



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA‘LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA KAFEDRASI

**ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR
TENDENSIYALARI**

**XALQARO ILMIY-AMALIY ANJUMAN
2024-yil 20-aprel**

Buxoro – 2024

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 28-yanvardagi “2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-sonli Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ma’muriy islohotlar doirasida oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar sohasida davlat boshqaruvini samarali tashkil qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida” 2023-yil 4-iyuldagi PQ-200-son qarori 9-bandiga asosan xalqaro ilmiy-texnik hamkorlik ko‘lamini kengaytirishga qaratilgan xalqaro va respublika miqyisidagi ilmiy anjumanlar, simpoziumlar, seminarlar va boshqa ilmiy hamda ilmiy-texnik tadbirlarning o‘z vaqtida samarali o‘kazilishini hamda Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 20-martdagi 76-sonli buyrug‘i ijrosini ta’minlash maqsadida 2024-yilning 20-aprel kuni Buxoro davlat universitetida “**ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR TENDENSIYALARI**” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman o‘tkazildi.

Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani asosiy maqsadi - psixologiya sohasidagi tadqiqotlarni yanada yuqori bosqichga olib chiqish va ushbu yo‘nalishdagi yangi ilmiy tadqiqotlar bilan yaqindan tanishish, ularni amaliyotga tadbiiq qilish, psixologiya fanlarini o‘qitishda zamonaviy psixologik va information texnologiyalardan samarali foydalanish, yoshlarni milliy g‘urur va ma’naviy fazilatlariga tayanadigan barqaror axloqiy-ruhiy holatni ta’minlash, murakkab vaziyatlarga shaxsning bardoshlilikni, yuksak hislarni tarbiyalash hamda ilmiy, innovatsion, pedagogik faoliyatida psixologik xizmatni ko‘rsatish va tegishli mutaxassislarining bilim va ko‘nikmalarini mustahkamlashdan iboratdir.

Anjuman quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha o‘z ishini olib boradi:

1-sho‘ba. Zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari;

2-sho‘ba. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti;

3-sho‘ba. Uyushmagan yoshlarga psixologik xizmatni ko‘rsatish usullari;

4-sho‘ba. Shaxsning ijtimoiy-psixologik va kasbiy rivojlanish muammolari;

5-sho‘ba. Amaliyotchi psixologlarni ilmiy-innovatsion va ijodiy faoliyatga yo‘naltirish muammolar.

Anjuman materiallaridan oliy ta’lim muassasalari talabalari, magistrilar, doktorantlar va professor-o‘qituvchilar foydalanishi mumkin.

Tahrir hay’ati:

Xamidov O.X. – Buxoro davlat universiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor;

Rasulov T.H. – fizika-matematika fanlari doktori, professor;

Nazarov A.M. – psixologiya fanlari doktori, professor;

Chudakova V.P. - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent;

Müşerref D. - psixologik bilimlar adayı, professor;

Trushina I.A. - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent;

Zabelina E.V. - psixologiya fanlari doktori, dotsent;

Leonova V.O. - psixologiya fanlari nomzodi, dotsent;

Kozubtsov I.N. - pedagogika fanlari doktori, dotsent;

Amarasena J. – Buxoro innovatsiyalar universiteti prorektori;

Xusainova T.M. - sotsiologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD);

Barotov Sh.R. – psixologiya fanlari doktori, professor;

Huseynova A.A. – falsafa fanlari doktori, professor;

Abdullayeva B.S. – psixologiya fanlari doktori, professor;

Akramova F.A. – psixologiya fanlari doktori, professor;

Koordinatorlar: Nazarov A.M., Rustamov Sh.Sh.

Maqolalarning to‘g‘ri va aniqligiga mualliflar mas’uldir.

© ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR TENDENSIYALARI

KIRISH SO‘ZI

Assalomu-aleykum hurmatli anjuman ishtirokchilari!

Sizlarni Buxoro davlat universitetining anjumanlar zalida ko‘rib turganimizdan xursandmiz.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 20-martdagi 76-sonli buyrug‘i ijrosini ta‘minlash maqsadida 2024-yilning 20-aprel kuni Buxoro davlat universitetida “**Zamonaviy psixologik tadqiqotlar tendensiyalari**” mavzusida Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman tashkil etildi. Bugun o‘tkazilayotgan Xalqaro ilmiy-amaliy anjumanni tashkil etilishidan maqsad shundaki, psixologiya sohasidagi tadqiqotlarni yanada yuqori bosqichga olib chiqish va ushbu yo‘nalishdagi yangi ilmiy tadqiqotlar bilan yaqindan tanishish, ularni amaliyotga tadbiiq qilish, psixologiya fanlarini o‘qitishda zamonaviy psixologik va information texnologiyalardan samarali foydalanish, yoshlarni milliy g‘urur va ma‘naviy fazilatlariga tayanadigan barqaror axloqiy-ruhiy holatni ta‘minlash, murakkab vaziyatlarga shaxsning bardoshlilikni, yuksak hislarni tarbiyalash hamda ilmiy, innovatsion, pedagogik faoliyatida psixologik xizmatni ko‘rsatish va tegishli mutaxassislarining bilim va ko‘nikmalarini mustahkamlashdan iboratdir.

Respublikamizda psixologiya sohasida 60 nafar fan doktori, 140 nafar fan nomzodlari faoliyat yuritmoqda, Shundan kafedrada 2 nafar fan doktori, 9 nafar fan nomzodi, falsafa doktorlari faoliyat olib bormoqdalar.

Universitet huzurida psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini beruvchi ilmiy kengash samarali faoliyat ko‘rsatmoqda.

Mazkur kafedra tashabbusi bilan “Psixologiya” jurnali va “Вестник интерактивный психологии” xalqaro OAK jurnallari nashr qilinmoqda. Psixologiya va sotsiologiya kafedrasida huzurida “Psixologik klinika” faoliyati tashkil qilingan bo‘lib, hozirda aholiga samarali psixologik xizmat berib bormoqda.

Mazkur kafedra Rossiya, Ukraina, Qozog‘iston va Buyuk Britaniyaning Sankt-Peterburg universiteti bilan doimiy hamkorlik olib bormoqda.

Ushbu anjumanga 300 dan ortiq ishtirokchilar o‘z maqolalari bilan qatnashmoqda. Xorij OTMlaridan 10 nafar, Respublika OTM laridan esa 20 nafardan ortiq psixolog olimlar offlayn va onlayn shaklda ishtirok etishmoqda.

O‘ylaymanki, bugun ushbu anjumanda muhokama qilinadigan masalalar, qabul qilinadigan xulosalar, ilgari suriladigan takliflar psixologiya sohasini rivojlantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Anjuman ishiga omad tilayman.

Obidjon Xamidov Xafizovich

Buxoro davlat universiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor

1. Qodirov B.R, Qodirov K.B ‘Kasbiy tashhis metodikalari to‘plami. Toshkent-2003 yil.
2. Xaydarov F.I, Xalilova N.I ‘Psixologiya fanlarini o‘qitish metodikasi’ Toshkent-2006 yil.
3. Davletshin M.G va boshqalar, Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. T-2004 yil.

SURUNKALI SOMATIK KASALLIKLAR BILAN XASTALANGAN BEMORLAR PSIXOLOGIYASI

Axmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li

BuxDU Psixologiya va sotsiologiya kafedrasida o‘qituvchisi

Saksonova Mastura Sayotovna

Buxoro davlat universiteti talabasi

Surunkali kasallik bir necha yillardan beri davom etadigan va kundalik faoliyatni jiddiy cheklaydigan patologik holatlardir. Ularni nazorat qilish mumkin, ammo to‘liq davolab bo‘lmaydi. Ko‘pgina kasalliklar o‘z-o‘zidan tuzalmaydi va umuman davolanmaydi. Ba‘zilar yurak xastaligi va qon tomirlari kabi darhol hayot uchun xavfli bo‘lishi mumkin. Boshqalari esa vaqt o‘tishi bilan to‘xtab qolishadi va diabet kabi intensiv davolanishga muhtoj. Surunkali kasalliklarning aksariyati inson hayoti davomida saqlanib qoladi, lekin har doim ham o‘limga sabab bo‘lmaydi, masalan, artrit. Ba‘zida surunkali charchoq va asabiylashish-jiddiy kasalliklarning yagona alomati bo‘ladi. Yurak kasalligi, saraton va diabet kabi surunkali kasalliklar Qo‘shma Shtatlarda o‘lim va nogironlikning asosiy sabablari hisoblanadi. Ko‘pgina surunkali kasalliklar xavfli xatti-harakatlarning qisqa ro‘yxatidan kelib chiqadi:

- Tamaki iste‘moli
- Noto‘g‘ri ovqatlanish
- Jismoniy harakatsizlik
- Spirtli ichimliklarni haddan tashqari ko‘p iste‘mol qilish

Umumiy surunkali kasalliklar orasida diabet, funksional oshqozon-ichak buzilishi, ekzema, artrit, astma, surunkali obstruktiv o‘pka kasalligi, genetik kasalliklar, gepatit C va orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi kabi ba‘zi virusli kasalliklar mavjud. Bu umr bo‘yi davom etadigan kasalliklar, chunki u o‘lim bilan yakunlanadi.

Tibbiyotda surunkali holatlar o‘tkir bo‘lganlardan ajralib turadi. O‘tkir holat tananing bir qismiga ta’sir qiladi va davolashning iloji bor. Surunkali holat esa, aksincha, odatda tananing bir nechta sohasiga ta’sir qiladi, davolanishga to‘liq javob bermaydi va uzoq vaqt davom etadi.

Dunyo bo‘ylab o‘limlarning 63 foizi surunkali kasalliklardan. Surunkali kasalliklar o‘limning asosiy sababini tashkil qiladi va Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti har yili 38 million o‘limni yuqumli bo‘lmagan kasalliklar bilan bog‘laydi. Qo‘shma Shtatlarda kattalarning taxminan 40 foizi kamida 2 ta surunkali holatga ega. Ikki yoki undan ortiq surunkali kasalliklar bilan yashash-multimorbidlik deb ataladi.

Surunkali kasalliklar 2 ta guruhga bo‘linadi. Yuqumli bo‘lgan va yuqumli bo‘lmagan. Saraton, ekzema, qandli diabet kabilar yuqumli bo‘lmagan, OITS, OITV, surunkali o‘pka kasalliklari esa yuqumli bo‘lgan surunkali kasalliklar deb nomlanadi.

Yuqumli bo‘lmagan surunkali kasalliklardan biri ekzema bilan tanishib chiqamiz.

Ekzema – qichishish, quruq teri, toshmalar, pufakchalar va teri infeksiyalariga olib keladigan yallig‘lanishli teri kasalliklari guruhining nomi. Ekzemaning 7 xil turi mavjud: atopik dermatit, kontakt dermatit, dishidrotik eczema, nummular ekzema, seboreik dermatit va staz

dermatit. Yengil teri uchun ekzema qizil, yallig'langan teri sifatida namoyon bo'lishi mumkin. To'q rangli teri uchun ekzema jigarrang, binafsha yoki kulrangda namoyon bo'lishi mumkin. Terining qichishi ekzemaning eng keng tarqalgan alomatidir.

31 milliondan ortiq amerikaliklar ekzemaning bir turiga ega. Ekzema bolalik, o'smirlik yoki kattalik davrida boshlanishi mumkin va u yengildan og'irgacha bo'lishi mumkin. Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda ekzema tug'ilgandan keyingi birinchi haftalar va oylarda paydo bo'lishi mumkin. Ekzema bilan og'irgan yosh bolalarda juda quruq teri dog'lari paydo bo'lishi mumkin, haddan tashqari chizish tufayli pufakchalar va teri infeksiyalariga olib kelishi mumkin bo'lgan qichima teri. Kattalar ham ekzemaga duch kelishi mumkin va kattalar ekzemasida odatda 20 yoshda yoki 50 yoshdan oshganida rivojlanadi. Og'ir ekzema ko'p kunlar yoki hatto bir necha hafta davom etishi mumkin bo'lgan alevlenme davrlarini o'z ichiga olishi mumkin. Og'ir ekzema terining qichishi va toshmalaridan tashqari qo'shimcha asoratlardan biriga keladi va davolanmasa, kasalxonaga yotqizilishi mumkin. Og'ir ekzemasida bo'lgan odamlar, shuningdek, oziq-ovqat allergiyasi va astma uchun yuqori xavf ostida bo'ladi. Ba'zida ekzema psoriasis kabi boshqa teri kasalliklari bilan aralashib ketadi, shuning uchun tashxis qo'yish juda muhimdir. Dermatolog yoki boshqa malakali sog'liqni saqlash mutaxassisi, shuningdek, davolanish usullari bo'yicha mutaxassis bilimga ega bo'ladi va ular ko'pincha simptomlarni boshqarish rejanzini ishlab chiqishda va kelajakdagi alevlenmelarni to'xtatishda bebaho sherik bo'ladi.

Ekzemaning "asosiy" sababi yo'q. Darhaqiqat, ekzemaning etti turi mavjud va ularning har biri kamida bitta sababga ega, agar ko'p bo'lmasa. Eng keng tarqalgan sabablardan ba'zilari ekzemaning oilaviy tarixi, ma'lum ekologik omillar va stresslarga duchor bo'lishdir. Haddan tashqari faol immunitet tizimi: Atopik dermatit, ekzemaning eng keng tarqalgan turi, teri to'sig'ining quruq va qichishiga olib keladigan haddan tashqari faol immunitet tizimidan kelib chiqadi. Bu holat tananing har qanday qismida paydo bo'lishi mumkin va turli xil belgilarga ega. Ekzemaning kelib chiqish sabablari sifatida quyidagilarni olsak bo'ladi:

Genetika: Ekzemaning potentsial genetik komponenti ham mavjud bo'lib, u teridagi namlikni saqlab turishga yordam beradigan "filaggrin" deb ataladigan oqsilni o'z ichiga oladi; filaggrin etishmovchiligi quruqroq, qichiydigan teriga olib kelishi mumkin. Agar sizning oila a'zolaringiz atopik dermatit va boshqa ba'zi ekzema turlari bilan og'irgan bo'lsa, siz xavf ostida bo'lishingiz mumkin.

Atrof-muhit: Oilada ekzema bilan og'irgan ko'plab uy-ro'zg'or buyumlari ham potentsial atrof-muhitni tirnash xususiyati beruvchi va ekzema alangasiga olib keladigan allergik reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin.

Stress: Hissiy stress ham ekzemaning kuchayishini qo'zg'atishi mumkin, ammo nima uchun aniq ma'lum emas. Ba'zi odamlarda ekzema alomatlari va alevlenmelari "stress" ni his qilganda yomonlashadi. Boshqalar ekzema borligini bilib, stressga duchor bo'lishlari mumkin va bu ularning terisini yoqishi mumkin. Ekzema uchun ma'lum davo yo'q. Ammo simptomlarni boshqarish va/yoki kamaytirishga yordam beradigan muolajalar mavjud.

Yana bir surunkali kasalliklardan biri altsgeymer kasalligi hisoblanadi. Bu kasallik vaqt o'tishi bilan kuchayib boruvchi miya buzilishi. Bu miyadagi o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, bu esa ma'lum proteinlarning to'planishiga olib keladi. Altsgeymer kasalligi miyaning qisqarishiga olib keladi. Xotira, fikrlash, xatti-harakatlar va ijtimoiy ko'nikmalarning asta-sekin pasayishi kasallik belgilari hisoblanadi. Kasallikning dastlabki belgilari yaqinda sodir bo'lgan voqealarni yoki suhbatlarni unutishni o'z ichiga oladi. Vaqt o'tishi bilan u jiddiy xotira muammolari va kundalik vazifalarni bajarish qobiliyatini yo'qotadi. Altsgeymer kasalligini davolaydigan davo yo'q.

Murakkab bosqichlarda miya funksiyasining jiddiy yo'qolishi suvsizlanish, noto'g'ri ovqatlanish yoki infeksiyaga olib kelishi mumkin.

Altsgeymer kasalligi aniq sabablari to'liq tushunilmagan. Ammo asosiy darajada miya oqsillari odatdagidek ishlamaydi. Bu neyronlar deb ataladigan miya hujayralarining ishini buzadi va bir qator hodisalarni keltirib chiqaradi. Neyronlar shikastlanadi va bir-biri bilan aloqani yo'qotadi. Ular oxir-oqibat o'lishadi.

Qandli diabet surunkali kasalligi. Qandli diabet, qand kasalligi — organizmda insulin tanqisligi va moddalar almashinuvi buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasallik. Qand kasalligi sharq xalq tabobat tarixida juda qadimdan ma'lum. Abu Ali ibn Sino bu dardga alohida e'tibor beradi. "Suv qanday ichilgan bo'lsa, shu holda chiqadi", deb yozadi u. Bemorning ko'p suv ichishi boshqa kasalliklarni ham keltirib chiqaradi va bemor juda ozib ketadi. Davolarga to'xtab tabib: "Bemorga sovuq mizojli suyuqliklar ichir, sovuqjomga sol, nordon ayron ichir, mevalar ber, yalpiz damlab ichir, ya'ni bemorni ho'lla, sovut", deydi. Bu — kasallik odam badanida issiqlikning oshib ketishi tufayli paydo bo'lishini bildiradi. Qand kasalligi tarixiy tibbiy manbalarga ko'ra, nasliy bo'lishi ham mumkin.

Qandli diabetda qonda qand moddasi keskin ko'payib, siydik bilan chikib turadi (tarkibida qand moddasi bo'ladi), tashnalik, ozib ketish, quvvatsizlik, badan qichishishi va boshqalar alomatlar kuzatiladi.

Kasallikning irsiy yoki hayotda orttirilgan, shuningdek, insulinga bog'liq (diabetning 1turi) va insulinga bog'liq bo'lmagan (diabetning 2turi) turi farq qilinadi.

Diabetning 1-turi ko'pincha o'smirlik yoshida uchraydi. Bunda bemor organizmida me'da osti bezi hujayralari insulin ishlab chiqara olmaydi va ularni davolashda qand miqdorini pasaytirish maqsadida insulin preparatlari qo'llanadi.

Qandli diabetning 2-turida me'da osti bezi orolcha hujayralaridan insulin ishlab chiqarish saqlanib qoladi, bunda qon tarkibidagi insulin miqdori me'yorida yoki undan sal yuqoriroq bo'ladi.

Biroq, to'qimalarning insulinga nisbatan sezgirligi keskin pasayishi tufayli to'qimalar tomonidan glyukozani o'zlashtirish hamda foydalanish kamayadi va u qon tarkibida to'planib qoladi, natijada qonda qand ko'payib, siydik bilan chiqib turadi, bemor juda semirib ketadi.

Qandli diabet — bir umrlik kasallik, uni butun hayot davomida davolash zarur. To'la-to'kis davolanmaydigan va qon tarkibidagi glyukoza miqdori uzoq vaqt yuqori saqlanadigan bemorlarda Qandli diabetning tomir asoratlari — diabetga xos angiopatiyalar (makro va mikroangiopatiyalar) namoyon bo'ladi.

Saraton, yurak kasalligi yoki diabet kabi surunkali kasalliklar sizni ruhiy salomatlik holatiga olib kelishi yoki rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Yurak xurujidan so'ng, saraton tashxisi qo'yilgandan keyin yoki og'riq kabi surunkali holatni boshqarishga urinayotganda xafa bo'lish yoki tushkunlikka tushish odatiy holdir. Siz nima qilishingiz mumkinligi haqida yangi cheklovlarga duch kelishingiz va davolanish natijalari va kelajak haqida tashvishlanishingiz yoki tashvishlanishingiz mumkin. Yangi voqelikka moslashish va tashxis bilan birga keladigan o'zgarishlar va davom etayotgan davolanishga dosh berish qiyin bo'lishi mumkin. Yurish yoki bog'dorchilik kabi sevimli mashg'ulotlarni qilish qiyinroq bo'lishi mumkin. Vaqtinchalik qayg'u hissi kutiladi, ammo bu va boshqa alomatlar bir necha haftadan ko'proq davom etsa, sizda depressiya bo'lishi mumkin. Depressiya sizning kundalik hayotingizni davom ettirish va oilangiz, do'stlaringiz, ishingiz va dam olishdan zavqlanish qobiliyatingizga ta'sir qiladi. Depressiyaning sog'liqqa ta'siri kayfiyatdan tashqariga chiqadi: Depressiya jiddiy tibbiy kasallik bo'lib, ko'plab alomatlarga, shu jumladan jismoniy alomatlarga ega. Depressiyaning ba'zi belgilari:

- Doimiy qayg'uli, tashvishli yoki "bo'sh" kayfiyat
- Umidsizlik yoki pessimistik his qilish
- Achchiqlanish, osongina xafa bo'lish yoki bezovtalanish
- O'zini aybdor, qadrsiz yoki yordamsiz his qilish
- Xobbi va mashg'ulotlarga qiziqish yoki zavqni yo'qotish
- Energiyaning pasayishi, charchoq yoki "sekinlik" hissi
- Diqqatni jamlash, eslash yoki qaror qabul qilishda qiyinchilik
- Uxlashda qiyinchilik, erta tongda uyg'onish yoki ortiqcha uxlash
- Ishtahaning yoki vaznning o'zgarishi

Aniq jismoniy sababsiz og'riqlar yoki og'riqlar, bosh og'rig'i, kramplar yoki ovqat hazm qilish muammolari, hatto davolanish bilan ham osonlashmaydi.

O'z joniga qasd qilishga urinishlar yoki o'lim yoki o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlar Sog'lom odamlarda depressiya xavfini oshiradigan bir xil omillar boshqa tibbiy kasalliklarga chalingan odamlarda ham xavfni oshiradi, ayniqsa bu kasalliklar surunkali (uzoq davom etadigan yoki doimiy) bo'lsa. Ushbu xavf omillariga shaxsiy yoki oilaviy depressiya tarixi yoki o'z joniga qasd qilish natijasida vafot etgan oila a'zolari kiradi. Biroq, depressiya uchun ba'zi xavf omillari boshqa kasallik bilan bevosita bog'liq. Masalan, Parkinson kasalligi va insult kabi holatlar miyada o'zgarishlarga olib keladi. Ba'zi hollarda bu o'zgarishlar depressiyada bevosita rol o'ynashi mumkin. Kasallik bilan bog'liq tashvish va stress ham depressiya belgilarini qo'zg'atishi mumkin.

Surunkali kasallik va og'riq bilan yashash ko'p jihatdan qiyin bo'lishi mumkin. Bu sizning energiya darajangizga, hissiy holatingizga, tashqi ko'rinishingizga, moliyaviy ahvolingizga, ijtimoiy faoliyatingizga va hatto mustaqilligingizga ta'sir qilishi mumkin. Har qanday holatda ham, hayotimizni qanday boshdan kechirayotganimiz ruhiy va hissiy holatimizga bog'liq. Agar biz surunkali obstruktiv o'pka kasalligi (KOA), saraton yoki surunkali og'riq kabi surunkali kasalliklardan azob chekayotgan bo'lsak, juda ko'p noaniqlik va qo'rquv mavjud. Psixologik davolanish bizga ushbu qiyinchiliklarni engish va depressiya va tashvish kabi keyingi kasalliklarga olib kelishining oldini olishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Arrieta Ó., Angulo LP, Núñez-Valencia C., Dorantes-Gallareta Y., Macedo EO, Martínez-López D., va boshqalar (2013). Kichkina hujayrali bo'lmagan o'pka saratoni bilan og'riq bemorlarda hayot sifati, davolanishga rioya qilish va prognoz bo'yicha depressiya va tashvish assotsiatsiyasi. *Ann. Surg. Onkol.* 20, 1941–1948 yillar. 10.1245/s10434-012-2793-5 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
2. Ó., Angulo LP, Núñez-Valencia C., Dorantes-Gallareta Y., Macedo EO, Martínez-López D., va boshqalar (2013). Kichkina hujayrali bo'lmagan o'pka saratoni bilan og'riq bemorlarda hayot sifati, davolanishga rioya qilish va prognoz bo'yicha depressiya va tashvish assotsiatsiyasi.
3. Xaydarov F.I. Xalilova N.I Umumiy psixologiya. – T.:TDPU 2010
4. Nishanova Z.T. Mustaqil ijodiy fikrlash. – T.Fan.2003
5. Umarov B.M. Psixologiya. T.2012\
6. G'oziyev E.G'. Pedagogik psixologiya asoslari. Toshkent Universitet, 1997
7. Ibodullayev Z. Tibbiyot psixologiyasi. Toshkent, 2012

	Sud va tergov jarayonida psixolog kompetentligining o'ziga xosligi
99	<i>Maxmudova Zulfiya Mexmonovna</i> <i>Roziqova Munisa Fazliddinovna</i> Qo'riqlash xizmati xodimlari ijtimoiy-psixologik va kommunikativ kompetentligi
104	<i>Ramazonov Jaxongir Djalolovich</i> <i>Rajabova Sadoqat Xoliq qizi</i> Talabalarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishda adaptatsion psixologik muammolar
107	<i>Dehqonboyev Shohajahon Oybek og'li</i> Sud psixologik ekspertizasini o'tkazishga qo'yilgan talablar tahlili
110	<i>Maxmudov Obloqul Toxirovich</i> O'quvchilarni kasb tanlashga tayyorlashning psixologik ilmiy – amaliy masalalari
112	<i>Aktamov Shohzod Ravshan o'g'li</i> Zamonaviy psixologiyada liderlik muammosini o'rganishning ilmiy an'analari
114	<i>Gadoyeva Munira Muxammedovna</i> Oilada o'smirlik davridagi egoistlikning ijtimoiy -psixologik xususiyatlari
117	<i>Po'latova Madina Shavkatovna</i> <i>Khamidova Sitara Bobir qizi</i> Pedagogical and psychological determinants of the development of the attention of primary school students
121	<i>Axmadov Nazirjon Rahmat o'g'li</i> <i>Saksonova Mastura Sayotovna</i> Surunkali somatik kasalliklar bilan xastalangan bemorlar psixologiyasi
125	<i>Elov Ziyodullo Sattorovich</i> <i>Mardonova Marjona Orif qizi</i> Motivatsiya va motivlarni o'rganishning ijtimoiy psixologik xususiyatlari
128	<i>Kurbonova Dilfuza Samiyevna</i> Jamiyatda psixologiya va psixologik xizmatning o'rni
131	<i>Kamolova Sabrina Habibovna</i> Turli muassasalar va mahallalarda psixologik xizmat ko'rsatish sifati
134	<i>Sattarova Gulnora Ikromovna</i> <i>Primova Saxzoda Shomurodovna</i> Eshitishda nuqsoni bor bo'lgan o'smirlar hissiy va irodaviy sifatlarining korrelyatsiyasi
136	<i>Sattarova Gulnora Ikromovna</i> Jismoniy rivojlanishda nuqsoni bo'lgan o'smirlarda hissiy-irodaviy sifatlarini belgilovchi faktorlar
	3-SHO'BA UYUSHMAGAN YOSHLARGA PSIXOLOGIK XIZMATNI KO'RSATISH USULLARI
142	<i>Saidov Azamat Ismoilovich</i> Oilada yoshlarning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tasavvurlari shakllanishi muammosining ilmiy-nazariy asoslari
147	<i>Omonov Sherali Ibroxim o'g'li</i> Shaxsning pulga bo'lgan munosabatini shakllantiruvchi psixologik omillar

**ZAMONAVIY PSIXOLOGIK TADQIQOTLAR
TENDENSIYALARI MAVZUSIDAGI XALQARO
ILMIY-AMALIY ANJUMAN
TO‘PLAMI**

Muharrir: A.M.Nazarov
Texnik muharrir: N.R.Axmadov
Sh.O.Dehqonboyev

Nashriyot litsenziyasi AI № 178.08.12.2010
Adadi 100 nusxa. Buyurtma № 630. Hajmi 236 bet. Formatı A4. 2024-yil.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ
«Durдона» nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy
“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chot etildi.