

IJTIMOIIY MUNOSABATLAR VA PSIXOLOGIK SALOMATLIK UYG'UNLIGI

Alijonov Nurbek Ulug'bek o'g'li

Farg'ona davlat universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada salomatlik psixologiyasi, uning shakllanishi, psixologik salomatlikning ijtimoiy omillari, salomatlikning ijtimoiy-psixologik mezonlari, psixologik salomatlikka ijtimoiy munosabatlarning ta'siri, shaxslarning psixologik salomatligi ijtimoiy munosabatlar ya'ni shaxslararo munosabatlar bilan chambarchas bog'liq ekanligi to'g'rsida so'z yuritilgan.*

Kalit so'z va iboralar: *psixologik salomatlik, shaxslararo munosabatlar, ruhiy salomatlik, depressiya, depressiv tafakkur, salomatlik psixologiyasi, sog'lom shaxs.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается психология здоровья, ее формирование, социальные факторы психологического здоровья, социально-психологические критерии здоровья, влияние социальных отношений на психологическое здоровье, то, что психологическое здоровье личности тесно связано с социальными отношениями, т.е., межличностные отношения.3 сохраняется.*

Ключевые слова и фразы: *психологическое здоровье, межличностные отношения, психическое здоровье, депрессия, депрессивное мышление, психология здоровья, здоровая личность.*

Abstract: *This article discusses the psychology of health, its formation, social factors of psychological health, socio-psychological criteria for health, the impact of social relations on psychological health, the fact that the psychological health of an individual is closely related to social relations, i.e., interpersonal relationships.*

Key words and phrases: *psychological health, interpersonal relationships, mental health, depression, depressive thinking, health psychology, healthy personality.*

Psixologiya sohasida olib borilgan tadqiqotlar natijasiga ko'ra shaxslarning psixologik salomatligi ijtimoiy munosabatlar ya'ni shaxslararo munosabatlar bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rishimiz mumkin.

I.I.Brexman sog'liqni saqlash kasalliklarning yo'qligi emas, balki insonning jismoniy, ijtimoiy va psixologik uyg'unligi, boshqa odamlar bilan, tabiat va o'zi bilan do'stona munosabatlar ekanligini ta'kidlaydi. Uning so'zlariga ko'ra, "inson salomatligi bu sezgi, og'zaki va tarkibiy ma'lumotlarning uch manbaini miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarining keskin o'zgarishi sharoitida yoshga mos keladigan barqarorlikni saqlash qobiliyatidir". Sog'liqni saqlash muvozanat holati sifatida tushunish, insonning moslashish qobiliyati (sog'liq potentsiali) va doimiy o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari o'rtasidagi muvozanatni akademik V.P.Petlenko (1997) taklif qilgan.

I.I.Dubrovinaning "ruhiy salomatlik" va "ruhiy sog'lomlik" hodisalari o'rtasidagi munosabatni tushunishda I.I.Xuxlaeva shu tariqa birinchisidagi ikkinchi hodisani, ya'ni

psixologik - pedagogik va ijtimoiy - psixologik holatni o'z ichiga oladi. sog'liqni saqlash jihatlari - uning tibbiy va psixologik "doirasi" da. Bizning fikrimizcha, bunday ko'rib chiqish qonuniy emas. Ta'riflashda "moslashish" (Xuxlaevaga ko'ra) karakteristikasi bo'lgan markaziy tushuncha (yuqori - ijodiy, o'rta - moslashuvchan, quyi - zararli yoki assimilyatsion-moslashtiruvchi) ruhiy salomatlik darajalarini hisobga olsak, u juda birinchi, an'anaviy yondoshuv - biotibbiyotdan tashqariga chiqmaydi, shuningdek, insonning moslashuvini o'rganishga erta psixologik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Oxirgi yillarda ijtimoiy psixologlar bilan odamlarning salomatliklarini muhofaza qiluvchilar va tibbiyot xodimlari o'rtasidagi o'zaro aloqalar rivoj topib bormoqda. "Salomatlik psixologiyasi" deb nomlanuvchi bo'lim paydo bo'ldiki, u o'z boshidan turli tangliklarni kechirgan, yolg'iz va serxavotir odamlarning ruhiy holatlari, kutishlari va munosabatlarini o'rganmoqda. Masalan, olimlarning tekshirishlariga ko'ra, o'zida *depressiya* – tanglik holatini boshidan kechirayotgan odamning o'zi haqidagi fikrlari salbiy bo'larkan. Normal odamlarga qaraganda, ular o'zlarini yomon baholashib, bo'lib o'tgan voqeya va hodisalar orasida ham faqat yomonlarini eslab, kelajakka ishonchsizlik bilan qarashadi. Bu toifa kishilalar fikrlashlari odatda **depressiv tafakkur** deb ataladi³⁸. Shunga o'xshash holatlar yolg'iz qolgan odamlar va turli vaziyatlar oqibatida stress holatiga tushib qolganlarga ham xos sanaladi. Psixologiya bu borada ularga ijtimoiy muhitga aralashish, kutishlar tizimini o'zgartirish va o'ziga munosabatni ijobiylashtirish uchun treninglardan o'tishni tavsiya etadi

Salomatlik haqida so'z borar ekan, uning eng avvalo inson tani va vujudining betob bo'lmagan paytdagi holati hamda xastaliklar ro'y berganda kuzatiladigan ayrim og'riqlar, dard bilan bog'liq tarzda tasavvur qilishga o'rganib qolganmiz. Bu atama, eng avvalo, sog'liqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bog'liq tarzda tushuntiriladi. Lekin tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bog'liq bo'lgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini o'rganuvchi fan bo'lmish psixologiyaning unga aloqasi bor. Psixologiya fanida **salomatlik psixologiyasi** bo'limi mavjudki, u salomatlikka eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in'ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va havodek zarur bo'lgan sog'lig'imiz nafaqat tibbiyot fanining, balki psixologiyaning ham izlanish predmetini tashkil etadi³⁹.

Xo'sh, psixologiya salomatlikni inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda asosan nimalarga e'tiborni qaratadi? Har birimiz uchun sirday tuyulgan ruhiyatimizning o'zimizni sog'-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari bor? Uni boshqarish orqali o'z boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qo'limizda qanday imkoniyatlar mavjud? Salomatlik psixologiyasi har birimizga o'z ruhiy holatimizni boshqarish, ongu-shuurimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni vaqtida ilg'ash orqali uni mo'tadil tutish, o'zgaruvchan shart-

³⁸V.Karimova Psixologiya darslik Toshkent 2014

³⁹ V.Karimova Psixologiya darslik Toshkent 2014

sharoitlarga moslashish yo'llarini, bu boradagi profilaktika hamda gigiyenani o'rganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga dadil kirib kelmoqda. U salomatligimizga aloqador jamiki sir-asrorlarni tushuntirishda eng avvalo falsafiy yondoshuvni afzal ko'radi, zero, bizning tushunchamizda, bu – tabiatga, jamiyatga, ruhitimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarga holis yondashishning bir usulidir.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, XXI asrga kelib salomatlik psixologiyasi shaxs salomatligini barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy psixologik omillarga, shaxsning o'ziga, uni o'rab turgan o'ziga o'xshash insonlar, ular o'rtasidagi o'zaro muloqotga ko'proq e'tiborni qaratmoqda. Masalan, ana shunday ijtimoiy psixologik omillardan biri bo'lmish oila va undagi muhit, oilani tashkil etuvchilarning o'zaro muomalalari va shunga aloqador ko'nikmalari, bizning sharoitimizda oiladan tashqari, yaqin qarindosh-urug'larimiz, qo'ni-qo'shnilar bilan munosabatlarimiz ham bunda katta rol o'ynaganligi sababli, bu omilning ta'sirini biror on ham esdan chiqarmaslik kerak.

Demak, salomatlikning ijtimoiy-psixologik mezonlari deganimizda avvalo o'zimiz, o'zimizning o'zimizga, boshqalarga, atrofdagi yaqinlarimiz, biz uchun ahamiyatli bo'lgan insonlar, yor-do'stlarimizga munosabatlarimiz, hamkasblarimiz, mehnat va o'qish faoliyatidagi hamkorlarimizning bizga, bizning salomatligimizga ko'rsatishi mumkin bo'lgan ham ijobiy hamda ba'zan salbiy ta'sirlari nazarda tutiladi⁴⁰.

Salomatlikning ruhiy-psixologik omillari haqida gap ketganda, eng avvalo uning inson shaxsi va uning yaxlit birlik tarzidagi xususiyatlari nazarda tutiladi. Bu o'rinda qo'lga kiritilajak har qanday yutuq yoki muammolarning yechimi eng avvalo, "sog'lom shaxs" o'zi nima degan savolga javob topishga imkon beradi. Taniqli rus psixiatri S.S.Korsakov yozganidek, sog'lom shaxsga aloqador barcha xossa va xususiyatlar qanchalik bir-biri bilan o'zaro mutanosib, bir-biriga bog'liq, muvozanatli va tashqi muhitdan unga tahdid soluvchi omillariga nisbatan chidamli bo'lsa, u shunchalik baquvvat va salomat bo'ladi.⁴¹



1-rasm. Psixologik salomatlikka tahdid soluvchi omillar

⁴⁰ V.Karimova Psixologiya o'quv qo'llanma Toshkent 158-bet

⁴¹ V.Karimoba Psixologiya o'quv qo'llanma Toshkent 160- bet

Sof psixologik omillardan ijtimoiy omillarga o'tish, ularni bir-biridan keskin ajratish, ular o'rtasiga qandaydir chegaralar qo'yish biroz mushkul. Chunki shaxsning psixologik xususiyatlari uni o'rab turgan ijtimoiy munosabatlar tizimiga juda bog'liq. Bu bosqichda inson ijtimoiy munosabatlarning mahsuli, ijtimoiy mavjudot sifatida idrok etiladi. Shu bois ham ushbu bosqichda shaxsning salomatligi mezonini uni o'rab turgan ijtimoiy muhit tashkil etadi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, shaxsning salomatligiga ta'sir etuvchi ijtimoiy omillarga eng avvalo oilani kiritish mumkin, undagi sog'lom muhit, oila a'zolarining bir-birlarini tushunishlari, har bir ishda bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari, ota-ona – farzandlar munosabatlaridagi iliqlik, samimiyat, bundan tashqari, do'stlar va yaqin qarindoshlar bilan o'rnatilgan muomala maromlari, ishda, dam olish paytida bo'ladigan muloqotlar, odamning u yoki bu ijtimoiy tashkilotlar – partiya, diniy tashkilot, uyushmalarga aloqadorligi kabilar nazarda tutiladi.

Shuni aytish lozimki, ijtimoiy omillarning ayrimlari shaxs salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatsa, boshqalari – aksincha, salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy va psixologik nuqtai nazardan o'zlarini sog' va salomat his etgan odamlargina jamiyatning faol a'zolari bo'lib, ularning kundalik ishlari, yumushlarni bajarishlari samarali bo'lishi mumkin. Shu bois ham tarbiyadagi nuqsonlar va noma'qul ijtimoiy muhit ta'sirlari odamning jamiyatda noto'g'ri xulq andozalarini namoyon etishiga sabab bo'lishi, hattoki, jinoiy harakatlar, noto'g'ri, noo'rin, bema'ni ishlarni amalga oshirishiga olib kelishi mumkin. Biror kimsaning odamlarga, mehnatga yoki jamoaga munosabati buzilsa, uning shaxs sifatida ham tobora noto'g'ri va noo'rin harakatlarini odamlar seza boshlaydilar, “g'alati bo'lib qolibdimi?”, “yurish-turishi bejomi?” kabi savollar paydo bo'lishi mumkin. Ya'ni, insonning doimiy, muqim faolligi, faol hayotiy mavqyeining mavjudligi hayotga ishonchini oshirish bilan birgalikda uning turli ta'sirotlariga chidamligini oshiradi, o'z oldiga yaxshi, istiqbolli mo'ljallar, rejalar, maqsadlar qo'yishi va unga erishish yo'lida sobit bo'lishini ta'minlaydiki, bu oxir oqibat salomatligining ham mustahkam, turli ta'sirotlarga chidamli bo'lishini ta'minlaydi.

Shaxsning ijtimoiy salomatligi undagi quyidagi tavsiflar orqali tushuntiriladi: ijtimoiy borliqdagi voqyea-hodisalarni to'g'ri, xolis idrok etish; tashqi muhit hodisotlariga nisbatan qiziqishning mavjudligi, tabiiy atrof-muhit hamda odamlar muhitiga tez moslashish – kirishimlilik, ijtimoiy foydali ishlarga ixlosmandlik, iste'mol madaniyati, altruizm, empatiya, o'zgalar oldida mas'uliyatni his etish, ochiq ko'ngillilik, xulq-atvor va tafakkurdagi demokratizm hissi. Demak, bunday inson befarq, loqayd emas, unga yana dangasalik, xudbinlik, johillik, jangarilik kabi salbiy sifatlar xos emas, u o'zini o'rab turgan jamiyatning ta'sirlari og'ushida.

Inson salomatligini ta'minlovchi, jamiyat ta'siriga bog'liq psixologik omillarning mazmun-mohiyatini ruhiy nosog'lomlikning nimalarda namoyon bo'lishini ham tavsiflash orqali tushunish mumkin. Masalan, agar odam zararli odatlar og'ushida bo'lsa, o'zining xatti-harakatlari uchun mas'uliyatni his etmasa, o'ziga ishonmasa,

ma'nan qashshoq, passiv bo'lsa, uni *ruhan nosog'lom* deyish mumkin. Ko'p narsalarga loqaydlik, befarqlik, sal narsaga asabiylashish – zaharxandalik, g'ayirlik, har narsadan shubhalanish kabilar odamlarni omadsizlikka, tushkunlikka olib keladiki, ular kundankunga salomatliklari yomonlashib borayotganligidan noliyveradigan bo'lib qoladilar. Bunday odamlarning fikrlash tarzi ham buziladi, ba'zan bo'lar-bo'lmas gaplarni gapiraveradigan, yoki bir narsani xadeb qaytaraveradigan, vaysaqi bo'lib qoladi.

Ruhan nosog'lom shaxsda shunday salbiy o'zgarishlar tufayli uning atrof-muhitga umuman qiziqishi so'nib boraveradi, yaqinlari bilan munosabatlarida ham hadeb jizzakilik qilaveradi, hayotiy pozitsiyasi tobora yo'qolib borayotganday bo'ladi. Ba'zan bu holat o'ziga nisbatan haddan ziyod talabchanlik bilan qarash yoki irodaning umuman susayganligi bilan ham bog'lanishi mumkin. Ruhiyatdagi bunday og'ishlar xulq-atvordagi salbiy og'ishlarni keltirib chiqaradiki, oqibatda odam atrofdagilar – yaqinlari, do'stlari, hamkasblari, kursdosh yoki sinfdoshlar bilan ziddiyatga boraverish, boshqalar qayg'u-g'amlarini ham mensimaslik, ba'zan o'zgaralar ustidan hokimlik qilish, mansabparastlik, manmanlik, moddiy boyliklarga ruju qo'yishda o'z ifodasini topishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. V.Karimova Psixologiya darslik Toshkent 2014
2. V.Karimova Psixologiya o'quv qo'llanma. Toshkent
3. Nurbek, A. (2021). Management Psychology Leader and Its Characteristics. *IJTIMOIIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI*, 1(1), 13-16.
4. Nurbek, A. (2021). Psixologik Salomatlik Va Uning Mohiyati. *BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI*, 1(6), 666-669.
5. Alijonov, N. (2022). IMPLEMENTING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF LEADERS IN THE FIELD OF EDUCATION. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(5), 631-634.
6. N. Alijonov // SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LEADERSHIP ACTIVITY// RESEARCH FOCUS . VOLUME 1 | ISSUE 4 | 2022. 241-246
7. Alijonov Nurbek, Saidova Nafisa Nematovna //MAKTABGACHA YOSH DAVRIDA SENSOR TARAQQIYOT MUAMMOSI// Uzbek Scholar Journal. Volume-04, May, 2022. 147-152.
8. Alijonov N. //RAHBAR FAOLIYATI SAMARADORLIGIDA PSIXOLOGIK SALOMATLIKNING O'RNI// "Мировая наука" №3(60) 2022. 3-10.
9. Nurbek, A. (2023). SOCIAL PSYCHOLOGY OF ALTHURISM AND ALTHURISTIC BEHAVIOR. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 16, 134-137.

10. ALIJONOV Nurbek // ALTURIZMNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIYASI VA ALTURISTIK XULQ-ATVOR// JOURNAL OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL STUDIES. VolumeI, Issue 5. May 2023. 71-74.

11. Nurbek, A. (2021, December). The Combination of Social Relationships and Psychological Health. In *Conference Zone* (pp. 268-270).

12. R.Nuriddinov, D.Mo'minov, & A.Ostanaqulov. (2023). BO'LAJAK PEDAGOGLAR RUHIY SALOMATLIGINI TAMINLASHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. *Scientific Impulse*, 1(10), 612–617.

13. D.Mo'minov, R.Nuriddinov, & A.Ostanaqulov. (2023). BADIY ASARLARDA PSIXOLOGIK MANIPULYATSIYANING O'RNI VA AHAMIYATI (LEV TOLSTOYNING "TIRILISH" ASARI MISOLIDA). *Scientific Impulse*, 1(10), 618–624.

14. NURIDDINOV, R. (2023). BO'LAJAK O'QITUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(4), 59–62.

15. Nuriddinov Rasuljon Samitjon o'g'li//BO'LAJAK O'QITUVCHILAR RUHIY SALOMATLIGI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK OMILLARINING O'RGANILISHI// *Multidisciplinary Scientific Journal*. 2 (7), 2023. 311-315.

16. Джалолова, М. А. (2022). СЕНСОРНОЕ РАЗВИТИЕ И ОБУЧЕНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: Джалолова Мохинур Абдусатторовна, Нуриддинов Расулжон Самиджонович Преподаватели кафедры психологии Ферганского государственного университета. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (11), 363-369.

17. Nuriddinov Rasuljon Samidjon o'g'li //OLIY O'QUV YURTI TALABALARIDA O'QUV MOTIV VA MOTIVATSIYALARINI NOMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI// *Uzbek Scholar Journal*. Volume-06, July, 2022. 1-5 pages.

18. Усмонов Шерзод Ахмаджонович, Закирова Мухаббат Сабировна, Нуриддинов Расулжон Самитжон ўғли //ИЛК ЎСПИРИНЛИК ДАВРИДА АҚЛИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИНГ ЭМПИРИК ТАҲЛИЛИ// СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН). № 9 (106), 2021. 12-16 стр.

19. НУРИДДИНОВ Р.С. //INFORMATION AS A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROBLEM// ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОЦВЕТАНИЯ ОБЩЕСТВА. Екатеринбург-Фергана, 20 мая 2020 года. 380-382 стр.

20. Samitjonovich, Nuriddinov Rasuljon //SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE USE OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE DAILY LIFE OF CHILDREN// *INTERNATIONAL JOURNAL OF DISCOURSE ON INNOVATION, INTEGRATION AND EDUCATION*. 1 (2020). 65-67 pages.

21. Rakhmatdjonov Shokhjahan Dilshodbek o'g'li //THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PROVIDING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE

ATHLETE// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. International scientific online conference. Canada. Part 2, 23.01.2022. 1-3

22. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //SPORTCHI PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 11, Nov.(2022). 117-121 pages.

23. QURBONOVA Saida Miralimjanovna, RAXMATJONOV Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //MAMLAKATIMIZ PSIXOLOGLARI ISHLARIDA SHAXSLARARO MUNOSABATDA MUOMALA MUAMMOSINING TALQINI// Journal of Pedagogical and Psychological Studies. Vol. 1. № 5, (2023). 99-103 pages.

24. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbeko'g'li //SPEECH ISSUES IN PSYCHOLINGUISTICS// IQRO JURNALI № 2. 04.2023. 503-511 betlar.

25. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li, Vosiljonov Azizbek Boxodirjon o'g'li //XORIY PSIXOLOGLARINING ISHLARIDA SHAXSNING TADQIQ ETILISHI// INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. Vol. 1. № 12, 2022. 39-47 pages.

26. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //TALABALARDA TOLERANTLIKNI RIVOJLANTIRISH – IJTIMOY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA// International Journal of Economy and Innovation. Volume: 30. 2022. 66-70 pages.

27. Rakhmatdjonov Shokhjahan Dilshodbek o'g'li //PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE SPORTSMAN PERSONALITY DURING COMPETITIONS// IJTIMOY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI. Vol. 2 No. 11 (2022). 215-221 betlar.

28. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //Motiv Va Motivatsiya Muammosining Jahon Va Mahalliy Psixologlar Tomonidan Tadqiq Etilganligi// American Journal of Social and Humanitarian Research, Vol. 3 No. 11 (2022). 256-259 pages.

29. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li //TOLERANTLIK SHAKLLANAYOTGAN SHAXS MODELINING TAVSIFI// International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH». VOLUME 2 / ISSUE 5 /2023. 761-764 pages.

30. Raxmatjonov Shoxjahon Dilshodbek o'g'li. (2023). PSIXOLOGIYADA MOTIVATSIYA TURLARI, NAZARIYALARI VA TAHLILI. Научный Импульс, 1(10), 665-670.