATINI AMALGA OSHIRISHDA<br>RAHBARLIK FAOLIYATINING PSIXOLOGIK VA TASHKILIY ASOSLARI .....<br>Ibragimova Gulsanam Ne'matovna  | 39 |
| TALABALARNING ILMIY INNOVATSION FAOLIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK<br>XUSUSIYATLARI.....<br>Abdullayeva Barno Sayfuddinovna                                                | 44 |
| ONANING O'ZI HAQIDAGI TASAVVURLARINING FARZAND MUNOSABATIGA ALOQADORLIK<br>XUSUSIYATLARI.....<br>Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna                                                | 49 |
| AVLODLAR KONTEKSTIDA MOLIYAVIY XULQ-ATVOR: PUL PSIXOLOGIYASINING<br>IJTIMOIY-PSIXOLOGIK TAHLILI .....<br>Umarova Navbahor Shokirovna                                              | 53 |
| EMOTIONAL BURNOUT AND STRESS AS PSYCHOLOGICAL RISKS OF A NOTARY'S PROFESSIONAL<br>ACTIVITY .....<br>Arystanbek Aiymszhan, Aitysheva Aigul Mukataevna                              | 56 |
| UYUSHMAGAN YOSHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHGANLIGINING O'ZIGA XOS<br>XUSUSIYATLARI.....<br>Atabayeva Nargis Batirovna                                                       | 59 |
| MUAMMOLI PEDAGOGIK VAZIYATLARGA O'QITUVCHI QAROR QABUL QILISHINING<br>DIFFERENSIAL XUSUSIYATLARI .....<br>P.S.Ergashev                                                            | 61 |
| SPORT BOSHQARUVI SOHASIDAGI DAVLAT FUQAROLIK XIZMATCHILARIDA OILAVIY VA KASBIY<br>TOLERANTLIK.....<br>O.E. Hayitov                                                                | 64 |
| O'QUVCHILARDA KOGNITIV JARAYONLARINING RIVOJLANISHI INTELLEKT SHAKLLANISHINING<br>MUHIM OMILI SIFATIDA.....<br>Ashurov Ramzidin Ramazonovich                                      | 67 |

|                                                                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| INKLYUZIV PSIXOLOGIYA KONSEPSIYASI: IMKONIYATI CHEKLANGAN SHAXSLARNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISHINI O'RGANISHDA ZAMONAVIY METODOLOGIK YONDASHUVLAR..... | 70  |
| Abdullayeva Yulduz Muftillo qizi                                                                                                                     |     |
| OILAVIY MUNOSABATLAR TRANSFORMATSIYASI JARAYONLARIDA YOSH OILA VAKILLARI XULQIDAGI AYRIM MUAMMOLAR.....                                              | 72  |
| V.M. KARIMOVA                                                                                                                                        |     |
| UMUMIY O'RTA TA'LIM TIZIMIDAGI PSIXOLOGIK XIZMATNI TAKOMILLASHTIRISH ZARURATI MASALALARI .....                                                       | 75  |
| Akramova Feruza Akmalovna                                                                                                                            |     |
| TALABALARDA ALTRUIZM NAMOYON BO'LISHIGA SHAXS XUSUSIYATLARINING TA'SIRI .....                                                                        | 77  |
| Kamolova Nilufar Davir qizi                                                                                                                          |     |
| PEDAGOGLARDA KASBIY STRESS VA UNING OQIBATLARI .....                                                                                                 | 82  |
| Karshiyeva Dilafuz Suyunovna                                                                                                                         |     |
| SINERGETIK TAFAKKUR — ZAMONAVIY TA'LIM JARAYONINING INNOVATSION YO'NALISHI.....                                                                      | 84  |
| Masharipova Farog'at Matrasulovna                                                                                                                    |     |
| OILADA MA'NAVIY, AXLOQIY VA MADANIY MALAKALARNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI .....                                                        | 88  |
| Mirabdullayeva Shoiraxon Abdulkayevna                                                                                                                |     |
| OLIY TA'LIM MUASSASASI IMIJINI BELGILOVCHI ASOSIY BIXEVIORISTIK KOMPONENTNING ILMIY-NAZARIY TAHLILI .....                                            | 91  |
| Mirashirova Nargiza Anvarovna                                                                                                                        |     |
| SPORTCHILAR PSIXOFIZIOLOGIK HOLATINI BAHOLASHDA TEPPING-TEST METODIKASI .....                                                                        | 94  |
| S.U.Nazarov                                                                                                                                          |     |
| ILK O'SPIRINLARDA HAVAS KASB TANLASH MOTIVI SIFATIDA.....                                                                                            | 98  |
| Nishanova Zamira Taskayevna                                                                                                                          |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ.....                                     | 101 |
| Останов Шухрат Шарифович                                                                                                                             |     |
| TALABALAR O'ZINI O'ZI FAOLLASHTIRISHI MUAMMOSINING MAHALLIY MUHITDA TADQIQ ETILISHI.....                                                             | 106 |
| Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li                                                                                                                  |     |
| VOYAGA YETMAGANLAR O'RTASIDA NAZORATSIZLIK VA HUQUQBUZARLIKLAR PROFILAKTIKASI MASALALARI .....                                                       | 109 |
| Qodirov Obid Safarovich, Raxmatov Faxriddin Umarovich                                                                                                |     |
| PSIXOLOGLARNING PROFESSIONAL TAFAKKURI.....                                                                                                          | 114 |
| Ra'no Ismaylova                                                                                                                                      |     |
| O'ZBEKISTON VA JAHON MAMLAKATLARIDAGI OILAVIY AJRALISHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARIDAGI O'ZIGA XOSLIKLARNING EMPIRIK TAHLILI .....        | 118 |
| Ro'ziqulov Faxriddin Rasulovich                                                                                                                      |     |
| SHAXS NAZARIYASIGA MAHALLIY PSIXOLOGLAR TOMONIDAN KOGNITIV YONDASHUV .....                                                                           | 121 |
| Tursunov Lutfulla Sayfullayevich                                                                                                                     |     |
| BO'LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY RIVOJLANISHIGA QARATILGAN ILMIY TADQIQOTLAR TAXLILI.....                                                           | 123 |
| Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna                                                                                                                      |     |
| TA'LIM MENEJMENTIDA SHAXSLARARO MUNOSABATLAR - MUVAFFAQIYATLI BOSHQARUVNING ASOSIY OMILI SIFATIDA .....                                              | 126 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Jalolova Nafisa O'ktam qizi                                                                                             |     |
| TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA STRESSGA BARDOSHLILIK VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING ROLI.....                                           | 128 |
| Xajiyeva Iroda Adambayevna                                                                                                                           |     |

|                                                                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ZAMONAVIY GLOBAL MUAMMOLARDA ALTRUIZMNING ROLI .....                                                                                              | 131        |
| Xatamova Ferangiz Ibodulloevna                                                                                                                    |            |
| QUROLLI TO'QNASHUVLARDAN OLIB KELINGAN BOLALARNI PSIXOLOGIK REABILITATSIYA QILISH MUAMMOLARI .....                                                | 134        |
| S.R.Yuldashev                                                                                                                                     |            |
| ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....                                                                   | 137        |
| Алимова Гулчехра Кабелевна                                                                                                                        |            |
| О'QUVCHILARDA MUVAFFAQIYAT MOTIVATSIYASINI KUCHAYTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI .....                                                        | 139        |
| Karimov Sherzod Abdurasulovich                                                                                                                    |            |
| HARBIY XIZMATCHILAR OILALARIDAGI INQIROZLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI .....                                                                    | 142        |
| Sh.S.Kurbanova                                                                                                                                    |            |
| AUDITORLIK QOBILIYATI RAHBAR KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGI KO'RSATKICHI SIFATIDA .....                                                               | 145        |
| Xolmurodova Dilnoza Xolmurodovna                                                                                                                  |            |
| САМОРЕГУЛЯЦИЯ У СТУДЕНТОВ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН.....                                                                                        | 149        |
| Махмудова Д.А., Махманова К. Д.                                                                                                                   |            |
| СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ.....                                                                  | 151        |
| Султанова Амина Анваровна, Дjon Муминова Дильфуза                                                                                                 |            |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ .....                                                     | 154        |
| Тиллашайхова Хосият Азаматовна                                                                                                                    |            |
| <b>2-Sho'ba. Zamonaviy shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologi muammolari .....</b>                                                             | <b>159</b> |
| ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У ПОДРОСТКОВ .....                                              | 160        |
| Е.Г.Алимова                                                                                                                                       |            |
| ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHIDA OMMAVIY AXBOROT VOSITALARINING TA'SIRI .....                                                                       | 163        |
| Abdinazarova Bibixonim Rashid qizi                                                                                                                |            |
| INKLYUZIV TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUV JARAYONINI QO'LLAB-QUVVATLASH: SAMARALI PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR ..... | 166        |
| Abdullayeva Yulduz Muftillo qizi, Giyazova Zuhro Sattorovna                                                                                       |            |
| ZAMONAVIY BOSHQARUV TIZIMLARIDA QAROR QABUL QILISH SAMARADORLIGI .....                                                                            | 169        |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Artikov Samandar Arzikulovich                                                                                        |            |
| IJTIMOY PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA OILA VA OILAVIY QADRIYATLARNING O'RGANILGANLIK HOLATI .....                                                      | 172        |
| Abibullaeva Perdegul Ongarbaevna                                                                                                                  |            |
| OILAVIY JANJALLAR NATIJASIDA YUZAGA KELUVCHI STRESS VA DEPRESSIV HOLATLARNING PSIXODIAGNOSTIKASI.....                                             | 174        |
| Boboyeva Feruza Azimjonovna                                                                                                                       |            |
| ZAMONAVIY O'SMIR SHAXSINING EMOTSIONAL INTELLEKTI RIVOJLANISHIDA IJTIMOY OMILLARNING ROLI.....                                                    | 178        |
| Ergashev Dilshod Tirkash o'g'li                                                                                                                   |            |
| PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DIGITAL INFORMATION USE THAT CONTRIBUTE TO THE EROSION OF SOCIAL NORMS IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE .....             | 180        |
| Ganiev Maksudjon Najimovich                                                                                                                       |            |
| ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI .....                                                                              | 184        |
| Gulnafar Abdullayeva                                                                                                                              |            |

|                                                                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDA PSIXOLOGIK OMILLARNING AHAMIYATI.....                                                                  | 187 |
| Hasanova Dilshoda Avazbek qizi                                                                                                      |     |
| EMOTSIONAL INTELLEKT - ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOY – PSIXOLOGIK MUAMMOSI SIFATIDA.....                                 | 190 |
| Ismailova Nilufar Baxadirovna                                                                                                       |     |
| OILALARDA INTERNETGA TOBELIKNING BUGUNGI KUNDAGI HOLATI.....                                                                        | 193 |
| Kushakova Nargiza Islambayevna, Ergasheva Sarvinov Shavqiddin qizi                                                                  |     |
| AKADEMIK PROKRASTINATSIYANI O'RGANISH BO'YICHA XORIJIY OLIMLAR TAHLILI .....                                                        | 196 |
| Mardiyeva Shaxnoza Amirovna                                                                                                         |     |
| STEAM TA'LIM VOSITASIDA O'QUVCHILARNING KREATIV QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI .....                                     | 199 |
| Matkarimova Nilufar                                                                                                                 |     |
| MAKTABGACHA YOSHDA BOLANING MUVAFFAQIYATLI IJTIMOYILASHUVI MEZONLARI .....                                                          | 203 |
| Norbosheva Maqsuda Achilovna                                                                                                        |     |
| DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIR QIZLARDA HIMOYA MEXANIZMLARINING IJTIMOYILASHUVGA TA'SIRI .....                                         | 206 |
| Parpiyeva Shaxnoza                                                                                                                  |     |
| PSIXOLOGIYADA O'ZINI O'ZI FAOLLASHTIRISH FENOMENIGA NISBATAN ILMIY YONDASHUVLAR.....                                                | 209 |
| Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li, Istamburiyev Muhammadali Abdulazizovich                                                        |     |
| VELOSIPED SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHILARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....                                                     | 212 |
| Raxmonova Go'zal Bobir qizi                                                                                                         |     |
| SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CYBERBULLYING ON ADOLESCENTS' INTERPERSONAL COMMUNICATION .....                                 | 215 |
| Salomov Shamsiddin Sabokhiddin ugli                                                                                                 |     |
| RUHIY SALOMATLIKNI QO'LLAB-QUVVATLASH ORQALI BO'LAJAK LOGOPEDLARNING INKLYUZIV FAOLIYATGA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH ..... | 219 |
| Sharifova Maxliyo Zarif qizi                                                                                                        |     |
| TALABALARDA TA'LIM JARAYONIGA MOSLASHISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....                                                  | 222 |
| Ubaydullayev Nuriddin Toxir o'g'li                                                                                                  |     |
| PEDAGOGIK JAMOALARDA PROJECT MANAGEMENT METODLARINING JAMOAVIY MOTIVATSIYAGA TA'SIRI.....                                           | 225 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Ashurov Muhammad Zokir o'g'li                                                                          |     |
| AYOLLARDA KASB VA OILA MUVOZANATINI TA'MINLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI .....                                                        | 227 |
| Zuxra Mansurxonova                                                                                                                  |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ВЫЯВЛЕНИЯ КРИМИНАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....                                             | 230 |
| Пардаева Умида Мухтар қизи                                                                                                          |     |
| PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE LIFE POSITION OF UNORGANIZED YOUTH.....                                                        | 234 |
| Atabayeva Nargis Batirovna, Alimjonova Durdona Yunusjon qizi                                                                        |     |
| YOSHLARNI OTA-ONALIK MAS'ULIYATIGA TAYYORLASH - PSIXOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOSI SIFATIDA.....                                      | 238 |
| Bilolova Zamira Baxtiyarovna                                                                                                        |     |
| OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARINI TADQIQ ETISHNING NAZARIY JIHATLARI.....                                                          | 241 |
| D.U.Abdullayeva, I.X.Panjiyeva                                                                                                      |     |
| SHAXS IJTIMOY MOSLASHUVIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARNING O'ZIGA XOSLIGI .....                                               | 244 |
| Dusboyev Asliddin Turgunovich                                                                                                       |     |
| PSYCHOLINGUISTIC FOUNDATIONS OF SOCIOLINGUISTIC COMPETENCE AND ITS STRUCTURAL COMPONENTS.....                                       | 247 |
| G.A.Valiyeva                                                                                                                        |     |



|                                                                                                                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| YOSH OILALARNING MUSTAHKAMLIGIGA ZAMONAVIY AXBOROT VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING TA'SIRI.....                                                                    | 250 |
| Kushakova Nargiza Islambaevna                                                                                                                                    |     |
| TALABALARDA IJTIMOY-PSIXOLOGIK KOMPETENTLIK SHAKLLANISHINING DINAMIK XUSUSIYATLARI.....                                                                          | 253 |
| Nazarova Malohat Axmedovna                                                                                                                                       |     |
| SOCIO-PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF CYBERBULLYING ON ADOLESCENTS' INTERPERSONAL COMMUNICATION .....                                                              | 255 |
| Salomov Shamsiddin Sabokhiddin ugli                                                                                                                              |     |
| OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARINI BARQARORLASHTIRISHDA AFILIATSIYA MOTIVINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI .....                                            | 259 |
| Samatova Sevara G'ayratovna                                                                                                                                      |     |
| GENDER STEREOTIPLARI - QABUL QILINGAN ME'YOR VA QOIDALARGA XULQ-ATVORINI MOSLASHTIRISH.....                                                                      | 263 |
| Saribayeva Umida Sattarovna                                                                                                                                      |     |
| DINIY MUTAASSIBLIK, EKSTREMIZM VA TERRORCHILIKNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....                                                                         | 266 |
| Sobirov Jamoliddin, Nazarov A.S.                                                                                                                                 |     |
| O'QUVCHI YOSHLARNING O'ZARO MUNOSABATLARIDA TEAM BUILDING TA'SIRI VA AHAMIYATI.....                                                                              | 267 |
| Turayev Nurmuhhammad Alibek                                                                                                                                      |     |
| O'SMIRLARDA DEVIANT XULQNING KONATIV ASPEKTLARI BO'YICHA PSIXODIAGNOSTIK TAHLIL (HUDUDIIY VA GENDER FARQLARI MISOLIDA) .....                                     | 269 |
| Turayeva Gulchehra Urayimovna                                                                                                                                    |     |
| TALABALAR IJTIMOY FAOLLIGINI OSHIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI .....                                                                                     | 273 |
| Umarov Saidnemat Burxanovich                                                                                                                                     |     |
| O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....                                                                          | 275 |
| Umarova Navbahor Shakirovna, Xalilova Sarvinoz Qodirali qizi                                                                                                     |     |
| TA'LIM MUASSASALARIDA BOSHQARISHDA KOGNITIV MENEJMENT YANGI MODEL SIFATIDA .....                                                                                 | 278 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Sadinova Marjona Akmal qizi                                                                                                         |     |
| SPORTCHILAR OILASIDAGI SIBLINGLAR MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....                                                                                | 281 |
| G.H.Usmonova                                                                                                                                                     |     |
| YOSHLAR PSIXOLOGIK MADANIYATINI SHAKLLANTIRISHDA QADRIYATLAR TIZIMI VA IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEKANIZMLARNING O'ZARO TA'SIRI: NAZARIY ASOSLAR VA EMPIRIK TAHLIL..... | 283 |
| X.A. Bobanov                                                                                                                                                     |     |
| KIBERIJTIMOYLAHUV IJTIMOY PSIXOLOGIK HODISA SIFATIDA.....                                                                                                        | 287 |
| Yuldashev S.R., Muhiddinova M.N                                                                                                                                  |     |
| MILLIY VA DINIY URF-ODAT VA AN'ANALARDA AXLOQ NORMALARINING MUJASSAMLASHGANLIGI.....                                                                             | 289 |
| D.Sh.Yuldashova, Miraliyeva Zulayxo Abdurauf qizi, Xidirova Gulhayo Muhiddin qizi                                                                                |     |
| РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ .....                                                                             | 292 |
| Аскарова Гулрух, Ашурова Анастасия                                                                                                                               |     |
| КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА.....                                                                  | 296 |
| Аскарова Гулрух, Рахимова Робиябону                                                                                                                              |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА «Я» У ПОДРОСТКОВ.....                                                                                            | 300 |
| Махмудова Диларом Ахмадовна, Сафаев Музаффар Зафар угли                                                                                                          |     |
| СЕМЕЙНАЯ СИНЕРГИЯ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ “Я-КОНЦЕПЦИИ” В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ .....                                                                                | 303 |
| Одилова Наира Гулямовна                                                                                                                                          |     |

|                                                                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3-Sho'ba. Yosh va pedagogik psixologiya: ta'lim-tarbiya jarayonidagi muammolar .....                                                         | 307 |
| TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK KONTRAKTNI MUSTAHKAMLASH UCHUN<br>TASHKILIY-PSIXOLOGIK INTERVENSIYALAR .....                                | 308 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Bayzaqova Madina Ibragimovna                                                                                    |     |
| TA'LIM OLIH JARAYONIDA STRESSGA BARQARORLIK NAMOYON BO'LISHINING YOSH<br>PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI .....                                      | 312 |
| N.Z.Ismoilova, M.K.Ismoilova                                                                                                                 |     |
| BOLALARDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING PSIXOLOGIK TA'SIRI .....                                                                               | 315 |
| Aliyeva Kamola Saidnegmatovna, Tulqunova Barnooy Behzodjon qizi                                                                              |     |
| PEDAGOGLARDA KASBIY STRESSNING NAMOYON BO'LISH XUSUSIYATLARI .....                                                                           | 317 |
| Boymirzayeva Nafisaxon Baxodir qizi                                                                                                          |     |
| O'ZBEKISTONDA STEAM TA'LIM TEXNOLOGIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK<br>XUSUSIYATLARI .....                                               | 321 |
| G.M.Qurbonova                                                                                                                                |     |
| PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DIGITAL INFORMATION USE THAT CONTRIBUTE<br>TO THE EROSION OF SOCIAL NORMS IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE .....     | 324 |
| Ganiev Maksudjon Najimovich                                                                                                                  |     |
| TALABALARDA PROKRASTINATSIYA DARAJASINI KAMAYTIRISH VA OLDINI OLIHNING<br>NAZARIY TAHLILI .....                                              | 328 |
| Ismailov Sanjarbek Sherzod o'g'li                                                                                                            |     |
| O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ SHAKLLANISHINING OTA-ONA MUNOSABATLARI BILAN<br>BOG'LIQLIGI .....                                                   | 331 |
| Mo'minova Dilrabo Murodillayevna                                                                                                             |     |
| O'SMIRLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI .....                                                                                     | 334 |
| N.Z.Ismoilova, S.S.Berdiyeva, H.T.Baxriddinova                                                                                               |     |
| ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN O'SMIRLAR ORASIDA COPING STRATEGIYALARINING<br>SHAKLLANISHIGA IJTIMOIIY QO'LLAB-QUVVATLASH OMILLARINING TA'SIRI ..... | 337 |
| Nishanova Zamira Taskarayevna, Komilova Komila Inomjon qizi                                                                                  |     |
| O'SMIRLARNI AGRESSIV XULQ-ATVOR FENOMENINI PSIXOLOGIK JIHATLARINI O'RGANISH .....                                                            | 339 |
| Norqulova Dildora Shavkat qizi                                                                                                               |     |
| OLIIY TALIM PEDAGOGLARDA FRUSTRATSION TOLERANTLIKNI NAMOYON BOLISHINING<br>PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI .....                                    | 342 |
| Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li                                                                                                            |     |
| TALABALAR O'ZINI O'ZI FAOLLASHTIRISHI MUAMMOSINING MAHALLIIY MUHITDA TADQIQ<br>ETILISHI .....                                                | 345 |
| Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li                                                                                                          |     |
| TALABALARDA TADQIQOTCHILIK QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK<br>XUSUSIYATLARI .....                                               | 348 |
| Saidakbarova Nigora                                                                                                                          |     |
| O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR .....                                                               | 351 |
| Sattarova Shahnoza Qo'chqarovna, Erkinjonova Raximaxon Baxtiyor qizi                                                                         |     |
| TA'LIM TASHKILOTLARIDA "WELL-BEING MANAGEMENT" TIZIMINI JORII ETISH:<br>IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK YONDASHUV DOIRASIDAGI TAHLIL .....              | 353 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Muminov Temurbek Uralbaevich                                                                                    |     |
| GLOBALASHUV DAVRIDA O'SMIRLARNING HAYOTIDA PSIXOLOGIYANING AHAMIYATI .....                                                                   | 356 |
| Xolmuratova Mahbuba Maxmudovna, Mannonov Hamid Xolmurod o'g'li, Isroilova Sevinch Sobirjon qizi                                              |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ПЕДАГОГОВ В СТРЕССОВЫХ<br>СИТУАЦИЯХ .....                                                       | 359 |
| Аскарова Гулрух Оринбасаровна, Халматова Мумтоза Зафаржон кизи                                                                               |     |



|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ВЛИЯНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.....              | 363 |
| Лутфуллаева И.А.                                                                                                        |     |
| RIVOJLANGAN XORIJIY MAMLAKATLAR TA'LIM TIZIMIDA MAKTAB DIREKTORLARINING BOSHQARUV MADANIYATI.....                       | 365 |
| Abdulxayeva M.B.                                                                                                        |     |
| INNOVATSION TALIM TIZIMIDA TALABALARNI KREATIV TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI..... | 369 |
| Masharipova Saida Rahimovna, Jiyonboeva Sadokat Shonazarovna                                                            |     |
| FORMATION OF SOCIO-COMMUNICATIVE SKILLS IN STUDENTS THROUGH BILINGUISTICS BASED ON AN INTEGRATIVE APPROACH.....         | 372 |
| Najmiddinova Gulnoza Odilovna                                                                                           |     |
| O'QITISH JARAYONIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI.....                     | 376 |
| Safarova Dilnoza Kuchkarovna, Kasimova Dildora Xusanovna                                                                |     |
| ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLARI .....                                                  | 379 |
| Saidakbarova Nigora Abduraxim qizi, Saydiraxmonova Durdona Abror qizi                                                   |     |
| PEDAGOGIYALARDA KREATIVLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI .....                                | 382 |
| Sh.D.Ablakulov                                                                                                          |     |
| PSYCHOLOGICAL BASES OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND POSITIVITY IN PEDAGOGICAL ACTIVITY .....                                 | 385 |
| Shakhnoza Sattarova Kochkarovna                                                                                         |     |
| PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF PROFESSIONAL ADAPTATION .....                                                              | 388 |
| Shodiyeva Rayhon Saydullayevna                                                                                          |     |
| YOSH VA PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA: TA'LIM-TARBIYA JARAYONIDAGI MUAMMOLAR.....                                               | 391 |
| Tuqboyeva Dilshoda Zaynievna, Saliddinova Nilufar Lochin qizi                                                           |     |
| O'ZBEKISTON OLIY TA'LIM DASTURLARINI XALQARO AKKREDITATSIYADAN O'TKAZISH TAJRIBASI.....                                 | 393 |
| Tursunov Tajimurad Mirsaidovich, Berdiqulov Ravshan Shavkatovich                                                        |     |
| PEDAGOGIK DIAGNOSTIKA PEDAGOGIKANING ILMIY VA AMALIY SOHASI SIFATIDA .....                                              | 396 |
| Umarova Malika Xisabidinovna, Xolboboyeva M.A.                                                                          |     |
| TA'LIM MUASSASALARIDA LIDERLIK KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY YO'NALISHLARI.....                       | 399 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Sobirova Shahlo Saminjonovna                                                               |     |
| O'QUV MOTIVATSIYASI MUAMMOSI XORIJ PSIXOLOGIYASIDA TADQIQOTLAR PREDMETI SIFATIDA.....                                   | 402 |
| D.Sh.Yuldashova                                                                                                         |     |
| ПРИМЕНЕНИЕ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК.....                                               | 405 |
| Алиева Камола Саиднегматовна                                                                                            |     |
| ФОРМИРОВАНИЕ КОГНИТИВНОЙ АКТИВНОСТИ КАК ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ НАУЧНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ПЕДАГОГА.....                               | 408 |
| Анварова Хуснора Давронбек кизи                                                                                         |     |
| ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ АРТ-ТЕРАПИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ .....                                                                     | 411 |
| Асанова Гузаль Мухарамовна, Нуруллаев Адхамбек                                                                          |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....                                 | 414 |
| Аскарлова Гулрух Оринбасаровна                                                                                          |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ.....                                                     | 418 |
| Аскарлова Гулрух Оринбасаровна, Рустамова Мубина Эркин кизи                                                             |     |

|                                                                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| УМЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ТРУДОВОМ ЗАДАНИИ У УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ<br>УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....                                               | 422        |
| Зохидова К.Х.                                                                                                                                 |            |
| РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ<br>И ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ .....                                               | 424        |
| М.М.Агзамова, Карпенко А.А.                                                                                                                   |            |
| КОГНИТИВНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО<br>ЯЗЫКА У МОЛОДЕЖИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ (ПОКОЛЕНИЯ Z И ПОКОЛЕНИЯ ALPHA)..... | 427        |
| Мухамеджанова Р.Р.                                                                                                                            |            |
| <b>4-Sho'ba. Amaliy psixologiya: psixologik xizmat muammolari va innovatsion yechimlari.....</b>                                              | <b>430</b> |
| PEDAGOGIK JAMOALARDA PROJECT MANAGEMENT METODLARINING JAMOAVIY<br>MOTIVATSIYAGA TA'SIRI.....                                                  | 431        |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Ashurov Muhammad Zokir o'g'li                                                                                    |            |
| ИСТОРИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПОНЯТИЯ «ОДАРЕ́ННОСТЬ».....                                                                                             | 433        |
| Байбаева Мухайе Худайбергеновна, Зайниддинова Хилола Абдилвахоб кизи                                                                          |            |
| GLOBALASHUV JARAYONIDA HUQUQBUZARLIKLAR PSIXOPROFILAKTIKASI MUAMMOLARI .....                                                                  | 436        |
| Qodirov Obid Safarovich, Utayev Umid Saidaloyevich                                                                                            |            |
| TURLI AVLOD VAKILLARIDA KASBIY MOTIVATSIYA VA KASB TANLASH MEXANIZMLARINING<br>PSIXOLOGIK TAHLILI .....                                       | 439        |
| Jabborov Xazrat Xusenovich, Kamola Xodjaeva                                                                                                   |            |
| STRESS HAQIDA UMUMIY PSIXOLOGIK TUSHUNCHA.....                                                                                                | 442        |
| Aksakalova Nilufar Oybekovna                                                                                                                  |            |
| XOTIN-QIZLARDA OILAVIY ZO'RAVONLIKDAN KEYINGI STRESS HOLATLARINI<br>OPTIMALLASHTIRISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.....             | 446        |
| Alimova Umida Raxmatillayevna                                                                                                                 |            |
| BOJXONA TIZIMI XODIMLARIDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK<br>XUSUSIYATLARI.....                                               | 449        |
| Fayzullayeva Xurshida Erkin qizi                                                                                                              |            |
| KASBIY O'ZINI ANGLASH VA O'ZINI RIVOJLANTIRISH MOTIVLARI.....                                                                                 | 452        |
| G.Andakulova                                                                                                                                  |            |
| VIRTUAL MULOQOT VA RAQAMLI IJTIMOY MUHITDA YOSHLARNING DEVIANT XULQ-ATVORI<br>SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI .....                  | 455        |
| G'aniyev Maqsudjon Najim o'g'li, Nizomiddinova Feruza Faxriddin qizi, Bahriddinova Hulkaroy Tojiddinova                                       |            |
| RUHIY SALOMATLIKNI SAQLASHDA PSIXOLOGIK OMILLARNING AHAMIYATI.....                                                                            | 460        |
| Hasanova Dilshoda Avazbek qizi                                                                                                                |            |
| IJTIMOY TARMOQLARNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA'SIRI.....                                                                                       | 463        |
| Ismoilova Dilso'z, Murodjonova Mavzuna Latifjon qizi, Tilapboyeva Rayxona Komiljon qizi                                                       |            |
| TALABALARDAGI KOMMUNIKATIV VA IJTIMOY KOMPETENTLIK XUSUSIYATLARINI<br>RIVOJLANTIRISH.....                                                     | 466        |
| Nazarova Malohat Axmedovna                                                                                                                    |            |
| FORMATION OF COMMUNICATIVE SKILLS IN STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENTS.....                                                                   | 469        |
| Shakhnoza Pulatova                                                                                                                            |            |
| O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILAR SAMARALI MULOQATDA O'QITUVCHILARNING<br>KOMMUNIKATIV SIFATLARNI NAMOYON BO'LISHI .....                           | 472        |
| Xalmuratova Dilaram Abdikarimovna, Saydazimova Ziyoda Baxtiyor qizi, Nurmuhamedova Mohidil Nodir qizi                                         |            |
| RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASRIDA TA'LIM JARAYONINI BOSHQARISH INNOVATSIYALARI.....                                                               | 475        |
| Mamanazarova Nargiza Komildjanovna, Mirzayeva Shaxida Abdinabiyeвна                                                                           |            |

|                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| O'SPIRINLARNING IJTIMOYIY TARMOQLARDAGI MULOQOT MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK JIHATLARI.....                                      | 478 |
| Salomov Shamsiddin Saboxiddin o'g'li, Yaxshiboyeva Ruxshona Husniddin qizi, Alimjonova Durdona Yunusjon qizi                                             |     |
| MOSLASHUVCHAN XULQ-ATVOR XUSUSIYATI, IFODALANISH MUAMMOLARI.....                                                                                         | 482 |
| Sh.B.Qurbanova                                                                                                                                           |     |
| KONCHILIK VA QAZIB OLISH SANOATI SOHASIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNI QO'LLAB-QUVVATLASH TIZIMI .....                                                        | 487 |
| Sh.U. Turobova                                                                                                                                           |     |
| SHAXS VAQTINI IDROK ETISH VA BOSHQARISHNING TO'RT USULI .....                                                                                            | 491 |
| Solayev Og'abek Ilhombek o'g'li                                                                                                                          |     |
| AYBDORLIK HISSINING NAMOYON BO'LISHI: XORIY OLIMLARI TADQIQOTLARIDA YORITILISH .....                                                                     | 494 |
| Sultanova Saida Muhiddin qizi                                                                                                                            |     |
| EDUKOLOGIYA VA KOMMUNIKATSIYANING KESISHGAN NUQTALARI: METODOLOGIK QARASHLAR TAHLILI.....                                                                | 496 |
| To'g'onboyeva Qizlarxon Ikromjon qizi, Ruzmetova Xilola Abdusharipovna                                                                                   |     |
| ZAMONAVIY SHAXS RIVOJLANISHINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MUAMMOLAR.....                                                                                     | 501 |
| Tuqboeva Dilshoda Zaynievna, Mardonova Mardona Farhodovna                                                                                                |     |
| CORRECTION OF ANXIETY IN CHILDREN.....                                                                                                                   | 503 |
| Umarova M.Kh., Sabirova N. I.                                                                                                                            |     |
| PEDAGOGIK DIAGNOSTIKANING MAQSADI VA SHAXS RIVOJLANISHIDAGI O'RNI .....                                                                                  | 505 |
| Umarova Malika Xisabidinovna, Abdurasulova Ra'no Saloxiddinovna                                                                                          |     |
| VIRTUAL MUZEYLAR VA ULARNING TARBIVAVIY IMKONIYATLARI .....                                                                                              | 508 |
| Voxidova N.X., Yusupova M. U.                                                                                                                            |     |
| O'SMIR YOSHIDAGI O'QUVCHILAR SAMARALI MULOQATIDA O'QITUVCHILARNING KOMMUNIKATIV SIFATLARI NAMOYON BO'LISHI.....                                          | 510 |
| Xalmuratova Dilaram Abdikarimovna, Saydazimova Ziyoda Baxtiyor qizi, Nurmuhammedova Mohidil Nodir qizi                                                   |     |
| O'SMIRLARNING PUL HAQIDAGI IJTIMOYIY TASAVVURLARI SHAKLLANISHIDA ETNOPSIXOLOGIK QADRIYATLAR VA MADANIY IDENTIFIKATSIYA OMILLARINING O'ZARO TA'SIRI ..... | 512 |
| Xolmuratova Mahbuba Maxmudovna                                                                                                                           |     |
| INSON PSIXIKASI TASHQI MUHIT VA ICHKI HOLAT O'RTASIDAGI O'ZARO TA'SIR NATIJASIDA SHAKLLANISHI .....                                                      | 515 |
| Xolmurotova Mahbuba Mahmudovna, Ergashova Shaxinabonu Boboqulovna, Safarova Lobar Alisherovna                                                            |     |
| ОТКЛАДЫВАНИЕ ДЕЛ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ: МЕХАНИЗМЫ И ПРИЧИНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ .....                                                                   | 518 |
| Асанова Гузаль Мухарамовна, Ганибекова Ситора                                                                                                            |     |
| ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ .....                                                                                                                  | 521 |
| Аскарова Гулрух Оринбасаровна, Шапранова Милана Павловна                                                                                                 |     |
| МОТИВАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОСУЖДЕННЫХ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОБУЧЕНИЮ В ПЕНИТЕНЦИАРНОЙ СИСТЕМЕ .....                                                   | 525 |
| М.А.Сайдуллаева                                                                                                                                          |     |
| 5-Sho'ba. Shaxsning ruhiy salomatligi va salomatlik psixologiyasining dolzarb masalalari .....                                                           | 529 |
| O'SMIRLIK DAVRIDAGI BOLALARDA AGRESSIYANING NAMOYON BO'LISHI VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI.....                                                         | 530 |
| Jalilova S.X., Aloyeva F., G'aybullaeva A.                                                                                                               |     |
| TA'LIM MUASSASALARIDA HR-MENEJMENT TIZIMINI JORIY ETISHNING SAMARADORLIGI.....                                                                           | 533 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Bekmuratova Kamola Xasanovna                                                                                                |     |
| BOLALARNI ZO'RAVONLIKDAN HIMOYA QILISH MEXANIZMLARI.....                                                                                                 | 535 |
| Abbosova Uzrobonu Erkin qizi                                                                                                                             |     |

|                                                                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| AUTIZM SPEKTRI BUZILISHI BO'LGAN MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA<br>VIDEOMODELLASHTIRISHNING IJTIMOY KO'NIKMALARNI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI.....                              | 538 |
| Atabayeva Dilrabo Ixtiyor qizi                                                                                                                                                   |     |
| GLOBAL O'ZGARISHLAR FONIDA KASBIY STRESS.....                                                                                                                                    | 543 |
| Bog'bekova Dilnoza Shonazarovna                                                                                                                                                  |     |
| GIPERTONIYA BILAN OG'RIGAN BEMORLARDA STRESSNI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK<br>MEXANIZMLARI .....                                                                                   | 546 |
| Eshchanova Nasiba Matnazarovna                                                                                                                                                   |     |
| SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB<br>MASALALARI .....                                                                                          | 549 |
| Inogamova Shaxzoda Raximovna                                                                                                                                                     |     |
| NEUROPROTECTIVE PROPERTIES OF PROPOFOL AND SEVOFLURAN: POSSIBILITIES<br>OF PREVENTING THE DEVELOPMENT OF DYSFUNCTION IN COGNITIVE PROCESSES .....                                | 553 |
| Karimova G. Kh., Khodjimurodova M. Yu.                                                                                                                                           |     |
| YETUKLIK DAVRIDA INSULT TASHXISLI BEMORLAR BILAN PSIXOKORREKSION ISH OLIB<br>BORISHNING DASTURIY ASOSLARI.....                                                                   | 556 |
| L.U.Atajanova                                                                                                                                                                    |     |
| SHAXS RUHIY SALOMATLIGINING PSIXOLOGIK VA IJTIMOY DETERMINANTLARI.....                                                                                                           | 558 |
| N.A.Saidakbarova, Karimova Gulnoza                                                                                                                                               |     |
| GIPERTONIYA KASALLIGIDA BEMORLARDA NARKOZDAN SO'NG XOTIRANI O'ZGARISHI.....                                                                                                      | 561 |
| Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Axmatova Diyora Donyor qizi, Ulug'babayeva Soliha G'ayratjon qizi                                                                             |     |
| ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN AYOLLAR BILAN PSIXOLOGIK MASLAHAT TASHKIL ETISH<br>TAMOYILLARI.....                                                                                       | 564 |
| Nazarova Muharram Yunus qizi                                                                                                                                                     |     |
| SHAXS RIVOJLANISHI VA SALOMATLIGINI ASRASHDA IJTIMOY TARMOQLARNING O'RNI.....                                                                                                    | 567 |
| O.M. Zaripov                                                                                                                                                                     |     |
| BULLING VA ZO'RAVONLIK HOLATLARINING PSIXOLOGIK, IJTIMOY VA PEDAGOGIK OMILLARI .....                                                                                             | 569 |
| Qarshiyeva Dilafruz, Sattorova Mohinur Sherali qizi                                                                                                                              |     |
| MAHALLIY NARKOZ PAYTIDA TAFAKKURNING YO'QOLMASLIGI.....                                                                                                                          | 572 |
| Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Nizomova Munisa Amriddinova, Raximova Shaxnoza Ravshanovna                                                                                    |     |
| SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB<br>MASALALARI .....                                                                                          | 575 |
| Pulatova Gulnoza Murodilovna, Umrzaqova Gulzoda Abdurahmon qizi                                                                                                                  |     |
| NEVROTIK BEMORLARDA XISSIY O'ZGARISHLAR .....                                                                                                                                    | 578 |
| Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Ostonayeva Novbaxor Mamaraimovna, Inomova Odina Abdulvohid qizi                                                                               |     |
| COVID-19 PANDEMIYASINING INSON RUHIYATIGA TA'RISI.....                                                                                                                           | 581 |
| Qadirova Shahnoza Saidabdullayevna                                                                                                                                               |     |
| NARKOZDAN SO'NG BEMORLARDA XOTIRANI TIKLANISHI.....                                                                                                                              | 584 |
| Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Shukurova Nigora Quدراتila qizi                                                                                                               |     |
| NUTQIDA KAMCHILIGI BO'LGAN BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN PSIXOKORREKSION<br>ISHLAR TIZIMI .....                                                                                 | 587 |
| S.A.Mamatisayeva                                                                                                                                                                 |     |
| OPERATSIYADAN SO'NG SEZGI JARAYONLARINING TIKLANISHI.....                                                                                                                        | 590 |
| Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Tojiyeva Go'zal Karimjonovna, Ollamova Nargiza Hamdam qizi                                                                                    |     |
| TA'LIM MUASSASALARIDA BOSHQARUV TIZIMINING SAMARADORLIGINI OSHIRISHDA<br>“DIGITAL TWIN” (RAQAMLI EGIZAK) TEXNOLOGIYASI ASOSIDA MODELLASHTIRISHNING<br>ILMIY-AMALIY ASOSLARI..... | 593 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Gaymnazarov Odiljon Kurbanovich                                                                                                                     |     |

|                                                                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| BOLALIKDAGI PSIXOLOGIK JAROHATLARNING O'SMIR SHAXSIY IDENTIFIKATSIYASI<br>SHAKLLANISHIGA TA'SIRI: RETROSPEKTIV TAHLIL ASOSIDAGI YONDASHUV.....                          | 596 |
| Xudayberganova Roziya Nurniyazovna                                                                                                                                      |     |
| BOLALARDA NARKOZDAN SO'NG SEZGINI YUQORI BO'LISHI .....                                                                                                                 | 599 |
| Karimova Gulchehra Xamidullayevna, Zakirova Sadoqat Kudaybergenovna, Yangiboyev Zokir Tohir o'g'li                                                                      |     |
| НЕВРОЗЫ У ДЕТЕЙ: ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ.....                                                                                                                                | 602 |
| Абдурахимов Дониёр Абдусаидович                                                                                                                                         |     |
| INVESTIGATION OF THE RECOVERY OF COGNITIVE PROCESSES AND MEMORY FUNCTIONS<br>AFTER GENERAL ANESTHESIA THROUGH NEUROPSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL<br>MEASUREMENTS..... | 605 |
| Karimova Gulchexra Khamidullayevna                                                                                                                                      |     |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СЕМЬИ<br>В УСЛОВИЯХ БОЛЕЗНИ РЕБЁНКА.....                                                                       | 608 |
| Асанова Гузаль Мухарамовна                                                                                                                                              |     |
| NARKOZDAN SO'NG UYQU BUZILISHLARI .....                                                                                                                                 | 612 |
| Karimova Gulchexra Xamidullayevna, Kilichova Gulnoza Bobomurotova, Xalikova Shaxzoda Radjabovna                                                                         |     |
| ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЕТСКОГО АУТИЗМА: ФАКТОРЫ, ПРОЯВЛЕНИЯ, ПРОБЛЕМЫ.....                                                                                               | 616 |
| Асрарханова Эътибор Абдувахаб қизи                                                                                                                                      |     |
| БЕССОННИЦА И ПСИХОЛОГИЯ: ВЫЗОВЫ И ЦИФРОВЫЕ РЕШЕНИЯ (с включением проекта<br>«Веб-приложение для людей, страдающих бессонницей»).....                                    | 620 |
| Туракулова И. Х., Делеверханов С. А.                                                                                                                                    |     |
| ILK O'SPIRINLARDA STRESSNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR HAQIDAGI<br>TASAVVURLARNING O'ZIGA XOSLIGI .....                                                                | 623 |
| N.Z.Ismoilova                                                                                                                                                           |     |
| STRESSGA BARDOSHLILIK – SHAXS RUHIY SALOMATLIGINING ASOSI SIFATIDA .....                                                                                                | 626 |
| Ruzmatova Nigina Shotilla qizi                                                                                                                                          |     |
| O'SMIRLIK DAVRIDA XULQIY OG'ISHLARNI KORREKSIYALASH USULLARI.....                                                                                                       | 629 |
| To'raboyev Azamat Muxamadullayevich                                                                                                                                     |     |
| SCIENTIFIC APPROACHES TO THE FORMATION OF STRESS RESISTANCE .....                                                                                                       | 632 |
| Tuychiyeva Shakhlo Shavkatovna                                                                                                                                          |     |
| TALABALARDA RUHIY SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASHDA STRESSGA BARDOSHLILIK<br>VA EMOTSIONAL INTELLEKTNING ROLI.....                                                           | 634 |
| Xajiyeva Iroda Adambayevna                                                                                                                                              |     |
| MASS-MEDIANI TA'SIRI OSTIDAGI O'Z JONIGA QASD QILISH: VERTER SINDROMI<br>PSIXOLOGIYASI TAHLILI.....                                                                     | 637 |
| Xudoyberganova Sharofat G'ofurjon qizi                                                                                                                                  |     |
| NERV KASALLIKLARDA BEMORLARDA HISSIY O'ZGARISHLARI.....                                                                                                                 | 641 |
| Xujamova Ruhshona G'olib qizi                                                                                                                                           |     |
| СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ДЕВУШЕК-ПОДРОСТКОВ.....                                                                                                                        | 643 |
| Аскарова Гулрух Оринбасаровна, Абдуллина Аделина Маратовна                                                                                                              |     |
| СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ В СУДЕБНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЕ .....                                                                                              | 647 |
| Мухтарова Азиза Эркиновна                                                                                                                                               |     |
| INTROVERT VA EKSTROVERT SHAXSLARNING INGLIZ TILINI O'ZLASHTIRISHDAGI PSIXOLOGIK<br>FARQLARI.....                                                                        | 650 |
| Konratbaeva Ayjamal Bazarbaevna, Ochilova Xurshida Bahromovna                                                                                                           |     |
| BOSHLANG'ICH SINFLAR O'QUVCHILARINING TANQIDIY TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHNING<br>PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI .....                                                          | 652 |
| Konratbaeva Ayjamal Bazarbaevna, Yusupova Xursanoy Fazliddin qizi                                                                                                       |     |
| МЕНЕДЖМЕНТ ИММЕРСИВНОЙ ИНКЛЮЗИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ .....                                                                                                          | 655 |
| Оманова Гулноза Абдиназаровна                                                                                                                                           |     |

---

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| KO'P MILLATLI TA'LIM MUASSASALARIDA YETAKCHILIK USLUBLARINING ETNOPSIXOLOGIK JIHATLARI .....           | 658 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, G'ayratova Malohat O'tkir qizi                                            |     |
| TA'LIM TASHKIOTLARIDA QAROR QABUL QILISH JARAYONIDA BIXEVIORIAL MENEJMENT NAZARIYASINING MOHIYATI..... | 660 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Sangirova Nargiza Yuldashevna                                             |     |



# STRESS HAQIDA UMUMIY PSIXOLOGIK TUSHUNCHA

**Aksakalova Nilufar Oybekovna**

Toshkent gumanitar fanlar universiteti

Pedagogika va tillar kafedrası kafedrası katta o’qituvchisi

**Annotatsiya:** Psixologiyada stress — insonning normal muvozanatini yoki muvozanat holatini buzadigan har qanday talab yoki muammoga tananing javobi sifatida ta’riflanadi. Bu, asosan, miya va tananing har qanday talabga qanday javob berishini ifodalaydi. Stress nafaqat travma yoki fojia kabi salbiy hodisalar, balki lavozimga ko’tarilish yoki yangi munosabatlar kabi ijobiy o’zgarishlarga ham javob sifatida yuzaga keladi. U ong va tana o’rtasidagi murakkab o’zaro ta’sirni o’z ichiga oladi. Qiyin vaziyatga duch kelganda, tana adrenalin va kortizol kabi stress gormonlarini ajratadi. Bu javob yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko’taradi va energiya ta’minotini kuchaytiradi. Qisqa muddatda bu foydali bo’lib, potentsial xavf tug’diradigan vaziyatlarni hal qilishga yordam beradi, biroq surunkali stress jiddiy sog’liq muammolariga olib kelishi mumkin.

**Kalit so’zlar:** psixologiya, stress, normal muvozanat, muammo, tana, miya, travma, fojia, ijobiy o’zgarishlar, ong, murakkab o’zaro ta’sir, qiyin vaziyat, adrenalin, kortizol, stress gormonlari, yurak urishi, qon bosimi, energiya, foydali, surunkali stress, sog’liq muammolari.

**Abstract:** In psychology, stress is defined as the body’s response to any demand or problem that disrupts a person’s normal balance or state of equilibrium. It essentially refers to how the brain and body respond to any demand, not only negative events such as trauma or tragedy, but also positive changes like a promotion or a new relationship. Stress involves a complex interaction between the mind and body. When faced with a difficult situation, the body releases stress hormones such as adrenaline and cortisol. This response increases the heart rate, raises blood pressure, and boosts energy levels. While this can be beneficial in the short term and help manage potentially threatening situations, chronic stress can lead to serious health problems.

**Key words:** psychology, stress, normal balance, problem, body, brain, trauma, tragedy, positive change, consciousness, complex interaction, difficult situation, adrenaline, cortisol, stress hormones, heart rate, blood pressure, energy, beneficial, chronic stress, health problems.

**Аннотация:** В психологии стресс определяется как реакция организма на любую потребность или проблему, нарушающую нормальный баланс или состояние равновесия человека. По сути, это то, как мозг и тело реагируют на любые требования — не только на негативные события, такие как травма или трагедия, но и на позитивные изменения, такие как повышение по службе или новые отношения. Стресс подразумевает сложное взаимодействие между разумом и телом. Столкнувшись со сложной ситуацией, организм вырабатывает гормоны стресса, такие как адреналин и кортизол. Эта реакция увеличивает частоту сердечных сокращений, повышает артериальное давление и увеличивает запас энергии. Хотя это может быть полезно в краткосрочной перспективе и помочь справиться с потенциально опасными ситуациями, хронический стресс может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

**Ключевые слова:** стресс, реакция, организм, потребность, проблема, нарушение, баланс, равновесие, мозг, тело, требования, негативные события, травма, трагедия, позитивные изменения, повышение по службе, новые отношения, взаимодействие, гормоны, адреналин, кортизол, частота сердечных сокращений, артериальное давление, энергия, краткосрочная перспектива, проблемы со здоровьем, хронический стресс.

## KIRISH

rivojlangan davlatlarda aholining 10 foizi jiddiy asab kasalliklariga chalingan. Hozirda markaziy nerv sistemasidagi jarayonlarga bog'liq kasalliklar ko'paymoqda, nevrotik ko'rinishlar esa organizmning funksional tizimidagi boshqa buzilishlarga olib keladi. Shuning uchun stressning yuzaga kelish sabablari, uning kechishi, oqibatlari va bartaraf etish muammolari bugungi kunda nafaqat tibbiyot sohasi vakillarini, balki psixolog, pedagog hamda huquqshunoslarning ham e'tiborini tortib kelmoqda.

Agar birinchi guruh mutaxassislari stress natijasida yuzaga kelgan kasalliklarni davolashning farmakologik yoki jarrohlik yo'llarini izlasalar, ikkinchi guruhdagilar uning yuzaga kelish sabablari hamda organizmning umumiy faoliyatiga ta'sirini o'rganadilar. Uchinchi guruh esa insonning xulq-atvorida va o'quv faoliyatidagi turli o'zgarishlarda stressning o'rnini aniqlash ustida ish olib boradi. Huquqshunolar esa jinoyat sodir etilishi, uni oldini olish, ya'ni profilaktika jarayonida stress omiliga e'tibor qaratadilar. Ularning barchasini birlashtiruvchi yagona asos — bu inson omilidir. Inson tadqiqot obyekti, davolanuvchi, tarbiyalanuvchi, bemor, jabrlanuvchi yoki da'vogar sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Stress — bu inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki hatto oddiy zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress holatida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormonini ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress har bir inson uchun zarur, chunki u fikrlashga, muammolardan chiqish yo'lini topishga undaydi. Stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Biroq stress haddan ortiq bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Ushbu muammoga bir qator ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilgan bo'lib, juda murakkab tizimga ega: ular gormonal, asab va qon tomir tizimlari bilan chambarchas bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stress sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi — u immunitetni pasaytiradi va yurak-qon tomir, oshqozon-ichak kabi ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi. Shu bois stressli vaziyatlarga qarshi turishni va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganish zarur.

## TAHLIL VA NATIJALAR

### STRESS ALOMATLARI

• Doimiy bezovtalik, tushkunlik holatida yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday aniq sababsiz ham yuzaga keladi.

• Yomon, notinch uyqu.

• Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, hech narsaga qiziqmaslik holati.

• Diqqatning susayishi — bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotira bilan bog'liq muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi kuzatiladi.

• Dam olish, ish yoki muammolarni bir chetga surib qo'ya olmaslik.

• Boshqalarga, hatto eng yaqin do'stlar va oila a'zolariga nisbatan ham befarqlik.

• Doimiy ravishda yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.

• Ishtahaning pasayishi yoki, aksincha, ortiqcha ovqat iste'mol qilish.

• Asabiy odatlarning rivojlanishi: labni tishlash, tirnoqni tishlash va hokazo. Odamlarda befarqlik va ishonchsizlik hissi kuchayadi.

### STRESSNING UCH BOSQICHI

1. Tayyorgarlik bosqichi (tashvish bosqichi). Bu bosqichda adrenal gormonlar — norepinefrin va adrenalin — ajralib chiqadi, ular organizmni “kurash yoki qochish” holatiga tayyorlaydi. Natijada tananing infeksiyalarga va kasalliklarga qarshi chidamliligi kamayadi. Tuyaning pasayishi yoki ortishi, ovqat hazm qilishdagi uzilishlar kuzatiladi. Agar muammo qisqa muddatda hal etilsa, bu o'zgarishlar tezda yo'qoladi. Ammo uzoq davom etgan kuchli stress organizmning holsizlanishiga, hatto ayrim hollarda o'limga ham olib kelishi mumkin. Stress jismoniy yoki psixofiziologik bo'lishi mumkin.

2. Qarshilik (moslashuv) bosqichi. Bu bosqichda organizm stressga moslashadi, inson o'zini deyarli sog'lom his qiladi. Biroq, tajovuzkorlik, qo'zg'aluvchanlik va asabiylik kuchayadi.

3. Charchash (yo'qotish) bosqichi. Stress uzoq davom etganda organizmning zaxira kuchlari tugaydi, endi u o'zini himoya qila olmaydi. Bu bosqichda turli psixosomatik kasalliklar paydo bo'ladi. Agar stressga qarshi chora ko'rilmasa, jiddiy ruhiy va jismoniy kasalliklar, ba'zan o'lim holatlari ham kuzatilishi mumkin. Psixologik stress chuqur tushkunlik yoki asabiy buzilishlarga olib keladi. Bunday paytda mutaxassis yordamisiz inson mustaqil tarzda bu holatdan chiqolmaydi.

### STRESS TURLARI

• Jismoniy stress — kuchli sovuq, issiqlik, atmosfera bosimining keskin o'zgarishi kabi omillar ta'sirida yuzaga keladi.

• Kimyoviy stress — turli toksik moddalar ta'siri bilan bog'liq.

• Ruhiy stress — kuchli salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasida paydo bo'ladi.

• Biologik stress — jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi bilan bog'liq. Eustress (“foydali stress”) — inson faoliyati va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan yengil stress holatidir. U uyg'onish, harakatga kelish va faol bo'lishga turtki beradi.

Distress (“zararli stress”) — haddan tashqari zo'riqish holati bo'lib, inson sog'lig'iga zarar yetkazadi.

#### STRESS SABABLARI

Stressning sababi insonni bezovta qiladigan, unga ta'sir ko'rsatuvchi har qanday omil bo'lishi mumkin.

Tashqi sabablarga — ish joyini o'zgartirish, yaqin kishining o'limi kabi voqealar kiradi.

Ichki sabablarga esa insonning e'tiqodlari, hayotiy qadriyatlari va o'zini baholash darajasi kiradi.

Stress va depressiya erkaklar ham, ayollar ham orasida deyarli teng darajada uchraydi. Har bir organizm o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgani sababli, stress belgilari har xil namoyon bo'ladi. Stressni bartaraf etishda avvalo uning sabablarini aniqlash zarur, chunki sababni yo'qotish oqibatni davolashdan osonroqdir. “Barcha kasalliklar asabdan” degan so'z bejiz emas.

Tibbiy kuzatuvlarga ko'ra, yengil stresslar tanaga zarar yetkazmaydi, aksincha, insonni muammolardan chiqish yo'lini topishga undaydi. Depressiya og'ir shaklga o'tmasligi uchun inson o'zini tarbiyalashi, irodasini mustahkamlashi lozim.

Ba'zi odamlar stressni kamaytirish uchun antidepressantlar yoki spirtli ichimliklardan foydalanadilar, biroq bu odatlanishga olib keladi va keyinchalik mutaxassis yordamisiz voz kechish qiyinlashadi.

Organizmining zaxira imkoniyatlari chegaralangan. U tugagach, insonning hayotiy resurslari kamayadi, bu esa jiddiy kasalliklarga, ba'zan o'limga yoki uzoq muddatli mehnatga layoqatsizlikka olib kelishi mumkin.

AQShda stressga qarshi kurash tadbirlari uchun yiliga 2 milliard dollardan ortiq mablag' sarflanishi bejiz emas. Ayniqsa harbiy xizmatda stress doimiy kuzatiladi. Shuning uchun komandirlar, ularning o'rinbosarlari va harbiy psixologlar stressli vaziyatlarni kamaytirish, yengib o'tish va boshqarishga qaratilgan profilaktik choralarni amalga oshirishlari zarur.

#### STRESSNI DAVOLASH VA OLDINI OLISH YO'LLARI

Yaxshi uyqu — eng samarali “dori”. Uyquni yaxshilash uchun quyidagi tavsiyalar foydalidir:

- Muntazam jismoniy mashqlar bajarish (yotishdan kamida ikki soat oldin, ochiq havoda).
- Uxlashdan avval issiq vanna qabul qilish, sokin musiqa tinglash.
- Uyquni tartibli qilish uchun B guruhi vitaminlariga boy mahsulotlar (guruch, bug'doy, arpa, pista urug'i, quritilgan o'rik) iste'mol qilish.

- Yotoqxona tinch, qorong'i va shovqinsiz bo'lishi kerak.

Stressni yengishda to'g'ri nafas olish yordam beradi: burun orqali chuqur nafas olib, og'iz orqali sekin chiqarish tavsiya etiladi.

To'g'ri ovqatlanish ham muhim: oson hazm bo'ladigan, yengil taomlarni kam-kamdan, lekin tez-tez iste'mol qilish lozim.

Xalq tabobatida stressga qarshi quyidagi o'simliklar keng qo'llaniladi:

- Moychechak — tinchlantiruvchi va uyqusizlikni kamaytiruvchi ta'sirga ega.
- Oregano (rayhon) va mavrak moyi — asab tizimini tinchlantiradi.
- Melissa — charchoqni kamaytiradi, tashvish va zo'riqishni yengillashtiradi.

#### STRESSNI BOSHQARISH USULLARI

1. Stressga olib keluvchi omilni aniqlang.
2. Vaziyatni o'zgartirish imkonini baholang.
3. Agar vaziyatni o'zgartirishning iloji bo'lmasa, unga bo'lgan munosabatingizni o'zgartiring.
4. Erishish mumkin bo'lgan maqsadlar qo'ying.
5. “Men ideal bo'lishim kerak” yoki “dunyo adolatli bo'lishi kerak” kabi fikrlardan yiroq bo'ling.
6. Reja tuzing, bosqichma-bosqich harakat qiling. Agar muvaffaqiyatsizlikka uchrasangiz, qaytadan boshlang.

Dorivor o'simliklar asosidagi tabletkalar va damlamalar (valeriana, pion, momaqaymoq, melissa va boshqalar) asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ammo ularni faqat shifokor maslahati bilan qabul qilish lozim.

#### XULOSA VA TAKLIFLAR

Stress — bu inson organizmining haddan tashqari zo'riqish yoki salbiy holatlarga bergan fiziologik va psixologik javobidir. Stress ta'sirida organizmda adrenalin gormoni ishlab chiqiladi, bu esa qisqa muddatda kuch va faollikni oshirishi mumkin. Biroq stress uzoq davom etganda, u sog'liq uchun xavfli bo'lib, immunitetning pasayishi, yurak-qon tomir tizimi, shuningdek oshqozon-ichak kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Stress uch bosqichda kechadi: tashvish (tayyorgarlik) bosqichi, qarshilik (moslashuv) bosqichi va charchash bosqichi. U o'z tabiatiga ko'ra ruhiy, jismoniy, kimyoviy va biologik shakllarda namoyon bo'lishi mumkin.

Stressning ikki turi mavjud:

- Eustress — foydali stress bo'lib, insonni harakatga undaydi va faoliyatini rag'batlantiradi;
- Distress — zararli stress bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stressning sabablari tashqi va ichki omillarga bo'linadi.

Tashqi omillarga — yaqin insonning o'limi, ish joyining o'zgarishi, moliyaviy muammolar kiradi.

Ichki omillar esa — insonning e'tiqodlari, qadriyatlari, hayotga bo'lgan munosabati va o'zini baholash darajasidir.

Stressga qarshi kurashishda sog'lom turmush tarziga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, nafas olish mashqlari, xalq tabobati vositalari hamda zarur hollarda shifokor tavsiya etgan dorilar yordam beradi. Eng muhimi, stressning asosiy sababini aniqlash va uni bartaraf etishga intilish lozim.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. <https://mymedic.uz/salomatlik/psixologiya>
2. <https://uz.birmiss.com/>
3. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi “Shaxsiy tarkib bilan ishlash boshqarmasi. Stressli vaziyatlarni boshqarish”. Uslubiy qo'llanma. — T.: 2016. — 17 b.
4. Сандомирский М.Е. «Защита от стресса». М. 2002. — С.26.
5. Селе Г. «Стресс без дистресса». М.Прогресс, 1979. — С.338

