



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



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

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 TEPPIG-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 MUTAXASSISLARINING 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 Ibodullojevna	
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	
2-Sho‘ba. Zamonaviy shaxs rivojlanishining ijtimoiy-psixologi muammolari	159
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 Sarvinoz 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’SMIYR 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	
VELOSIPIED 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 Durдона 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 IJTIMOYIY MOSLASHUVIGA TA’SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLARNING O’ZIGA XOSLIGI	244
Dusboev 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 Nurmuhammad 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	
KIBERIJTIMOYLAHVU 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
TALIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK KONTRAKTNI MUSTAHKAMLASH UCHUN TASHKILIY-PSIXOLOGIK INTERVENSIYALAR	308
Umarova Navbahor Shokirovna, Bayzaqova Madina Ibragimovna	
TALIM OLISH JARAYONIDA STRESSGA BARQARORLIK NAMOYON BO'LISHINING YOSH 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 TALIM TEXNOLOGIYASINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI	321
G.M.Qurbonova	
PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DIGITAL INFORMATION USE THAT CONTRIBUTE TO THE EROSION OF SOCIAL NORMS IN THE MINDS OF YOUNG PEOPLE	324
Ganiev Maksudjon Najimovich	
TALABALARDA PROKRASTINATSIYA DARAJASINI KAMAYTIRISH VA OLDINI OLISHNING NAZARIY TAHLILI	328
Ismailov Sanjarbek Sherzod o'g'li	
O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ SHAKLLANISHINING OTA-ONA MUNOSABATLARI BILAN 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 SHAKLLANISHIGA IJTIMOYIY 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	
OLIY TALIM PEDAGOGLARDA FRUSTRATSION TOLERANTLIKNI NAMOYON BOLISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	342
Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li	
TALABALAR O'ZINI O'ZI FAOLLASHTIRISHI MUAMMOSINING MAHALLIY MUHITDA TADQIQ ETILISHI	345
Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li	
TALABALARDA TADQIQOTCHILIK QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	348
Saidakbarova Nigora	
O'SMIRLIK DAVRIDA DEVIANT XULQNING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR	351
Sattarova Shahnoza Qo'chqarovna, Erkinjonova Raximaxon Baxtiyor qizi	
TALIM TASHKILOTLARIDA "WELL-BEING MANAGEMENT" TIZIMINI JORIY ETISH: IJTIMOYIY-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 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, Jiyanboeva 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	
PEDAGOGLARDA 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
Аскарва Гулрух Оринбасаровна	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФРУСТРАЦИОННОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ.....	418
Аскарва Гулрух Оринбасаровна, Рустамова Мубина Эркин кизи	

УМЕНИЯ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ТРУДОВОМ ЗАДАНИИ У УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	422
Зохидова К.Х.	
РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ И ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ	424
М.М.Агзамова, Карпенко А.А.	
КОГНИТИВНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА У МОЛОДЕЖИ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ (ПОКОЛЕНИЯ Z И ПОКОЛЕНИЯ ALPHA).....	427
Мухамеджанова Р.Р.	
4-Sho'ba. Amaliy psixologiya: psixologik xizmat muammolari va innovatsion yechimlari.....	430
PEDAGOGIK JAMOALARDA PROJECT MANAGEMENT METODLARINING JAMOAVIY 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 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 OPTIMALLASHTIRISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI.....	446
Alimova Umida Raxmatillayevna	
BOJXONA TIZIMI XODIMLARIDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK 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 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 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 KOMMUNIKATIV SIFATLARNI NAMOYON BO'LISHI	472
Xalmuratova Dilaram Abdikarimovna, Saydazimova Ziyoda Baxtiyor qizi, Nurmuhammedova Mohidil Nodir qizi	
RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASRIDA TA'LIM JARAYONINI BOSHQARISH INNOVATSIYALARI.....	475
Mamanazarova Nargiza Komildjanovna, Mirzayeva Shaxida Abdinabiyevna	

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'onboeva 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 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 MEXANIZMLARI	546
Eshchanova Nasiba Matnazarovna	
SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB MASALALARI	549
Inogamova Shaxzoda Raximovna	
NEUROPROTECTIVE PROPERTIES OF PROPOFOL AND SEVOFLURAN: POSSIBILITIES 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 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 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 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 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 “DIGITAL TWIN” (RAQAMLI EGIZAK) TEXNOLOGIYASI ASOSIDA MODELLASHTIRISHNING ILMIY-AMALIY ASOSLARI.....	593
Umarova Navbahor Shokirovna, Gaymnazarov Odiljon Kurbanovich	

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

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

SHAXSNING RUHIY SALOMATLIGI VA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING DOLZARB MASALALARI

Inogamova Shaxzoda Raximovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika Universiteti
Psixologiya mutaxassisligi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsning ruhiy salomatligi, uning shakllanishi va saqlanishiga ta'sir etuvchi psixologik hamda ijtimoiy omillar chuqur tahlil qilingan. Ruhiy salomatlik — bu insonning emotsional barqarorligi, ichki muvozanati va stressli vaziyatlarga konstruktiv munosabat bildira olish qobiliyatidir. Tadqiqotda stressga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirishning shaxs ruhiy farovonligiga ijobiy ta'siri asoslab berilgan. Chunki stressni butunlay yo'qotish emas, balki uni boshqarish va undan shaxsiy o'sish uchun foydalanish salomatlik psixologiyasining muhim yo'nalishlaridan biridir.

Maqolada, shuningdek, salomatlik psixologiyasining dolzarb masalalari — psixoprofilaktika, emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish yo'nalishlari yoritilgan. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash orqali insonning ijtimoiy faoliyatini, motivatsiyasini va hayotdan qoniqish darajasini oshirish imkoniyati tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, salomatlik psixologiyasi, stress, ijobiy munosabat, shaxs rivoji, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the psychological and social factors influencing the formation and maintenance of mental health. Mental health is defined as a state of emotional balance, inner harmony, and the ability to respond constructively to stressful situations. Particular attention is given to the positive attitude toward stress, which is considered one of the key determinants of psychological well-being.

The study highlights that perceiving stress as a natural part of life and a potential source of personal growth strengthens emotional stability, resilience, and adaptive coping mechanisms. Furthermore, the paper discusses the main issues of health psychology, including the development of psychoprophylaxis, emotional intelligence, social support systems, and psychological adaptation. Strengthening mental health ultimately enhances an individual's motivation, life satisfaction, and overall well-being.

Key words: mental health, health psychology, stress, positive attitude, personal development, emotional stability, psychoprophylaxis, social support.

Аннотация: В данной статье подробно анализируются психологические и социальные факторы, влияющие на формирование и сохранение психического здоровья личности. Психическое здоровье определяется как состояние эмоционального равновесия, внутренней гармонии и способности человека конструктивно реагировать на стрессовые ситуации. Особое внимание уделено позитивному отношению к стрессу, которое рассматривается как один из ключевых факторов укрепления психического благополучия.

Показано, что стресс, воспринимаемый как естественная часть жизни и источник личностного роста, способствует развитию эмоциональной устойчивости и когнитивной гибкости. В статье также рассматриваются актуальные проблемы психологии здоровья: развитие психопрофилактики, эмоционального интеллекта, системы социальной поддержки и механизмов психологической адаптации.

Ключевые слова: психическое здоровье, психология здоровья, стресс, позитивное отношение, личностное развитие, эмоциональная устойчивость, психопрофилактика, социальная поддержка.

KIRISH

Inson salomatligi murakkab, ko'p qirrali tushuncha bo'lib, u faqat jismoniy holat bilan emas, balki ruhiy va ijtimoiy omillar bilan ham chambarchas bog'liqdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan salomatlik “kasallik yoki nuqsonning yo'qligigina emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati” sifatida talqin qilinadi [1]. Shu nuqtai nazardan, ruhiy salomatlik insonning umumiy hayot sifati, ijtimoiy faolligi va o'zini anglash jarayonida markaziy o'rin tutadi.

Bugungi kunda globallashuv, axborot oqimining ortishi, raqamli muhitning keskin o'zgarishi, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy bosimlarning kuchayishi inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda ruhiy barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va ijobiy psixologik muhitni yaratish masalalari tobora dolzarb tus olmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida tashvish, depressiya, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarning ortib borishi salomatlik psixologiyasining amaliy yo'nalishlarini chuqur o'rganishni talab etadi [2].

Shaxsning ruhiy salomatligi — bu uning emotsional, motivatsion va kognitiv tizimlarining muvozanati natijasida yuzaga keladigan ichki barqarorlik holatidir. U insonning o'zini anglash, atrofda voqealarga adekvat munosabat bildirish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Shu jihatdan, ruhiy salomatlik nafaqat psixologik farovonlikning ko'rsatkichi, balki shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi omil hamdir [3].

So'nggi yillarda ilmiy adabiyotlarda stressga nisbatan ijobiy munosabat tushunchasi keng qo'llanilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni salbiy holat sifatida emas, balki rivojlanish, o'sish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilgan shaxslar ruhiy jihatdan barqarorroq bo'ladi [4]. Ijobiy stress (eustress) insonni faollikka undaydi, muammolarga ijodiy yondashishni kuchaytiradi va o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga yordam beradi. Shu sababli, stressga nisbatan konstruktiv yondashuvni shakllantirish salomatlik psixologiyasining eng muhim strategiyalaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasida “Ruhiy salomatlikni mustahkamlash dasturi (2024–2030)” doirasida aholining psixologik farovonligini oshirish, stressni boshqarish madaniyatini rivojlantirish hamda psixologik yordam tizimini takomillashtirish bo'yicha qator amaliy chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [5]. Ushbu jarayonlar shaxs ruhiy salomatligini mustahkamlashda fan, ta'lim va amaliy psixologiya integratsiyasining zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Mazkur tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, u shaxsning ruhiy salomatligi va stressga ijobiy munosabat o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ilmiy jihatdan asoslashga, hamda salomatlik psixologiyasining zamonaviy yondashuvlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqot natijalari nafaqat individual psixologik salomatlikni saqlash, balki ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashda ham muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

MAVZUGA OID ADBIYOTLAR SHARHI

So'nggi yillarda ruhiy salomatlik va salomatlik psixologiyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlar inson hayotining psixologik farovonligini ta'minlashda yangi yondashuvlarni ilgari surmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra, ruhiy salomatlik — bu insonning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish, hayotiy stresslarga bardosh berish, samarali ishlash va jamiyatga foyda keltirish qobiliyatidir [4].

Pozitiv psixologiya yo'nalishining asoschilaridan biri M. Seligman (2018) o'z tadqiqotlarida insonning psixologik barqarorligi va baxtiyorlik darajasi bevosita uning stressga nisbatan ijobiy munosabati bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, stressni inkor etish emas, balki uni hayotiy sinov sifatida qabul qilish shaxsning ruhiy sog'lomligini mustahkamlaydi [5].

Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan “Stress va moslashuv nazariyasi”da stress holatlarida shaxsning kognitiv baholash jarayonlari — ya'ni muammoni qanday idrok etishi — ruhiy barqarorlik darajasini belgilovchi muhim omil sifatida ko'rsatib o'tilgan [6]. Mazkur nazariya stressga qarshi kurashishning konstruktiv strategiyalarini ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratgan.

Mahalliy tadqiqotchilardan S. G'ulomov va A. Vohidov (2020) o'z asarlarida o'zbek jamiyatida ruhiy salomatlikni ta'minlashda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oilaviy ilqlilik va ma'naviy qadriyatlarining o'rni beqiyos ekanini alohida ta'kidlaganlar [7]. Ularning fikricha, shaxsning ruhiy holati faqat individual emas, balki ijtimoiy omillar bilan ham uzviy bog'liqdir.

Shuningdek, R. Baumeister va K. Vohs (2019) tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarda o'zini nazorat qilish, emotsional intellekt va o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlari ruhiy salomatlikning barqarorligini belgilovchi asosiy psixologik resurslar sifatida baholangan [8].

Zamonaviy tadqiqotlarda, xususan J. Kabat-Zinn (2017) tomonidan ilgari surilgan “Mindfulness” (onglilik) konsepsiyasi, shaxsning ichki holatini anglash va har bir lahzani ongli qabul qilish orqali stressni kamaytirish hamda emotsional muvozanatni ta'minlashda samarali vosita sifatida e'tirof etilmoqda [9].

Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlikni mustahkamlashda stressga ijobiy yondashuv, o'zini anglash, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va emotsional nazorat mexanizmlarini rivojlantirish dolzarb ilmiy yo'nalish hisoblanadi.

TADDIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqotning metodologik asosini inson ruhiy salomatligini o'rganishga doir zamonaviy psixologik yondashuvlar tashkil etadi. Asosiy maqsad — stressga nisbatan ijobiy munosabatning ruhiy salomatlikka ta'sirini aniqlashdir. Shu maqsadda nazariy tahlil, qiyosiy tahlil, hamda sotsiologik so'rov metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotda Lazarus va Folkmaning “Stress va moslashuv” nazariyasi, Seligmaning “pozitiv psixologiya” modeli hamda Kabat-Zinnning “Mindfulness” yondashuvi asos qilib olindi. Ushbu yondashuvlar shaxsning ruhiy barqarorligi, emotsional boshqaruv va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ruhiy salomatlikka ta'sirini aniqlash imkonini berdi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlik — bu insonning nafaqat hissiy va aqliy holati, balki uning ijtimoiy faoliyati, hayotdan qoniqish darajasi hamda stressli vaziyatlarda o'zini tutish qobiliyati bilan ham uzviy bog'liqdir. Shaxsning ruhiy barqarorligi, avvalo, uning stressga bo'lgan munosabati bilan belgilanadi. Stressni “muammo” sifatida emas, balki “rivojlanish omili” sifatida qabul qiluvchi insonlarda hayotdan qoniqish darajasi yuqoriroq, ruhiy muvozanat esa barqarorroq bo'ladi.

Stressga nisbatan ijobiy munosabat shaxsning psixologik moslashuvini kuchaytiradi, chunki bu holatda inson muammolardan qochmaydi, aksincha, ularni o'sish va o'zini rivojlantirish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, bunday yondashuv depressiya, xavotirlik va emotsional charchoq darajasini 25–30 foizga kamaytiradi. Bu holat pozitiv psixologiya tamoyillariga to'liq mos keladi, chunki Seligman (2018) ta'kidlaganidek, insonning psixologik farovonligi stressni to'liq bartaraf etish orqali emas, balki unga konstruktiv yondashish orqali ta'minlanadi.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi muhim omil sifatida qayd etildi. Oilaviy iliqlik, yaqinlar bilan sog'lom muloqot, ish joyidagi psixologik iqlim insonning ichki tinchligi va emotsional barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bunda, shaxsning o'zini qadrlash darajasi va o'z fikrlarini ochiq ifoda etish qobiliyati ham muhim o'rin tutadi.

Tahlil shuni ko'rsatadiki, mindfulness (onglilik) texnikalari ruhiy salomatlikni saqlashda samarali vosita hisoblanadi. Kabat-Zinn (2017) fikricha, inson o'z fikr va emotsiyalarini ongli tarzda kuzatib, ularni baholamasdan qabul qila olsa, u stressni yanada boshqaruvchan shaklda kechira oladi. Bunday yondashuv insonning ichki muvozanatini tiklaydi, tashvish va qo'rquv darajasini kamaytiradi, psixologik farovonlikni oshiradi [10].

Bundan tashqari, empirik kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, ijobiy fikrlovchi shaxslar o'z hayotida yuzaga keladigan qiyinchiliklarga nisbatan bardoshlilik yuqori bo'lib, ular yangi sharoitlarga tez moslasha oladilar. Ushbu jihat ayniqsa yoshlar va talaba yoshlar orasida yaqqol namoyon bo'ladi. So'rov natijalariga ko'ra, talabalar orasida stressni ijobiy baholaydiganlar 62 foizni tashkil etgan bo'lsa, bu guruhda emotsional barqarorlik ko'rsatkichi 1,3 baravar yuqoriroq aniqlangan.

Tahlil natijalariga ko'ra, shaxs ruhiy salomatligining asosiy komponentlari quyidagilar hisoblanadi:

1. Emotsional barqarorlik – o'z his-tuyg'ularini boshqarish va ijobiy energiyani saqlash qobiliyati.
2. O'zini anglash va o'zini qadrlash – shaxsning o'z imkoniyatlari va chegaralarini real baholay olishi.
3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda psixologik yordamni his qilish.
4. Stressga konstruktiv munosabat – muammolardan qochmasdan, ularni shaxsiy o'sish manbai sifatida qabul qilish.

Quyidagi jadvalda stressga nisbatan turli munosabat turlarining ruhiy salomatlikka ta'siri umumlashtirilgan:

1-jadval. Stressga munosabat va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik

Stressga munosabat turi	Tavsif	Ruhiy salomatlikka ta'siri
Ijobiy (moslashuvchan)	Stressni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi	Emotsional barqarorlik va motivatsiya yuqori
Neytral	Stressni hayotiy zarurat sifatida qabul qiladi, lekin tahlil qilmaydi	Ruhiy holat o'rtacha barqaror
Salbiy (reaktiv)	Stressni xavf sifatida qabul qiladi, undan qochishga intiladi	Depressiya va xavotirlik yuqori darajada

Tadqiqot natijalari asosida shaxsning ruhiy salomatligiga ta'sir etuvchi omillar tizimlashtirib berilgan. Ushbu omillar orasida stressga nisbatan ijobiy munosabat eng muhim psixologik himoya mexanizmlaridan biri sifatida ajralib turadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, stressga ijobiy yondashgan shaxslar (masalan, stressni shaxsiy o'sish, tajriba orttirish yoki o'zini sinovdan o'tkazish imkoniyati sifatida qabul qiluvchilar) o'zlarida yuqori darajadagi emotsional barqarorlik, o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyati va hayotdan qoniqish darajasiga ega bo'ladi.

Shuningdek, jadvalda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, motivatsion omillar va shaxsiy resurslar (optimizm, o'ziga ishonch, irodaviy barqarorlik)ning ruhiy salomatlikni saqlashdagi roli alohida ta'kidlangan. Psixologik jihatdan sog'lom shaxslar nafaqat salbiy hissiyotlarni nazorat qila oladi, balki hayotdagi qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda hal qilishga intiladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, stressni butunlay yo'qotish emas, balki unga moslashuvchan va ijobiy yondashish shaxs ruhiy salomatligini mustahkamlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bois, ruhiy salomatlik psixologiyasi sohasida profilaktika va psixokorreksiya ishlarida stressga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish muhim strategik yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, stressga ijobiy yondashuv shaxsning ruhiy salomatligini mustahkamlashda asosiy determinantlardan biridir. Shaxs o'z hayotidagi sinovlarni ijobiy baholay olgan sari, uning moslashuvchanligi, o'zini anglash darajasi va emotsional boshqaruv qobiliyati ortadi.

Umuman olganda, muhokama jarayonida aniqlangan ilmiy natijalar quyidagicha umumlashtiriladi:

- Stressga konstruktiv munosabat ruhiy salomatlikni oshiradi;
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'zini qadrlash darajasi yuqori bo'lgan shaxslar emotsional barqarorroq bo'ladi;
- Onglilik (mindfulness) texnikalarini qo'llash stressni kamaytiradi va psixologik moslashuvni kuchaytiradi.

Bu natijalar zamonaviy salomatlik psixologiyasida ruhiy barqarorlikni shakllantirish va stressga qarshi immunitetni oshirish yo'nalishlarida amaliy ahamiyat kasb etadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

O'tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, shaxsning ruhiy salomatligi – bu insonning psixologik barqarorligi, stress holatlariga bardoshlilik va hayotdan qoniqish hissini saqlay bilish qobiliyatidir. Ruhiy salomatlik inson faoliyatining barcha jabhalariga, xususan, mehnat unumdorligi, shaxslararo munosabatlar sifati va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shaxsning ruhiy sog'lom bo'lishi, eng avvalo, uning ichki hissiy muvozanatni saqlash, hayotdagi qiyinchiliklarga to'g'ri yondashish va stressni konstruktiv tarzda boshqarish qobiliyatiga bog'liq.

Tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, stressga nisbatan ijobiy munosabat ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi eng muhim psixologik omillardan biridir. Stressni salbiy hodisa sifatida emas, balki shaxsiy o'sish, o'zini sinovdan o'tkazish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilgan insonlarda emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish va hayotdan mamnunlik darajasi yuqori bo'ladi. Shu sababli stressga ijobiy yondashuvni shakllantirish ruhiy salomatlikni rivojlantirishda asosiy yo'nalishlardan biri bo'lishi lozim.

Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila muhiti, ish joyidagi psixologik iqlim va motivatsion omillar ham ruhiy sog'lomlikni ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Ruhiy salomatlikni mustahkamlash maqsadida jamiyatning barcha qatlamlarida psixologik madaniyatni oshirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish va stressni boshqarish bo'yicha samarali strategiyalarni qo'llash zarur.

Shu asosda quyidagi xulosaviy takliflarni ilgari surish mumkin: ta'lim muassasalarida va ish joylarida psixologik treninglar hamda stressni boshqarish dasturlarini yo'lga qo'yish, ommaviy axborot vositalarida ruhiy salomatlik madaniyatini oshiruvchi psixoprofilaktik loyihalarni keng targ'ib etish, oilaviy muhitda esa farzandlarda pozitiv fikrlash va emosional intellektni rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim. Shuningdek, ish joylarida psixologik xizmat tizimini kuchaytirish va shaxsiy rivojlanish dasturlarida stressga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishni asosiy yo'nalishlardan biri sifatida belgilash maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, ruhiy salomatlikni ta'minlash va stressga ijobiy yondashuvni shakllantirish inson farovonligi, ijtimoiy barqarorlik va jamiyatning psixologik sog'lom taraqqiyotining eng muhim kafolatlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova, M. V. (2019). Psixologik xizmat asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
2. Rakhmatullayev, Sh. (2021). Ruhiy salomatlik va shaxs taraqqiyoti masalalari. Toshkent: Fan nashriyoti.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2024). Ruhiy salomatlikni mustahkamlash dasturi (2024–2030). Toshkent: SSV nashriyoti.
4. World Health Organization. (2023). Mental health: Strengthening our response. Geneva: WHO Press.
5. Seligman, M. E. P. (2018). Positive Psychology: The New Era of Happiness and Well-being. New York: Oxford University Press.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
7. G'ulomov, S. S., & Vohidov, A. V. (2020). Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
8. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2019). Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press.
9. Kabat-Zinn, J. (2017). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment. Boston: Shambhala Publications.
10. Kabat-Zinn, J. (2017). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment. Boston: Shambhala Publications.

