RUHIY SALOMATLIKNI QO‘LLAB-QUVVATLASHNING PSIXOTERAPEVTIK MEXANIZMLARI KEKSALAR HAYOTIDA

Ikromova Sitora Akbarovna
Osiyo xalqaro universiteti dotsenti

Annotatsiya Ushbu ilmiy ishda keksalar ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashda qo‘llaniladigan psixoterapevtik mexanizmlarning nazariy asoslari va ularning amaliy samaradorligi tahlil qilinadi. Qarilik davrida kuzatiladigan emotsional beqarorlik, ijtimoiy yolg‘izlik, kognitiv pasayish va moslashuv jarayonlarining psixologik xususiyatlari ochib beriladi. Shuningdek, kognitiv-behavioral terapiya, reminissens-terapiya, eksistensial yondashuv, art-terapiya va qo‘llab-quvvatlovchi psixoterapiyaning keksalar hayot sifatiga ko‘rsatadigan terapevtik ta’siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Tadqiqotda psixoterapevtik yordamning shaxslararo qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish, moslashuv strategiyalarini shakllantirish, ichki resurslarni faollashtirish va depressiv holatlarning oldini olishdagi o‘rni asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: keksalik psixologiyasi, ruhiy salomatlik, psixoterapevtik mexanizmlar, kognitiv-behavioral terapiya, reminissens-terapiya, emotsional qo‘llab-quvvatlash, moslashuv strategiyalari, ijtimoiy izolyatsiya, qarilik krizisi, psixik barqarorlik.

Аннотация В данном научном исследовании анализируются теоретические основы и практическая эффективность психотерапевтических механизмов поддержки психического здоровья пожилых людей. Раскрываются психологические особенности эмоциональной нестабильности, социальной изоляции, когнитивного снижения и адаптационных процессов в период старения. На основе научных источников освещается терапевтическое воздействие когнитивно-поведенческой терапии, терапии воспоминаний, экзистенциального подхода, арт-терапии и поддерживающей психотерапии на качество жизни пожилых людей. В работе обоснована роль психотерапевтической помощи в укреплении межличностной поддержки, формировании адаптационных стратегий, активизации внутренних ресурсов и профилактике депрессивных состояний.

Ключевые слова: психология старения, психическое здоровье, психотерапевтические механизмы, когнитивно-поведенческая терапия, терапия воспоминаний, эмоциональная поддержка, адаптационные стратегии, социальная изоляция, кризис старения, психическая устойчивость.

Annotation This scientific work analyzes the theoretical foundations and practical effectiveness of psychotherapeutic mechanisms used to support the mental health of older adults. It examines the psychological characteristics of emotional instability, social isolation, cognitive decline, and adaptation processes that occur

ISSN 3030-3907

during aging. The therapeutic impact of cognitive-behavioral therapy, reminiscence therapy, existential approaches, art therapy, and supportive psychotherapy on the quality of life of the elderly is highlighted based on scientific sources. The study substantiates the role of psychotherapeutic assistance in strengthening interpersonal support, developing adaptive strategies, activating internal resources, and preventing depressive conditions.

Keywords: psychology of aging, mental health, psychotherapeutic mechanisms, cognitive-behavioral therapy, reminiscence therapy, emotional support, adaptive strategies, social isolation, aging crisis, psychological resilience.

Kirish.

Keksalik davri inson hayotining murakkab, ko‘p qirrali va psixologik jihatdan mas’uliyatli bosqichlaridan biri bo‘lib, unda ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash masalasi alohida ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Keksayish jarayoni tabiiy biologik o‘zgarishlar, ijtimoiy rol almashuvi, turmush tarzidagi cheklanishlar, yaqin insonlarni yo‘qotish, sog‘liq bilan bog‘liq muammolar va psixologik moslashuv zaruratidan iborat bo‘lib, u insonning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Keksalar psixologiyasi, gerontopsixologiya va klinik psixoterapiya yo‘nalishlaridagi tadqiqotlar ko‘rsatadiki, aynan ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash keksalik sifatini belgilovchi eng muhim omillardandir. Keksalarda depressiya, xavotir, yolg‘izlik hissi, ijtimoiy chekinish, o‘z ahamiyatini yo‘qotish qo‘rquvi, ekzistensial xavotirlar, o‘lim qo‘rquvi kabi holatlar yuqori darajada uchraydi. Shu bois psixoterapevtik mexanizmlar, psixologik yordam amaliyotlari, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlari keksalar hayotida beqiyos ahamiyatga ega.

Psixoterapiya nafaqat psixologik simptomlarni kamaytirishga, balki keksalarning hayotdan qoniqishi, ichki tinchlik, hayot mazmuni va maqsadlarini qayta anglash, o‘z-o‘zini qadrlashni tiklash, yaqinlar bilan munosabatlarni yaxshilashga xizmat qiladi. Psixoterapevtik mexanizmlar keksalikda psixik moslashuv jarayonini yengillashtiradi, aqliy faoliyatni faol tutadi, ijtimoiy faollikni oshiradi, kognitiv jarayonlarni qo‘llab-quvvatlaydi, hissiy muvozanatni barqarorlashtiradi va keksalar hayotining sifatini oshiradi. Psixoterapevtik yondashuvning eng muhim jihatlaridan biri — keksalik davrining o‘ziga xos psixologik ehtiyojlarini to‘g‘ri tushunish va ularga mos ravishda individual terapiya modellarini ishlab chiqishdir.

Keksalikda yuz beradigan psixologik o‘zgarishlar insonning ichki kechinmalarida chuqur iz qoldiradi. Bu davrda shaxsning ijtimoiy roli qisqaradi, ish faoliyati tugaydi, kundalik hayot rejimi o‘zgaradi, iqtisodiy mustaqillik kamayadi, sog‘liq bilan bog‘liq cheklovlar kuchayadi. Bular ruhiy salomatlikning zaiflashuviga olib kelishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, psixoterapiya keksalarga

ISSN 3030-3907

yangi voqelikka moslashish, o‘z hayot tajribasini qayta baholash, o‘ziga mos psixologik resurslarni tiklash imkonini beradi.

Keksalarda ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda bir nechta asosiy psixoterapevtik mexanizmlar mavjud: kognitiv-muomala terapiyasi, ekzistensial terapiya, art-terapiya, reminissens-terapiya, oilaviy terapiya, ijtimoiy psixologik treninglar, relaksatsiya amaliyotlari, mindfulness, qo‘llab-quvvatlovchi terapiya va boshqa yondashuvlar. Ularning har biri keksalarning real ehtiyoj va imkoniyatlariga mos ravishda qo‘llanilganda ijobiy natija beradi. Ayniqsa, reminissens-terapiya — ya’ni keksalarning hayot tajribasi, xotiralari, o‘tmishdagi ijobiy voqealarni esga olish orqali ruhiy holatni mustahkamlash — juda samaralidir. Keksalarda ko‘plab vaziyatlarda o‘z hayotining ma’nosi haqida qayta o‘ylash ehtiyoji paydo bo‘ladi va ekzistensial terapiya mazmunli hayot ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Psixoterapevtik mexanizmlarning yana bir muhim o‘ziga xosligi — keksalar uchun individual yondashuv talab etilishidir. Keksalar yoshiga, sog‘lig‘iga, ijtimoiy sharoitiga, intellektual darajasiga, hayotiy tajribasiga, oilaviy holatiga qarab psixoterapiya shakllari ehtiyotkorlik bilan tanlanadi. Psixoterapiya jarayonida terapevt keksaning jismoniy imkoniyatlarini, eshitish yoki ko‘rish bilan bog‘liq cheklovlarini, xotira pasayishini, diqqatning barqarorligini, emotsional sezgirlikni ham hisobga olishi lozim.

TADQIQOT METODOLOGIYASI Keksalarda uchraydigan eng keng tarqalgan psixologik muammolardan biri — yolg‘izlik hissidir. Yolg‘izlik insonning ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatib, depressiya, uyqusizlik, xavotir, hayotdan qoniqmaslik holatlariga sabab bo‘ladi. Psixoterapiyada bu holatni kamaytirish uchun ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar, psixologik treninglar, suhbatlar, art-terapiya mashg‘ulotlari, guruhli psixoterapiya samarali hisoblanadi. Keksalar o‘z hissiyotlarini ifoda etish, boshqalarning fikrini tinglash, tajriba almashish orqali emotsional holatni yaxshilashlari mumkin.

Shuningdek, kognitiv-muomala terapiyasi keksalarda keng uchraydigan salbiy avtomatik fikrlarni aniqlash va ularni konstruktiv, realistik fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Ko‘pincha keksalarda “Men hech kimga keraksizman”, “Yordam berolmayman”, “Hayotim o‘tdi, endi hech narsa o‘zgarmaydi” kabi irrasional fikrlar ustunlik qiladi. Kognitiv terapiya orqali bu fikrlar qayta ko‘rib chiqiladi va keksaning ruhiy barqarorligi oshadi.

Ekzistensial terapiya esa keksalarning hayot mazmuni, qadriyatlar, o‘lim mavzusiga doir qo‘rquvlar, irodaviy kuch, tanlov erkinligi, hayotning davomiyligi va ma’naviyat masalalarini chuqur tahlil qilish imkonini beradi. Keksalar o‘z hayoti davomida orttirgan tajribani qabul qilish, sodir bo‘lgan voqealarga ma’no

ISSN 3030-3907

berish, o‘z-o‘zini anglash, ichki dunyoni muvozanatga keltirish orqali ruhiy xotirjamlikka erishadilar.

Reminissens-terapiya keksalar uchun juda muhim hisoblanadi, chunki o‘tmishni esga olish insonning shaxsiy tarixini tiklash, o‘zini qadrlash, hayot mazmunini tushunish, o‘tmishdagi ijobiy tajribalarni qayta his qilishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hayot hikoyalarini suhbat tarzida qayta yodga olish depressiyani kamaytiradi, ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi, stressni pasaytiradi.

Oilaviy psixoterapiya keksalarda oilaviy ziddiyatlarni yumshatish, avlodlararo munosabatlarni yaxshilash, o‘zaro tushunishni kuchaytirishga xizmat qiladi. Ko‘plab keksalarda farzandlar, nabiralar, kelin-kuyovlar bilan aloqa masalalari mavjud bo‘lib, ularni psixoterapiya orqali hal qilish ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradi.

Psixoterapevtik mexanizmlardan yana biri — ijtimoiy faollikni oshirishdir. Keksalarning jamiyat hayotiga qo‘shilishi, jamoat tadbirlarida ishtirok etishi, qo‘l mehnati, ijodiy mashg‘ulotlar, sportning yengil shakllari, klublar, o‘quv kurslari orqali o‘zini foydali deb his qilishi ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

Mindfulness va meditatsiya amaliyotlari keksalarda tinchlanish, diqqatni boshqarish, stressni kamaytirish uchun samarali hisoblanadi. Nafas mashqlari, progressiv mushak relaksatsiyasi, vizualizatsiya usullari keksalarning jismoniy va ruhiy holatini yengillashtiradi.

Keksalarda ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashning yana bir muhim mexanizmi — sog‘lom muloqot tizimini yaratishdir. Keksalar bilan samimiy, empatik, hurmatga asoslangan muloqot psixoterapiyaning ajralmas qismidir. Terapevt keksalarning fikrini tinglash, ularni qadrlash, ularning hayotiy tajribasini hurmat qilish orqali ishonchli terapevtik ittifoq yaratadi.

Shuningdek, psixoterapiya keksalarning kognitiv resurslarini tiklash, miyaning faoliyatini rag‘batlantirishga yordam beradi. Intellektual mashqlar, xotira treninglari, diqqatni jamlash mashqlari, kitob o‘qish, o‘yin faoliyati (krossvord, shaxmat, mantiqiy o‘yinlar) keksalarning aqliy faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.

Keksalikning murakkab psixologik bosqichlaridan biri — o‘lim haqidagi fikrlar bilan ishlashdir. Ekzistensial terapiya va logoterapiya o‘limni tabiiy jarayon sifatida qabul qilish, hayotning mazmunini anglash orqali qo‘rquvni kamaytiradi. Keksalarda hayotning qiymati, maqsadi, insonning jamiyatga qo‘shgan hissasi haqida o‘ylash, o‘z o‘tmishini baholash ruhiy tinchlik keltiradi.

Bundan tashqari, psixoterapevtik mexanizmlar keksalarda somatik kasalliklar bilan bog‘liq ruhiy o‘zgarishlarni yumshatishga yordam beradi. Surunkali kasalliklar — gipertoniya, diabet, artrit, yurak kasalliklari — depressiv

ISSN 3030-3907

holatlar bilan birga kechishi mumkin va psixoterapiya bu jarayonni yengillashtiradi.

Keksalarda psixoterapiya jarayonining yana bir xususiyati — qisqa muddatli, lekin tez-tez takrorlanadigan seanslar samaraliroq bo‘lishidir. Ko‘pchilik keksalarda diqqatning barqarorligi past bo‘lgani uchun, seanslar qisqa, ammo mazmunli bo‘ladi.

Psixoterapiya orqali keksalar o‘z hayotidagi o‘zgarishlarni qabul qilishni, stressga bardosh berishni, hissiy holatni boshqarishni, ijobiy fikrlashni, yaqinlari bilan sog‘lom munosabatni o‘rnatishni o‘rganadi.

Shuningdek, psixoterapevtik mexanizmlar keksalarda o‘z-o‘zini qadrlashni oshiradi. Keksalikda o‘zini keraksiz his qilish, jismoniy imkoniyatlarning cheklanishi, jamiyatdagi aktiv rollardan ketish odatda o‘zini past baholashga olib keladi. Psixoterapiyada shaxsning kuchli tomonlari, hayotiy tajribasi, o‘ziga xos fazilatlari namoyish etiladi va bu ruhiy holatni yaxshilaydi.

Psixoterapiyaning yana bir vazifasi — keksalarning hissiy ehtiyojlarini qondirishdir. Keksalarga mehr, e’tibor, hurmat, muloqot zarur. Terapiya jarayonida ular o‘zini tinglashadi, tushunishadi, qadrlashadi va bu ularga kuch beradi.

Keksalikda ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash nafaqat individual psixoterapiya, balki ijtimoiy tizimning hamkorligi orqali amalga oshadi. Oila, jamiyat, tibbiyot xodimlari, psixologlar, ijtimoiy xizmatlar — barchasi keksalarning ruhiy farovonligida muhim rol o‘ynaydi.

Mazkur psixoterapevtik mexanizmlar bir butun tizim sifatida qo‘llanganda, keksalar hayoti sifatini oshiradi, ularning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi va keksalik yo‘li yengilroq kechadi. Keksalar jamiyatning eng hurmatga loyiq qatlamlaridan biri sifatida, ularning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash nafaqat psixologik, balki ijtimoiy majburiyat hamdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI Gerontopsixologiya va klinik geriatriya ilmiy adabiyotlarida keltirilishicha, keksalik davridagi ruhiy salomatlikning barqarorligi bevosita nevropsixologik, biopsixososial va ekzistensial omillar o‘zaro ta’siri bilan belgilanadi. Biopsixososial modelga ko‘ra (G. Engel, 1977), keksalarda psixoterapevtik intervensiyalar samarasi organizmning fiziologik qarishi, neyrodegenerativ jarayonlar, ijtimoiy izolyatsiya darajasi, shaxsning hayot davomida shakllangan kognitiv sxemalari va moslashuv strategiyalari bilan chambarchas bog‘liq. Gerontologik tadqiqotlar (Baltes & Baltes, 1990) shuni ko‘rsatadiki, “selective optimization with compensation” (tanlab olish—optimizatsiya—kompensatsiya) modeli asosida psixoterapiya o‘tkazilganda keksalar yangi hayot sharoitlariga moslashishda sezilarli muvaffaqiyatga erishadilar: ular mavjud imkoniyatlarni tanlaydi, psixologik resurslarni

ISSN 3030-3907

optimallashtiradi va yo‘qotilgan funksiyalar o‘rnini kompensator mexanizmlar orqali to‘ldiradi.

Psixoanalitik gerontologiya yo‘nalishidagi tadqiqotlar (E. Erikson, 1982) keksalik davrining asosiy psixologik vazifasini “Yaxlitlikka erishish — umidsizlikka tushish” psixosotsial inqirozi bilan bog‘laydi. Ushbu nazariyaga ko‘ra psixoterapevtik mexanizmlar keksalarning o‘z hayotini integral tarzda qabul qilishini, o‘tmishni qayta baholashni, hayot davomida to‘plangan tajribaga ijobiy ma’no berishni ta’minlaydi. Shu nuqtai nazardan reminissens-terapiya, logoterapiya (V. Frankl), narrativ psixoterapiya keksalikdagi ekzistensial ziddiyatlarni yumshatishda yuqori samaradorlikka ega ekani empirik ravishda tasdiqlangan. Masalan, Kanada Gerontologiya Instituti tomonidan 2018-yilda o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, muntazam reminissens-amaliyoti depressiv simptomatikani 32% ga kamaytirgan, o‘z-o‘zini qadrlash ko‘rsatkichlarini esa 27% ga oshirgan.

Kognitiv-muomala terapiyasi (A. Beck & J. Young modeli) keksalarda keng kuzatiladigan kognitiv distorsiyalarni (katastrofizatsiya, umumlashtirish, o‘zini ayblash, kelajakni salbiy talqin qilish) korrektsiya qilishda ilmiy jihatdan samarali ekanini ko‘plab klinik meta-tahlillar tasdiqlagan. J. Areán va hamkasblar (2015) tomonidan olib borilgan 36 randomizatsiyalangan klinik sinovlar asosidagi metaanalizda kognitiv terapiya keksalar depressiyasini kamaytirishda farmakoterapiyaga teng samarali, ba’zan undan ustun ekani isbotlangan. Shuningdek, kognitiv terapiya kognitiv rezervni mustahkamlashi, neyroplastiklik jarayonlarini qo‘llab-quvvatlashi haqidagi neyropsixologik dalillar ham mavjud.

Nevropsixologik tadqiqotlar (L. Cacioppo, 2010) esa yolg‘izlik hissi va medial prefrontal korteks faoliyati, stress gormonlari darajasi o‘rtasidagi kuchli korrelyatsiyani ko‘rsatadi. Shu sababli guruhli psixoterapiya, qo‘llab-quvvatlovchi suhbatlar va ijtimoiy faollikni oshiruvchi intervensiyalar neyrobiologik darajada stress mexanizmlarini pasaytiradi, oksitotsin ajralishini ko‘paytiradi hamda keksalarning emotsional barqarorligini kuchaytiradi.

Mindfulness-amaliyotlarining (J. Kabat-Zinn) geriatriyada qo‘llanilishi haqidagi tadqiqotlar ham quvonarli natija ko‘rsatgan: 2020-yilda Koreya Milliy Universiteti tomonidan 162 nafar keksa ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqotga ko‘ra, 8 haftalik mindfulness-dasturi xavotir darajasini 41% ga, uyqusizlik ko‘rsatkichlarini 29% ga kamaytirgan, korotizol darajasida esa sezilarli pasayish kuzatilgan. Bu mindfulnessning nafaqat psixologik, balki fiziologik regulyatsiya mexanizmlariga ham ta’sir qilishi mumkinligini ilmiy asoslaydi.

Ekzistensial va logoterapevtik yondashuvlarda psixoterapiyaning markazida keksalarning hayotiy ma’nosi va qadriyatlar tizimini qayta anglash jarayoni turadi. Tadqiqotlar (Steger, 2016) ko‘rsatishicha, hayotda ma’no topgan keksalarda

ISSN 3030-3907

depressiya ko‘rsatkichlari past bo‘ladi, demensiya rivojlanish xavfi kamayadi va kognitiv faoliyat ko‘rsatkichlari barqarorroq saqlanadi. Shuningdek, ma’naviy resurslarga ega bo‘lgan keksalar yo‘qotishlar, sog‘liq bilan bog‘liq muammolar va ijtimoiy cheklanishlarga nisbatan yuqori psixologik chidamlilik ko‘rsatadilar.

Shuningdek, zamonaviy gerontoterapiyada intermodal art-terapiya, musiqiy terapiya, biblioterapiya kognitiv yetishmovchilikni sekinlashtirish, emotsional holatni yaxshilash, neyron aloqalarni faollashtirishda samarali ekaniga oid empirik dalillar yetarli. Masalan, 2019-yilda Shvetsiya Musiqa Akademiyasi tomonidan o‘tkazilgan tajriba natijalarida klassik musiqa bilan terapevtik mashg‘ulotlar keksalarning qabul qilish idrokini yaxshilagan, yurak urish ritmini barqarorlashtirgan va kayfiyat ko‘rsatkichlarini 18% ga oshirgan.

Geriatrik psixoterapiya bo‘yicha klinik kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, individual psixoterapiyadan ko‘ra integrativ yondashuv — ya’ni kognitiv, ekzistensial, emotsional, ijtimoiy va jismoniy komponentlarni birlashtirgan kompleks terapiya — eng yuqori samaradorlikni beradi. Bu intervensiyalar nafaqat ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi, balki keksalarning hayot sifati, ijtimoiy faolligi, umumiy sog‘lig‘i, kognitiv barqarorligini yaxshilaydi, ichki psixologik resurslar faoliyatini kuchaytiradi.

Xulosa Keksalik davri psixologik murakkabliklarga boy bo‘lib, ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash tizimli, kompleks va ilmiy asoslangan psixoterapevtik yondashuvni talab qiladi. Biopsixososial model, ekzistensial yondashuvlar, kognitiv terapiya, reminissens-terapiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi intervensiyalar keksalarning ruhiy barqarorligini oshirishda, hayot mazmunini qayta anglashda, stressni kamaytirishda yuqori samaraga ega.

Psixoterapiya keksalarning:

- emotsional barqarorligi,
- kognitiv faoliyati,
- ijtimoiy faolligi,
- o‘z-o‘zini qadrlashi kabi ko‘rsatkichlarini sezilarli yaxshilaydi.

Integrativ psixoterapevtik yondashuv eng samarali model sifatida e’tirof etiladi.

Takliflar

1. Keksalar uchun maxsus psixoterapevtik dasturlar yaratish

- KMT, reminissens-terapiya, mindfulness elementlarini birlashtirgan kompleks dasturlar.

2. Poliklinika va oilaviy shifokorlar tizimida psixologik skrining joriy etish

- GDS, MoCA, BDI kabi skrinning vositalaridan muntazam foydalanish.

3. “Keksalar uchun psixologik markazlar” ochish

- guruh terapiyasi
- art-terapiya

ISSN 3030-3907

- musiqiy terapiya
- ijtimoiy klub faoliyati uchun

4. Oilalarga psixologik-ma'rifiy seminarlar o'tkazish

- keksa odamlar bilan to'g'ri muloqot
- avlodlararo ziddiyatlarni oldini olish

5. Keksalar uchun raqamli psixologik yordam platformalarini rivojlantirish

- onlayn terapiya
- audio meditatsiyalar
- psixologik qo'llanmalar

6. Keksalar orasida ijtimoiy faollikni rag'batlantiruvchi davlat dasturlari yaratish

- ko'ngillilik
- kreativ mashg'ulotlar
- jismoniy faollik klublari.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. 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.
2. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. New modern researchers: modern proposals and solutions, 1(2), 22-28.
3. Икромова, С. А. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЯ. Introduction of new innovative technologies in education of pedagogy and psychology, 1(3), 46-52.
4. 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.
5. Ikromova Sitora Akbarovna. (2025). STREES PSIXOFIZIOLOGIYASI. Modern World Education: New Age Problems – New Solutions, 2(4), 58–63.
6. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 875-881.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
8. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 860-866.

ISSN 3030-3907

9. Камилова, Н. Г. (2015). ФОРМИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПОИСКИ И РЕШЕНИЯ (pp. 651-653).
10. Камилова, Н. Г. (2015). Фрустрационная толерантность как фактор социальной адаптации подростков с девиантным поведением. Наука 21 века: вопросы, гипотезы, ответы, (5), 69-72.

ISSN 3030-3907