

Date: 9th December-2024

SHAXSIY RIVOJLANISHDA STRESS VA UNING BOSHQARUVI USULLARI

Raximova Madina Xasanovna
Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola shaxsiy rivojlanish va stressning o'zaro aloqasi hamda stressni boshqarish usullarini o'rganishga bag'ishlanadi. Stress shaxsning psixologik va jismoniy holatiga ta'sir ko'rsatadigan omil sifatida jamiyatda keng tarqalgan. Maqolada stressning turli sabablari, uning shaxsiy rivojlanishdagi o'рни va unga qarshi samarali boshqaruv metodlari ko'rib chiqiladi. Stressni boshqarish usullari, shuningdek, hayotdagi muammolarni yengish va o'z-o'zini rivojlantirish uchun qanday vosita bo'lishi mumkinligi haqida fikrlar taqdim etiladi. Shaxsiy rivojlanishning muhim qismi sifatida stressni to'g'ri boshqarish, uning salbiy ta'sirlaridan qochish va maqsadga erishish yo'lida qanday foydalanish mumkinligi haqida batafsil tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: stress, shaxsiy rivojlanish, boshqarish usullari, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini rivojlantirish, stressning sabablari.

Kirish

Bugungi kunda stress inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Shaxsiy rivojlanishning har bir bosqichida, xususan, professional faoliyat, o'qish yoki ijtimoiy munosabatlar jarayonida stress yuzaga keladi. Stress, aslida, shaxsning tana va ruhiy holatiga ta'sir etuvchi kuchli reaksiya sifatida tanilgan bo'lsa-da, uning salbiy yoki ijobiy tomonlari bo'lishi mumkin. Stressni boshqarish o'z-o'zini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish va psixologik salomatlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarishning samarali usullari esa shaxsning shaxsiy va professional hayotidagi muvaffaqiyatlarining poydevori hisoblanadi.

Shaxsiy rivojlanishning bir qismi sifatida stressni boshqarish nafaqat uning salbiy oqibatlaridan qochishga yordam beradi, balki shaxsga o'zini yangi vaziyatlarda qanday tutishni, muammolarni yengish yo'llarini o'rganishni va shaxsiy o'sishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, stressning boshqarilishi nafaqat insonning ma'naviy holatiga, balki jismoniy salomatligiga ham ta'sir qiladi.

Asosiy qism

1. Stressning tushunchasi va sabablari

Stress - bu insonning atrof-muhitdagi o'zgarishlarga yoki ichki holatlarga moslashish jarayonida yuzaga keladigan psixologik va fiziologik javobdir. Stressning asosiy sabablari shaxsning hissiy, ijtimoiy yoki jismoniy holatiga bog'liq bo'lishi mumkin. Stressni qo'zg'atuvchi omillar quyidagilarga bo'linadi:

- o' **Ichki sabablari:** bu o'zingizga nisbatan o'zgarishlar, maqsadlar yoki idealga erisha olmaslik tuyg'usi. Ichki stress ko'pincha o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, qo'rquv, umidsizlik kabi hissiyotlardan kelib chiqadi.

- o' **Tashqi sabablari:** bu boshqalar bilan munosabatlar, ish joyidagi muammolar, moliyaviy yoki ijtimoiy qiyinchiliklar. Ijtimoiy bosim, jamiyatda yoki ish



Date: 9th December-2024

joyida yuksalish istagi, mehnat yuklamasi va boshqa tashqi omillar stressni keltirib chiqarishi mumkin.

○ **Biologik sabablari:** stressning fiziologik asosi ham bor. Bu organizmning xavf-xatarli vaziyatlarga javob berishi, asab tizimi va gormonal o'zgarishlar bilan bog'liq.

Stressning sabablarini aniqlash, uning turli shakllarini tushunish, stressning nafaqat salbiy, balki ba'zida ijobiy ta'sir ko'rsatadigan holatlarini ham bilish, shaxsiy rivojlanishda muvaffaqiyatga erishishda muhimdir.

2. Stressning salbiy va ijobiy ta'sirlari

Stressning salbiy ta'sirlari:

○ **Jismoniy salomatlikka ta'siri:** uzoq davom etgan stress qon bosimi, yurak kasalliklari, bosh og'rig'i, uyqusizlik va boshqa jismoniy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

○ **Psixologik ta'siri:** stress ruhiy holatni buzadi, depressiya, asabiylashish, xavotir va o'z-o'zini past baholash kabi hissiyotlarga olib keladi.

○ **Samarasizlik va charchoq:** stress ish unumdorligini pasaytiradi, energiya kamayadi va insonning motivatsiyasi yo'qoladi.

Stressning ijobiy ta'siri:

• **Motivatsiya:** ma'lum darajadagi stress maqsadga erishish uchun motivatsiya yaratadi. Odamlar stressli vaziyatda tezroq qarorlar qabul qilishga va muammolarni hal qilishga intiladilar.

• **Fokus va diqqatni jamlash:** stressning ma'lum darajasi diqqatni jamlash va vaziyatni hal qilishda yordam beradi.

• **Shaxsiy o'sish:** stress bilan kurashish jarayonida inson o'z imkoniyatlarini kashf etadi, qiyinchiliklarga qarshi bardoshliroq bo'ladi va yangi ko'nikmalarni o'zlashtiradi.

3. Stressni boshqarish usullari

Stressni boshqarishning samarali usullari shaxsning ruhiy va jismoniy holatiga to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Stressni boshqarishning asosiy usullari quyidagilar:

○ **Fizik mashqlar:** muntazam jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, organizmda gormonlar ishlab chiqarilishini tartibga soladi va umumiy holatni yaxshilaydi. Sport faoliyati endorfinlarni ishlab chiqarishga yordam beradi va insonni ruhiy jihatdan yengil qiladi.

○ **Nafas olish texnikalari va meditatsiya:** chuqur nafas olish va meditatsiya stressni boshqarishda juda samarali. Bu metodlar kishiga ichki tinchlikni his qilishga yordam beradi va kuchli psixologik yukdan xalos bo'lishga yordam beradi.

○ **Vaqtning rejalashtirish:** vaqtning samarali boshqarish stressni kamaytiradi. Maqsadli reja tuzish va uni amalga oshirishda o'z vaqtini boshqarish kishini qiyinchiliklardan qochishga undaydi.

○ **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:** do'stlar, oila va yaqin insonlar bilan muloqot qilish stressni kamaytiradi. O'z his-tuyg'ularini boshqalar bilan baham ko'rish, kishiga yengillik va yordam beradi.



Date: 9thDecember-2024

o **Pozitiv fikrlash:** stressni boshqarishda ijobiy fikrlash muhim o‘rin tutadi. Stressli vaziyatlarda muammo o‘rniga yechimni izlash, ijobiy fikrlash va yaxshi tomonlarni ko‘rish insonga kuch-quvvat beradi.

4. **Shaxsiy rivojlanishda stressni boshqarishning ahamiyati**
Stressni boshqarish shaxsiy rivojlanishning muhim bir qismidir. Stressni boshqarishni o‘rganish, insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, hayotga nisbatan ijobiy yondashuvni shakllantiradi. Bu jarayon o‘z-o‘zini rivojlantirish, maqsadlarga erishish va muammolarni hal qilishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Shaxsiy rivojlanishda stressni boshqarish, shuningdek, psixologik va emotsional barqarorlikni ta‘minlaydi va hayotda muvaffaqiyatlarga erishishda muhim omil bo‘ladi.

Xulosa

Stress — bu shaxsiy rivojlanishda to‘siq sifatida qaralishi mumkin, ammo uni samarali boshqarish orqali stressni ijobiy kuchga aylantirish mumkin. Stressni boshqarishning turli usullari, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilash, shuningdek, shaxsning o‘z-o‘zini rivojlantirish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Shaxsiy rivojlanishda stressni boshqarish nafaqat hayotdagi qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi, balki insonni yanada bardoshli va muvaffaqiyatli qiladi.

ADABIYOTLAR:

1. Dinara, A. (2024). O‘SMIRLARNING RIVOJLANISHIGA SALBIY TA‘SIR KO‘RSATUVCHI IJTIMOY VA PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH. *PEDAGOGIK TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(1), 165-170.
2. Elov, Z., & Mamatov, O. T. (2024). TALABA SHAXSIDA BILISH FAOLIYATIGA MOTIVLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK VA PEDAGOGIK ASOSLARI. " *ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ*" *международный научно-методический журнал*, 2(10).
3. Sattorovich, E. Z. (2024). O‘SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELTIRIB CHIQRUVCHI IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLAR. *PEDAGOG*, 7(5), 31-37.
4. Sattorovich, E. Z. (2024). SUD PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI TARIXI RIVOJLANISH JARAYONI BOSQICHLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 306-313.
5. Axmadovna, G. M., & Sattorovich, E. Z. (2024). INKLYUZIV TA‘LIMDA PEDAGOG-PSIXOLOGNING KASBIY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *PEDAGOG*, 7(4), 477-480.
6. Elov, Z. (2024). HARBIY XIZMATCHI KASBIY KOMPETENTLIGI NAMOYON ETILISHI VA RIVOJLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *IMRAS*, 7(1), 800-803.
7. Elov, Z. (2023). РУХИЙ-ЖИНСИЙ БУЗИЛИШЛАР ШАХСДА ИЖТИМОЙ ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.uz)*, 43(43).
8. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). O‘Z JONIGA QADS QILISH MASALASI JAMIYAT OLDIDA TURGAN MUHIM IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(12), 50-54.



Date: 9th December-2024

9. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SHAXSDA FOBIYA HOLATI VA UNING DIAGNOSTIKASI. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(11), 66-74.
10. Elov, Z. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR:(Ilmiy tadqiqotlar natijalari asosida). *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 42(42).
11. Elov, Z. (2023). O'SMIRLAR ORASIDA SUITSIDGA MOYILLIKNI ANIQLASH VA KORREKSIYALSHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 41(41).
12. Ziyodullo, E. L. O. V. (2023). SUITSIDIAL XULQ-ATVOR HAQIDA TAHLILLAR VA NAZARIYALAR. *Journal of Pedagogical and Psychological Studies*, 1(10), 11-22.
13. Elov, Z. (2023). ЎСМИР ШАХСИДА ДЕЛИКВЕНТ АХЛОҚ–ДЕВИАНТ ХУЛҚАТВОРНИНГ ШАКЛИ СИФАТИДА. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
14. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ–АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ АСОСЛАРИ ҲАҚИДА ПСИХОЛОГИК ЁНДАШУВЛАР ВА ТАҲЛИЛЛАР. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
15. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАР ТОМОНИДАН СОДИР ЭТИЛАЁТГАН НОҚОНУНИЙ ХАТТИ-ҲАРАКАТЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК САБАБЛАРИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
16. Elov, Z. (2023). PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF DETERMINING AND CORRELATING MOTIVATION FOR SUICIDAL TENDENCIES IN ADOLESCENTS WITH DEVIANT BEHAVIOR. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
17. Elov, Z. (2023). O'Z JONIGA QASD QILISH DEVIANT XULQ-ATVORLI O'SMIRLARDA PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
18. Elov, Z. (2023). ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРЛИ ЎСМИРЛАРДА СУИЦИДАЛ АХЛОҚ ПСИХОЛОГИЯСИ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
19. Elov, Z. (2023). СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА САМОУБИЙСТВА У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 40(40).
20. Elov, Z. (2023). O 'SMIRLIK DAVRI INQOROZLARINING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 35(35).
21. Elov, Z. (2023). VOYAGA YETMAGANLAR JINOYATCHILIGINI OLDINI OLISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK SABABLARI. *ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz)*, 34(34).
22. Элов, З. С. (2023). DEVIANT XULQ-ATVORLI O 'SMIRLARDA SUITSIDIAL HOLATLARNI KELITIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR: Elov Ziyodullo Sattorovich Buxorodavlat universiteti, Psixologiya va sotsiologiya kafedrasi dotsenti, Psixologiya fanlari bo 'yicha falsafa doktori (PhD). *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (10), 325-328.
23. Ропиев, М. Ю., & Элов, З. С. (2023). Идентификация жараёни шахс ижтимоийлашуви муаммосининг психологияда ўрганилиши. *Science and Education*, 4(10), 387-392.



Date: 9th December-2024

24. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 26-31.
25. Ikromova, S. A. (2024). INTELLEKT VA IQBOL: KOGNITIV PSIXOLOGIYA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 99-104.
26. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВНЫЕ ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 20-25.
27. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 29-35.
28. Икромова, С. А. (2024). ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 59-65.
29. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA UNING JAMIYATDAGI ROLI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 93-98.
30. Икромова, С. А. (2024). КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ТЕРАПИЯ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 8-14.
31. Икромова, С. А. (2024). ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПСИХОЛОГА. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 63-68.
32. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 46-52.
33. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK YORDAMNING ASOSIY USULLARI: MASLAHATLASHUV VA TERAPIYA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 87-92.
34. Ikromova, S. A. (2024). EMOTSIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 105-110.
35. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING DAVOLASH USULLARI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 75-80.
36. Икромова, С. А. (2024). ЭМОЦИИ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 49-55.
37. Ikromova, S. A. (2024). SHAXSIYAT PSIXOLOGIYASI VA UNING SHAKLLANISHI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 62-67.
38. Икромова, С. А. (2024). ФРЕЙД И ЕГО ВКЛАД В НАУКУ ПСИХОЛОГИЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 43-48.
39. Ikromova, S. A. (2024). KOGNITIV PSIXOLOGIYA: BILISH JARAYONLARI VA XOTIRA. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 81-86.



Date: 9th December-2024

40. Икромова, С. А. (2024). ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОПЫТЫ ЧЕЛОВЕКА И ПРОЦЕСС НИМИ УПРАВЛЕНИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 14-19.
41. Икромова, С. А. (2024). ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 8-13.
42. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.
43. Икромова, С. А. (2024). РАЗЛИЧИЯ В МУЖСКОЙ И ЖЕНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 1-7.
44. Ikromova, S. A. (2024). STRESS VA UNING PSIXOLOGIK TA'SIRI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 68-74.
45. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ ОТ ДЕТСТВА ДО ВЗРОСЛОСТИ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 1-7.
46. Ikromova, S. A. (2024). PSIXOLOGIK REABILITATSIYA VA MUAMMOLI SHAXSLAR BILAN ISHLASH. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 111-116.
47. Икромова, С. А. (2024). ГРУППЫ И СОЦИАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛЮДЕЙ В СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ R. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 32-38.
48. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 56-62.
49. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 53-58.
50. Ikromova, S. A. (2024). TUG'ISH VA OTA-ONA BO'LISHNING PSIXOLOGIK ASOSI. Problems and solutions at the stage of innovative development of science, education and technology, 1(2), 117-122.
51. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
52. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
53. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
54. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
55. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.



Date: 9th December-2024

56. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
57. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
58. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
59. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
60. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
61. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
62. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
63. Raximova M.X. (2024). Maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etishning nazariy asoslari. Zamonaviy ta'lim. 5(90), 32-39
64. Raximova M.X (2024) O'smirlarni ijtimoiy moslashuviga ko'maklashishda psixologik-pedagogikaning o'rni. (615-618)
65. Рахимова, М. (2023). Градостроительство в контексте трансформации. Gospodarka i Innowacje., 36, 131-137.
66. Рахимова, М. Х. ЁШЛАРНИ ДЕСТРУКТИВ ГУРУҲЛАР ТАЪСИРИДАН ҲИМОЯЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ. ТОШКЕНТ-2021, 52.

