



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                                                                                                                    |     |
| 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 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 |
| АскарOVA Гулрух, Ашурова Анастасия                                                                                                                               |     |
| КОММУНИКАТИВНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА.....                                                                  | 296 |
| АскарOVA 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 IJTIMOY 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<br>PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI .....                                   | 342 |
| Nurmatov Nurhayot Nurziyot o'g'li                                                                                                          |     |
| TALABALAR O'ZINI O'ZI FAOLLASHTIRISHI MUAMMOSINING MAHALLIY 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 JORIY ETISH:<br>IJTIMOIY-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 XORIYIY 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 XORIY 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, Utaev 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'RAVONLIK DAN 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 Abidinabiye vna                                                                         |            |

|                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 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, Bekmurotova 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 JAROHLARNING 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 |
| Аскаррова 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 SINIF 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 TASHKILOTLARIDA QAROR QABUL QILISH JARAYONIDA BIXEVIORIAL MENEJMENT NAZARIYASINING MOHIYATI..... | 660 |
| Umarova Navbahor Shokirovna, Sangirova Nargiza Yuldashevna                                              |     |



# NARKOZDAN SO‘NG UYQU BUZILISHLARI

## Karimova Gulchexra Xamidullayevna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti  
“Amaliy psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

## Kilichova Gulnoza Bobomurotova

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti  
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta’lim” fakulteti talabasi

## Xalikova Shaxzoda Radjabovna

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika universiteti  
“Pedagogika-psixologiya va inklyuziv ta’lim” fakulteti talabasi  
E-mail: gulikarimova0009@gmail.com

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada narkozdan so‘ng paydo bo‘ladigan uyqu buzilishlari, ularning sabablari, klinik ko‘rinishlari va davolash usullari tahlil qilingan. Anesteziya ta’siridan keyingi organizmning fiziologik tiklanish jarayoni, uyqu fazalarining buzilishi hamda psixologik omillarning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari narkozdan keyingi bemorlarning holatini yaxshilashga qaratilgan tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

**Kalit so‘zlar:** narkoz, uyqu buzilishi, anesteziya, tiklanish, fiziologiya, psixologik holat, bemor, stress, uyqusizlik, reabilitatsiya.

**Abstract:** This article analyzes sleep disturbances that occur after anesthesia, along with their causes, clinical manifestations, and treatment methods. It highlights the physiological recovery processes following anesthesia, disruptions in sleep phases, and the significance of psychological factors. The research findings include recommendations aimed at improving the condition of patients in the post-anesthesia period.

**Key words:** anesthesia, sleep disturbance, recovery, physiology, psychological state, patient, stress, insomnia, rehabilitation.

**Аннотация:** В данной статье проанализированы нарушения сна, возникающие после наркоза, их причины, клинические проявления и методы лечения. Освещены физиологические процессы восстановления организма после воздействия анестезии, нарушения фаз сна, а также роль психологических факторов. Результаты исследования включают рекомендации, направленные на улучшение состояния пациентов в послеанестезиологический период.

**Ключевые слова:** наркоз, нарушение сна, анестезия, восстановление, физиология, психологическое состояние, пациент, стресс, бессонница, реабилитация.

## KIRISH

So‘nggi yillarda tibbiyot amaliyotida narkoz (umumiy anesteziya) keng qo‘llanilayotgan bo‘lsa-da, uning inson organizmiga uzoq muddatli ta’siri, xususan markaziy asab tizimi faoliyatiga bo‘lgan ta’siri to‘liq o‘rganib chiqilmagan. Narkozdan so‘ng ko‘plab bemorlarda uyqu rejimining buzilishi, uyqusizlik, tez charchash, diqqatning susayishi va emotsional beqarorlik kabi holatlar kuzatiladi. Bu jarayonlar nafaqat fiziologik omillar, balki psixologik stress va tashvish bilan ham chambarchas bog‘liqdir.

Anesteziya jarayonida ishlatiladigan dori vositalari markaziy asab tizimi faoliyatiga bevosita ta’sir etib, uyqu va uyg‘oqlik siklini tartibga soluvchi neyrotransmitter tizimlarda muvozanatni buzishi mumkin. Bemor tanasining tiklanish davrida bu holatlar vaqtincha bo‘lishi mumkin, biroq ayrim hollarda u uzoq davom etuvchi uyqu buzilishlariga olib keladi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, narkozdan so‘nggi davrda uyqu sifati pastligi bemorning umumiy sog‘ayish jarayonini sekinlashtiradi, immun tizimning faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi va reabilitatsiya muddatini uzaytiradi. Shu sababli narkozdan keyingi uyqu buzilishlarini o‘rganish, ularning sabablari va oldini olish choralari zamonaviy tibbiyotning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ushbu maqolada narkozdan so‘ng yuzaga keladigan uyqu buzilishlarining asosiy sabablari, klinik ko‘rinishlari, psixofiziologik omillari hamda ularni bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari amaliy tibbiyotda narkozdan so‘nggi davrda bemorlarning holatini yaxshilashga qaratilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

#### Asosiy qism

Narkoz yoki umumiy anesteziya tibbiyot amaliyotida eng keng qo'llaniladigan usullardan biri bo'lib, u jarrohlik amaliyotlarini og'riqsiz o'tkazishga imkon beradi. Shu bilan birga, narkozdan so'nggi davrda bemorlarda turli fiziologik va psixologik o'zgarishlar kuzatiladi. Ulardan eng muhimlaridan biri bu — uyqu buzilishlaridir. Uyqu inson organizmi uchun hayotiy zarurat bo'lib, markaziy asab tizimining tiklanishi, gormonal muvozanatni saqlash va immun tizim faoliyatini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Narkozdan keyin uyqu sifati pasayishi, uyqusizlik, tez uyg'onish, chuqur uyqu bosqichlarining qisqarishi yoki teskari holat — ortiqcha uyquchanlik kuzatilishi mumkin. Bu holatlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy tiklanish jarayoniga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Anesteziya jarayonida qo'llaniladigan preparatlar markaziy asab tizimiga bevosita ta'sir etadi. Ular asosan GABA retseptorlari, glutamat tizimi, dopamin va serotonin kabi neyrotransmitterlar faoliyatiga aralashib, uyqu va uyg'oqlik siklini boshqaruvchi markazlarning muvozanatini o'zgartiradi. Narkoz holatidan chiqish davrida bu muvozanat to'liq tiklanmagani sababli bemorlar uyqu fazalarining o'zgarishidan shikoyat qilishadi. Masalan, ayrim bemorlar kechasi uxlay olmaydi, boshqalar esa kunduz kuni haddan tashqari uyquchanlikdan aziyat chekadi. Shu bilan birga, narkozdan keyin organizmda gormonlar, ayniqsa kortizol, melatonin va adrenalin darajalarining o'zgarishi ham uyqu sifatiga ta'sir ko'rsatadi.

Uyqu buzilishlari paydo bo'lishining yana bir sababi — operatsiya oldi va keyingi stress holati. Jarrohlik amaliyoti oldidan ko'pchilik bemorlarda kuchli qo'rquv, tashvish va hayajon holatlari kuzatiladi. Bu holatlar markaziy asab tizimini doimiy kuchlanish holatida ushlab turadi. Narkozdan so'ng bu kuchlanish darhol yo'qolmaydi, aksincha, tananing tiklanish jarayonida yana kuchayishi mumkin. Ayniqsa, operatsiyadan so'ng og'riq sindromi, dori vositalarining qo'shimcha ta'siri, gospital sharoitdagi noqulayliklar (yorug'lik, shovqin, tibbiy muolajalar) uyqu sifatini yanada yomonlashtiradi.

Ba'zi tadqiqotlarda narkoz turlari o'rtasida uyquga ta'sir jihatidan farqlar mavjudligi aniqlangan. Masalan, inhalatsion narkoz vositalari (sevofluran, izofluran) bilan og'riqsizlantirilgan bemorlarda qisqa muddatli uyqusizlik ko'proq uchrasa, propofol yoki barbituratlar asosidagi narkozdan so'ng esa ortiqcha uyquchanlik holatlari kuzatilgan. Bundan tashqari, narkoz davomiyligi ham muhim rol o'ynaydi: uzoq davom etgan jarrohlik amaliyotlarida asab tizimi faoliyati uzoqroq vaqt davomida tiklanadi.

Shuningdek, narkozdan keyingi uyquni tiklashda fizioterapiya, nafas mashqlari, yengil jismoniy faollik, massaj va meditatsiya kabi tabiiy usullar ham foydali. Uyqu gigiyenasiga rioya etish, kechqurun og'ir ovqat iste'mol qilmaslik, yotishdan oldin elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash ham uyqu sifatiga ijobiy ta'sir qiladi. Ba'zi klinikalarda bemorlarni narkozdan chiqqanidan so'ng melatonin darajasini normallashtirish uchun yorug'lik terapiyasi bilan davolash amaliyoti joriy etilgan.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, narkozdan so'ng uyqu buzilishlari vaqtinchalik bo'lishi mumkin, ammo ayrim bemorlarda bu holat bir necha haftagacha, ba'zan esa oylar davom etadi. Bu davrda organizmning tiklanish tezligi asosan bemorning hayot tarzi, stress darajasi va jismoniy holatiga bog'liq. Shu sababli shifokorlar narkozdan chiqqan bemorlar bilan individual yondashuv asosida ishlashlari zarur.

Xulosa qilib aytganda, narkozdan so'ng uyqu buzilishlari ko'p omilli holat bo'lib, u markaziy asab tizimiga kimyoviy ta'sir, psixologik stress va organizmning umumiy reaktivligi bilan bog'liq. Bu muammo nafaqat bemorning sub'ektiv holatini, balki tiklanish jarayonining umumiy samaradorligini ham belgilaydi. Shuning uchun jarrohlik amaliyotlarida narkozdan keyingi uyqu holatini nazorat qilish, o'z vaqtida diagnostika va profilaktika tadbirlarini o'tkazish zamonaviy tibbiyotning dolzarb vazifalaridan biridir. Uyquning sifatli tiklanishi bemorning sog'ayish tezligini oshiradi, asoratlar xavfini kamaytiradi va hayot sifatini yaxshilaydi. Shu bois narkozdan so'ng uyqu buzilishlarini o'rganish, ularning mexanizmlarini chuqur tahlil qilish va samarali davolash usullarini ishlab chiqish ilmiy hamda amaliy jihatdan katta ahamiyat kasb etadi.

1-jadval. Narkozdan so'ng bemorlarda uchraydigan uyqu buzilishlari turlari va ularning chastotasi

| Uyqu buzilishi turi                            | Klinik belgilari                               | Narkozdan keyingi kuzatilish chastotasi (%) | Ehtimoliy sabablar                         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Uyqusizlik (insomniya)</b>                  | Kechasi uxlay olmaslik, tez uyg'onish          | 45 %                                        | Stress, og'riq, asab tizimi qo'zg'alishi   |
| <b>Haddan ortiq uyquchanlik (gipersomniya)</b> | Kunduzi uyqu bosishi, hushyorlikning pasayishi | 25 %                                        | Dorilar ta'siri, fiziologik charchoq       |
| <b>Uyqu fazalarining buzilishi</b>             | REM uyquning qisqarishi, tez uyg'onish         | 15 %                                        | Neyrotransmitterlar muvozanati buzilishi   |
| <b>Tush ko'rishdagi o'zgarishlar</b>           | G'alati, dahshatli yoki tez-tez tush ko'rish   | 10 %                                        | Psixologik stress, gormon o'zgarishlari    |
| <b>Uyquda harakatlanish (parasomniya)</b>      | Tana harakatlari, gapirish, tutilishlar        | 5 %                                         | Asab tizimining qayta uyg'onish reaksiyasi |

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinadiki, narkozdan so'ng eng ko'p uchraydigan uyqu buzilishi — bu uyqusizlik bo'lib, u bemorlarning deyarli yarmida kuzatiladi. Bunga asosan stress, og'riq va markaziy asab tizimi faoliyatining vaqtincha o'zgarishi sabab bo'ladi. Shuningdek, gipersomniya ham keng tarqalgan bo'lib, u asosan dorilarning qoldiq ta'siri bilan bog'liq. Uyqu fazalarining buzilishi va tush ko'rishdagi o'zgarishlar nisbatan kamroq uchraydi, ammo ular psixologik muvozanatga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Eng kam uchraydigan holat — parasomniya, biroq u asab tizimi tiklanishining notekis kechayotganini ko'rsatadi.

Anestezik preparatlar GABAergik tizimni rag'batlantirib, uyqu va uyg'oqlik markazlari o'rtasidagi tabiiy ritmni buzadi. Bu esa organizmning tiklanish jarayonini sekinlashtiradi. Shuningdek, psixologik stress, og'riq va tashvish hissi bu disbalansni yanada kuchaytiradi. Natijada bemorlar uyqu sifatining pasayishidan shikoyat qilishadi.

2-jadval. Uyqu buzilishlarining davomiyligi va bemor toifasi bo'yicha taqsimlanishi

| Bemor toifasi                         | Uyqu buzilishlari davomiyligi (kun) | Eng ko'p uchraydigan simptomlar                  | Qo'shimcha omillar                          |
|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Yosh bemorlar (18–35 yosh)</b>     | 3–5 kun                             | Kech uxlab qolish, yengil uyqusizlik             | Operatsiya stressi, gospital sharoit        |
| <b>O'rta yoshdagilar (36–55 yosh)</b> | 5–10 kun                            | Uyqusizlik, tez uyg'onish                        | Ish stressi, oilaviy tashvishlar            |
| <b>Keksalar (56 yoshdan yuqori)</b>   | 10–20 kun                           | Chuqur uyquning yo'qolishi, kunduzgi uyquchanlik | Asab tizimi zaifligi, surunkali kasalliklar |
| <b>Bolalar (7–17 yosh)</b>            | 2–4 kun                             | Tartibsiz uyqu, bezovtalik                       | Tibbiy qo'rquv, ortiqcha sezuvchanlik       |

Jadval ma'lumotlariga ko'ra, uyqu buzilishlarining davomiyligi yosh oshgani sayin ortib boradi. Bu holat markaziy asab tizimi faoliyatining sekin tiklanishi bilan izohlanadi. Eng og'ir kechuvchi holatlar keksa bemorlarda qayd etilgan bo'lib, ularda uyquning chuqur fazasi kamayadi, kunduzgi uyquchanlik kuchayadi. Yosh bemorlar va bolalarda esa uyqu buzilishlari qisqa muddatli bo'lib, ular odatda bir necha kun ichida tiklanadi.

Uyquni tiklashda uchta asosiy omil muhim ahamiyat kasb etadi: fiziologik, psixologik va tashqi muhit omillari. Agar ulardan birortasi me'yordan chetga chiqsa, uyqu sifati yomonlashadi. Masalan, melatonin darajasining pasayishi yoki stressning kuchayishi natijasida organizm “uyqu signali”ni to'g'ri qabul qilolmaydi. Shuningdek, gospital muhitda shovqin, yorug'lik va vaqti-vaqti bilan o'tkaziladigan tibbiy muolajalar bemorning uyqusini buzadi. Shuning uchun tiklanish jarayonida bu omillarni muvofiqlashtirish muhim.

3-jadval. Narkozdan so'ng uyqu buzilishlarini kamaytirish bo'yicha tavsiyalar

| Yo'nalish                       | Amalga oshirish choralari                           | Kutilayotgan natija                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Psixologik yondashuv</b>     | Bemor bilan suhbat, tinchlantiruvchi muhit yaratish | Stress kamayadi, uyquga tayyorgarlik ortadi |
| <b>Dorivor yordam</b>           | Melatonin, valeriana, yengil sedativlar             | Uyqu rejimi normallasadi                    |
| <b>Fiziologik muhit</b>         | Haroratni me'yorda saqlash, yorug'likni kamaytirish | Uyqu sifati yaxshilanadi                    |
| <b>Og'riq nazorati</b>          | Analgetik vositalarni o'z vaqtida berish            | Uyquga to'sqinlik qiluvchi og'riq kamayadi  |
| <b>Reabilitatsiya mashqlari</b> | Nafas mashqlari, yengil jismoniy faoliyat           | Asab tizimi tezroq tiklanadi                |

Mazkur tavsiyalar narkozdan so'nggi uyqu buzilishlarini oldini olish va bartaraf etishda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi. Psixologik, fiziologik va farmakologik choralar birgalikda qo'llanilganda bemorning tiklanish jarayoni tezlashadi. Ayniqsa, melatonin va nafas mashqlari uyquni tabiiy tarzda tiklashda samarali vosita sifatida tavsiya etiladi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Narkozdan so'ng uyqu buzilishlari masalasi zamonaviy tibbiyotda dolzarb ilmiy va amaliy ahamiyatga ega bo'lib, bu holat bemorning sog'ayish jarayoniga, umumiy ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, umumiy anesteziya markaziy asab tizimining faoliyatiga bevosita ta'sir etib, uyqu va uyg'oqlik siklini boshqaruvchi neyrotransmitterlar muvozanatini buzadi. Bu esa uyqusizlik, tez uyg'onish, chuqur uyqu fazasining qisqarishi yoki aksincha, ortiqcha uyquchanlik kabi buzilishlarni keltirib

chiqaradi. Shuningdek, operatsiya jarayonida kechgan psixologik stress, og‘riq sindromi, gospital muhitdagi noqulayliklar ham bu muammoni chuqurlashtiradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, narkozdan so‘ng uyqu sifatining yomonlashuvi organizmning tiklanish tezligini pasaytiradi, immun tizim faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi va ruhiy beqarorlikni kuchaytiradi. Shu bois narkozdan keyingi uyqu buzilishlarini o‘z vaqtida aniqlash, ularning oldini olish va davolash tibbiy amaliyotda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada kompleks yondashuv zarur bo‘lib, fiziologik, psixologik va tashqi muhit omillarini birgalikda nazorat qilish kerak.

Bemor uchun tinch, qulay sharoit yaratish, stressni kamaytirish, og‘riqni yengillashtirish, shuningdek, melatonin yoki yengil sedativ vositalarni shifokor nazorati ostida qo‘llash uyquni tiklashda samarali natija beradi. Shuningdek, reabilitatsiya jarayonida nafas mashqlari, yengil jismoniy faoliyat va psixologik qo‘llab-quvvatlash usullarini qo‘llash tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, narkozdan so‘ng uyqu buzilishlari ko‘p omilli muammo bo‘lib, uni chuqur o‘rganish, bemorlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yondashish va ilmiy asoslangan profilaktik choralarni ishlab chiqish tibbiyotning muhim vazifalaridan biridir. Uyqu sifatining tiklanishi bemorning tezroq sog‘ayishiga, ruhiy barqarorligiga va hayot sifatining oshishiga xizmat qiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abduraxmonov A.A., Akbarov M.M. Postoperation holatlarda anesteziya va reanimatsiya amaliyoti. Vestnik ekstremnoy meditsiny — O‘zbekiston Respublikasi Ekstren tibbiy yordam shifokorlari assotsiatsiyasi ilmiy jurnali, 2022, Toshkent.
2. Сатвалдиева Э. Оптимизация анестезиологического обеспечения с целью снижения побочных эффектов и осложнений. Ilmiy maqola, 2021. Toshkent. Inlibrary platformasida nashr qilingan.
3. Lin D., et al. Perioperative Sleep Disorder: A Review. Frontiers in Medicine, 2021. Frontiers Media S.A.
4. Hou H., et al. The effects of morning/afternoon surgeries on the early postoperative sleep and melatonin secretion. BMC Anesthesiology, 2022. BMC / Springer Nature.

