



THE PHENOMENON OF SUBJECTIVE WELL-BEING: PROBLEMS AND SOLUTIONS

Haydarbek Hamdamov¹

Jizzakh State Pedagogical University

KEYWORDS

subjective well-being, psychological well-being, eudemonism, hedonism, creating purpose, positive thinking, random acts of kindness, self-acceptance, environmental mastery, autonomy, personal growth, positive relations with others, purpose in life

ABSTRACT

This article analyzes the methodological issues of researching the problem of subjective well-being, research problems in world psychology, systematic measures and scientific recommendations to improve subjective well-being, modern models of subjective well-being, and directions that are supposed to be explored in the future. The article reveals the philosophical and psychological essence of the problem of subjective well-being with the help of new sources.

2181-2675/© 2024 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.10467368**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Senior teacher of the "General Psychology" Department, Jizzakh State Pedagogical University, Uzbekistan

ПСИХОЛОГИЯДА СУБЪЕКТИВ ХУШҲОЛЛИК ФЕНОМЕНИ: МУАММОЛАР ВА ЕЧИМЛАР

KALIT SO‘ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

субъектив хушҳоллик,
психологик хушҳоллик,
эвдемонизм, гедонизм,
мазмунни бунёд этиш,
ижобий фикрлаш,
тасодифий меҳр ақллари,
ўз ўзини қабул қилиш,
атроф-муҳитни
бошқариш, автономия,
шахсий ўсиш, ижобий
ижтимоий муносабатлар,
ҳаётнинг мазмундорлиги

ANNOTATSIYA/ АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада субъектив хушҳоллик масаласини ўрганишга доир методологик муаммолар, масаланинг жаҳон психологиясида тадқиқ этилиши, субъектив хушҳолликни такомиллаштириш бўйича тизимли чора-тадбирлар ва илмий тавсиялар, субъектив хушҳолликнинг замонавий моделлари ҳамда келажакда тадқиқ этилиши кутилаётган соҳалар таҳлил қилинган. Мақолада субъектив хушҳоллик муаммосининг фалсафий-психологик моҳияти янги манбалар ёрдамида очиб берилган.

Инсоннинг эмоционал саломатлиги ҳамда организмнинг тўлақонли ва сифатли ишлашига оид ҳолатни ифодалаш учун “психологик хушҳоллик” иборасидан фойдаланилади. Психологик хушҳоллик инсоннинг ўзини яхши ҳис қилиши ва маҳсулдор фаолият юритишини уйғун ҳолда ифодаловчи замонавий психологик атамалар. Охирги вақтларда ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, инсонда дистресснинг йўқлиги ёки кам кузатилиши ундаги психологик хушҳолликнинг юқори даражада эканлигини англатмайди. Психологик хушҳоллик индивид ёки гуруҳнинг интеграл тизимли ҳолати бўлиб, жисмоний, психологик, маданий, ижтимоий ва маънавий омилларнинг мураккаб алоқадорлигини ўзида мужассам этади.

“Субъектив хушҳоллик” тушунчаси психологиядаги нисбатан ноаниқ илмий атамалардан бири ҳисобланади. Г.Л.Пучкова субъектив хушҳоллик ва бахт мавзуси бўйича олиб борилган машҳур тадқиқотларга таянган ҳолда субъектив хушҳолликнинг қуйидаги белгиларини ажратиб кўрсатди:

1. Субъективлик;
2. Позитивлик мезони;
3. Глобаллик.

Субъективлик бахт ва хушҳолликни, яъни субъектив хушҳолликни индивидуал тажрибанинг ўзида эканлигини англатади. Позитивлик мезони субъектив хушҳолликда муҳим ўрин эгаллайди. Жамиятдаги аксар одамлар субъектив хушҳолликни негатив омилларнинг шунчаки йўқлиги деб тушунади. Бундай қарашни психик саломатликнинг кўплаб таърифларида ҳам учратамиз. Аслида эса субъектив хушҳолликни позитив кўрсаткичларнинг мавжудлигисиз тасаввур ҳам этиб бўлмайди. Глобаллик одатда бир неча ҳафтадан бир неча ўн йилликларгача бўлган даврни қамраб олган шахс ҳаётининг барча жиҳатларига берилиши лозим бўлган глобал баҳони ўз ичига олади [7, 17-бет]. Ҳаётнинг

ўзгаришлари ва зиддиятли томонларига бўлган шахснинг субъектив муносабати унинг ўз ҳаётидан руҳий ҳамда ахлоқий қониққанлигини белгилаб беради. Психология ва фалсафага оид илмий адабиётларда субъектив хушҳоллик билан бирга психологик хушҳоллик атамасидан ҳам фойдаланилади.

Жаҳоннинг етакчи психологлари психологик хушҳолликни субъектнинг ҳаётий фаолият жараёнида орттирган фаоллиги сифатида тадқиқ этадилар. Инсон мана шу фаолликни ва уни амалга ошириш учун қўлланиладиган усул ва воситаларни қанчалар адекват идрок этиши ҳамда баҳолаши психологик хушҳоллик даражасини белгилаб беради. Хушҳоллик даражасини шакллантириш ва ўстириш усуллари мураккаб эмас. Хушҳолликнинг қайси қисми муҳимроқ эканлигини аниқлаб олиш ҳамда шу қисм борасида қўлланиладиган техникаларни ўзлаштириш муҳим аҳамиятга эга иш саналади. Аниқроқ қилиб айтганда, ҳар бир инсон “хушҳолликни бунёд этиш” маҳоратига эга бўлиши лозим [8]. Шу мақсадда аввало ушбу муаммонинг ўрганилиш тарихига назар ташлашни лозим топдик.

XX-асрнинг иккинчи ярмида психологик саломатлик мезонларини ишлаб чиқишга қизиқиш ортади. Бу тенденция кейинчалик психологик хушҳоллик структурасининг ишлаб чиқилишида туртки вазифасини ўтайди. Британиялик ижтимоий психолог Мария Яхода “Позитив психик саломатлик”нинг асосий йўналишларини белгилаб беради. Унинг фикрича, бахт ёки хушҳоллик вазиятга боғлиқ бўлган шунчаки бир оний ҳис сифатида эмас, балки шахснинг мойиллиги ва интилиши сифатида аниқ идрок этилган вақтдагина кейинги муҳокамаларнинг мавзусига айланиши мумкин [3, 21-бет]. М.Яхода “бахт” ва “хушҳоллик” тушунчаларини деярли айнан, синонимик эканлиги ҳамда алоҳида мавзу сифатида тадқиқ этилиши кераклигини таъкидлаган.

Психологияда психологик хушҳоллик аспектларини тушуниш ва тадқиқ этиш муаммоси Н.Бредберн номи билан боғлиқ. 1969-йилда америкалик психолог Н.Бредберннинг “Психологик хушҳоллик тузилиши” номли илмий иши нашрдан чиқади. Шу даврдан бошлаб жаҳон психологиясида психологик хушҳоллик масаласига қизиқиш пайдо бўлади. Н.Бредберн психологик хушҳоллик феноменини тушунишнинг назарий асосларига пойдевор қўйган. Н.Бредберн психологик хушҳолликка ҳаёт давомида тўпланган позитив ва негатив эмоцияларнинг комплекси ўртасидаги баланс деб изоҳ беради.

Психологик хушҳоллик муаммосини тадқиқ этишнинг кейинги босқичи яна бир америкалик психолог Эд Динер томонидан давом эттирилади. Эд Динер бахт ва хушҳоллик масаласини анча чуқур ва кенг ўрганганлиги учун “Доктор бахт” (Dr. Happiness) деган номни олади. Эд Динер хушҳоллик психологиясида марказий тушунчалардан бири ҳисобланган “субъектив хушҳоллик” атамасини илмий муомалага киритади.

Бир қатор тадқиқотчилар фанда психологик хушҳоллик муаммосини тадқиқ этишга қизиқишнинг ортишини позитив психологиянинг ривожланиши билан

боғлайдилар. Позитив психология хушҳолликни яхшилаш ҳамда инсонни психологик жиҳатдан ўзини ўзи ривожлантириши имкониятларини тадқиқ этишга қаратилган замонавий психологиянинг нисбатан янги йўналишларидан биридир. Позитив психологиянинг асосчиси М.Селигман бахтни субъектив ҳис этиш ва ҳаётдан қониққанлик (мамнунлик) масаласи деб таъкидлайди.

Бугунги кунда хушҳоллик масаласини тадқиқ этишда эвдемонистик ва гедонистик йўналишлар асосий ёндашувлар сифатида қабул қилинган. Профессор Р.М.Райан психологик хушҳоллик борасидаги барча ёндашувларни шу иккита катта йўналишга ажратган ҳолда тадқиқ этиш лозимлигини таклиф этган [5, 141–166 бет].

1.Эвдемонистик йўналиш. “Эвдемонизм” сўзи юнонча бўлиб, равнақ топиш, бахт-саодат, фаровонлик каби маъноларни англатади. Эвдемонистик йўналиш рамкасида психологик хушҳоллик тушунчасига инсоннинг ўз имкониятларини амалга ошириши, ҳаётий фаолиятда хузур-ҳаловатга етишиши учун ўзидаги муайян психологик қирраларни такомиллаштириб бориши каби масалалар сифатида қаралади. Психологик хушҳолликни эвдемонистик йўналиш бўйича тушуниш ва ўрганишни Кэрол Рифф бошлаб берган. Кейинчалик эвдемонистик йўналишда мазкур муаммо билан К.Петерсон, А.Уотерман, М.Селигман, А.В.Воронина, О.А.Идобаева, Д.А.Леонтьев каби олимлар ҳам шуғулланганлар.

Эвдемонистик ёндашувнинг негизида “мазмун” тушунчаси ётади. Эвдемоник хушҳоллик тенденцияси бўйича яшайдиган одамлар яхши фазилатларга, яхши одатларга интиладилар. Аниқроқ қилиб айтганда, руҳиятида эвдемоник хушҳоллик устивор бўлган индивид яхши фазилатлар ва ҳаётнинг маъносини қидириб фаолият юритади. Ҳаётнинг маънога эга эканлигини ҳис этиш, ҳаётий қадриятларни яхши тушуниш ва уларни ўзида такомиллаштириб бориш ҳамда мақсадли ҳаёт кечириш эвдемоник хушҳолликнинг асосий компонентлари ҳисобланади. Ушбу компонентлар инсоний бурч ва мажбуриятларни бажариш, стратегик мақсадлар учун вақт ва ресурс ажратиш, бошқаларнинг фаровонлиги ҳақида қайғуриш ҳамда ҳаётий идеалларга мувофиқ яшаш кабилар билан узвий алоқадорликка эга.

Психологик хушҳоллик муаммосини ўрганишда эвдемонистик йўналишни асос қилиб олган тадқиқотчилар (К.Рифф, А.Уотерман, К.Петерсон, М.Селигман) “шахсий ўсиш” эҳтиёжини хушҳолликдаги энг асосий ва энг зарурий мезон деб билганлар.

2. Гедонистик йўналиш. “Гедонизм” сўзи юнонча бўлиб, лаззатланиш, роҳатланиш, хузурланиш каби маъноларни англатади. Гедонистик ёндашув бўйича психологик хушҳоллик аввало “субъектив хушҳоллик” сифатида тушунилади. Д.Канеман, Н.Бредберн ва Э.Динер каби олимлар хушҳолликни ўрганишда гедонистик йўналишнинг асосий вакиллари сифатида эътироф этилганлар. Улар хушҳолликни ҳаётдан қониққанлик ёки қониқмаганлик сингари бош мезоний тушунчалар ёрдамида тавсифлашга ҳаракат қилганлар. Кенгроқ қилиб айтганда, бу йўналишда тадқиқот олиб бораётган аксар психологлар психологик хушҳолликни “бахт”, “ҳаётдан қониққанлик”, “позитив эмоциялар” каби тушунчалар билан

боғлайдилар. Юқорида таъкидланганидек, психологик хушҳоллик муаммосини гедонистик йўналиш контекстида тушунишда Н.Бредберннинг ишлари назарий асос вазифасини ўтаган. Н.Бредберн хушҳолликни ҳаётдан умумий қониққанлик ва бахт каби тушунчалар билан узвий алоқадорликда деб билган.

Психологик хушҳолликнинг даражаси “ўзини бахтли ҳис қилиш” ҳолати ҳамда организмдаги барча функцияларнинг яхши ишлашини белгилаб беради. Юқори психологик хушҳоллик даражасига эга одамларда маҳсулдорлик, бахтли ҳаёт, ҳаётдан қониқиш ва завқланиш каби ижобий ҳис-туйғулар намоён бўлади.

Тадқиқотлар шуни аниқлаганки, психологик хушҳолликнинг юқори даражасига эга одамлар узокроқ умр кўрадилар. Уларда саломатлик даражаси ҳам яхши бўлади. Бундай шахсларда сифатли ҳаётдан завқланишнинг эҳтимоли бошқаларга қараганда юқорироқ бўлиши ҳам кузатилган. Яхшироқ психологик хушҳоллик ижтимоий-психологик муаммоларнинг камроқ бўлишига олиб келади. Масалан, хушҳоллиги юқори бўлган шахсларнинг жинсий ишларга аралашиб қолиши ёки турли аддикцияларга чалиниши эҳтимолининг анча паст эканлиги сўнгги илмий тадқиқот натижалари билан ўз тасдиғини топди. Яхши психологик хушҳолликни бунёд эта олган одамларда зарарли одатларга ортиқча майл кузатилмайди.

Шунингдек, ижобий психологик хушҳолликка эга одамнинг каттароқ маош олиши, просоциал хулқ-атвори кўпроқ намоён этиши, аффилиация ва ассертивликни сифатлироқ уддалаши ҳам кузатилган.

Психологияда психологик хушҳолликни такомиллаштириш бўйича бир қатор тизимли чора-тадбирлар ва илмий тавсиялар ишлаб чиқилган. Бундай чора-тадбирларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

1.Мазмунни бунёд этиш. Ҳаётда тактик (яқин) ва стратегик (олис) мақсадлар билан яшаш, субъектив бўлса-да ҳаётнинг мазмунини англаб етиш – психологик хушҳолликни яхшилашнинг натижадор калити ҳисобланади. Бу икки жабҳани бирлаштириб “ҳаётий мақсад” деб атасак бўлади. Ҳаётий мақсад деганда дунёни ўзгартириб юборадиган қандайдир оламшумул режалар, ишлар назарда тутилмайди. Кўп ҳолларда мазмунни бунёд этиш ҳар куни меҳрибончилик қилиш, сайёрамизни яхшилаш учун арзимас бўлса ҳам ҳисса қўшиш, атроф-муҳитга ғамхўрлик қилишга бошқаларни ундаш ёки ҳайвонот оламига қайғуриш сингари бир қарашдан оддий кўринган актлар орқали амалга оширилади. Ушбу йўналишга волонтерлик фаолиятини ҳам қўшсак бўлади. Волонтерлик филантропиянинг бир тури саналади. Волонтерликни ментал саломатлик даражаси қониқарли бўлган шахсларнинг аксари ҳаётининг бир қисмига айлантириб олган бўлади. Бу тенденция охириги йилларда сезиларли ривожланди.

Мазмунга ва ҳаётни яхшироқ қилиш мақсадига эга бўлган одамда “Бахт ва муҳаббат гормонлари” ҳисобланмиш эндорфин, дофамин, серотонин ва окситоцин кабилар кўпроқ ишлаб чиқарилади.

Таълим муассасаларида буллингга, мобингга ёки абьюзга учраганларни ҳимоя қилиш, қаровсиз одамларга кўмак бериш каби меҳр актлари ҳам ҳаёт мазмунини бунёд этишда ёрдам беради.

Мазмунни бунёд этишда авлодларга қолдириладиган маънавий мерос ҳақида ўйлаш, режалаштириш ва мақсадни амалга ошириш ишлари ҳам муҳим. Авлодларига шахсий кутубхона, картиналар ва бошқа турдаги коллекцияларни қолдириш истагида юрган одамни мазмунсиз ҳаёт эгаси деб айтолмаймиз. Ушбу йўналишга мемуарлар, оилавий шажаралар, кундаликлар кабиларни тузиш ишлари ҳам қўшилади.

2. Ижобий фикрлаш. Позитив мулоҳазалар техникаларини эгаллаш ва ҳаётга тадбиқ этиш психологик хушҳоллик даражасини кўтаришда муҳим йўналишлардан бири ҳисобланади. Психологик хушҳоллик даражасини яхши ҳолатга олиб чиқа олган одамда мулоҳаза юритиш тарзи ижобий ва маҳсулдор бўлади. Ижобий фикр юритиш даражасига қуйидаги бир нечта оддий стратегиялар ёрдамида етишиш мумкин:

- Келажакда кутилаётган яхшироқ ва бахтлироқ ҳаёт ҳақида ёзиш (жоурналинг);
- Ўтмишдаги ижобий воқеа-ҳодисаларни ёдга олиш;
- Майндфулнес техникаларини ҳаётнинг бир қисмига айлантириш;
- Шукроналикни изҳор этиш (қалбда шукроналикни ошириш);
- Шахс ўзидаги кучли томонларни, хусусиятларни билиши ва уларни қайд этиши;
- Кечиримлилик амалиёти;
- Яқин инсонлар билан шахслараро муносабатларни шакллантириш ва мустаҳкамлаш.

3. Меҳрибончилик актларини амалга ошириш. Ҳамкорлик ва альтруизмга асосланган хулқ-атвор хушҳолликни яхшилайдиган кучга эга эканлигини яқинда ўтказилган тадқиқот натижалари исботлаб берди. Меҳр актлари алоҳида шахснинг саломатлиги даражасига тўғридан-тўғри ижобий таъсир ўтказмаса-да, бундай хатти-ҳаракатлар жамият хушҳоллигини яхшилаши шубҳасиздир. Бугунги кунда психологияда “Тасодифий меҳр актлари” (“random acts of kindness”) деган янги истилоҳ пайдо бўлган. Аввалдан режалаштирилмаган меҳрибончилик актлари умумий хушҳоллик даражасининг кўтарилишига олиб келади.

Майкл Бишоп, Эд Динер, Кэрол Рифф, Кори Кейес, Мартин Селигман, Жорж Л.Энджел каби олимлар хушҳоллик моделларини ишлаб чиққанлар.

Хушҳоллик психологиясига оид назариялар орасида Висконсин университетининг профессори Кэрол Риффнинг “Олти ўлчамли модели” нисбатан кенг тарқалган. К.Рифф психологик хушҳоллик ҳамда психологик резилентлик борасидаги тадқиқотлари билан машҳур. У яратган **“Психологик хушҳолликнинг олти ўлчамли модели”** психологик хушҳолликнинг тизимли ишлаб чиқилган илк моделларидан бири сифатида эътироф этилган. К.Рифф ҳар бир ўлчамни ўрганиш ва

баҳолаш учун махсус психодиагностик саволнома ҳам ишлаб чиқади.

“Психологик хушҳолликнинг олти ўлчамли модели” психологияда замонавий академик соҳалардан бири сифатида ўз ўрнини топган йўналиш – позитив психологияга тамал тошини қўйган назария ҳисобланади.

К.Рифф моделида келтирилган ўлчамлар субъектив хушҳолликка кўпроқ дахлдор бўлган хусусиятларни ўз ичига олганлиги билан бошқа моделлардан бир мунча фарқ қилади. “Психологик хушҳолликнинг олти ўлчамли модели” 6 та мезондан таркиб топган.

К.Риффнинг фикрича, психологик хушҳоллик деганда нисбатан муваффақиятлироқ фаолият юритишга имкон берувчи барқарор сифат ва хусусиятларнинг мавжуд эканлигини тушунишимиз керак. Бундай сифат ва хусусиятларнинг йўқлигида ёки барқарор бўлмаганида қониқарли даражада муваффақиятли ҳаётий фаолият кузатилмаган бўлади. К.Рифф психологик хушҳоллик структурасини ишлаб чиқишда К.Юнг, М.Яхода, В.Франкл, Э.Эриксон, Ш.Бюлер, Б.Нюгартен, Г.Олпорт, К.Роджерс ва А.Маслоунинг шу соҳага дахлдор асосий қарашларидан фойдаланган [1].

Юқорида таъкидланганидек, К.Рифф психологик хушҳолликнинг 6 та компонентини ажратиб кўрсатади. Улар қуйидагилар:

1. Ўз-ўзини қабул қилиш. Бу шахснинг ўзидаги шахс қирралари ва хусусиятларига ижобий муносабат, ўзини тан олиш, ўзини ҳурмат қилиш, ўзини севиш (ўзини яхши кўриш) кабиларни ўз ичига олади.

2. Атроф-муҳитни бошқариш. Инсонни ташқи ресурслардан самарали фойдалана олиш қобилияти. Фойда ва яхши натижалар олиб келадиган хатти-ҳаракатларни амалга ошириш.

3. Автономия. Мустақил тарзда фикрлай олиш ва мустақил қарор қабул қила олиш. Ички назоратнинг кучлилиги. Ташқи босимларга қарамай, ўзининг фикрлари ва ҳаётий тамойилларидан оғишмаслик. Нонконформизм.

4. Шахсий ўсиш. Шахснинг ўзидаги асосий сифат ва хусусиятларидан маҳсулдор фойдалана олиши, муттасил ривожлана олиш. Табиат тухфа этган қобилиятларга доимий тартибда ишлов бериб бориш.

5. Ижобий ижтимоий муносабатлар. Бошқаларнинг психологик хушҳоллиги ҳақида қайғуриш, одамлар билан илиқ ва ишончли муносабатларни ўрнатишдан қониқиш ва мамнунлик ҳис қилиш.

6. Ҳаётнинг мазмундорлиги. Рефлексияга бўлган қобилиятнинг юқори даражада ривожланганлиги, ҳар бир ҳаракатда маъно ва мазмунга интилишнинг шаклланганлиги.

Бугунги кунда психологик хушҳоллик масаласининг замонавий тадқиқотлари асосан қуйидаги соҳалар бўйича олиб борилмоқда:

- 1.Субъектив хушҳоллик билан шахс саломатлигининг алоқадорлиги;
- 2.Субъектив хушҳоллик ва даромад ўртасидаги боғлиқлик;

3. Субъектив хушхоллик ва ҳаётдаги турли ҳодисаларга мослашиш ўртасидаги алоқодарлик.

Кўриниб турибдики, тадқиқотлар кўп жиҳатдан гедонистик йўналиш бўйича олиб борилмоқда. Бугунги кунда эвдемонистик йўналиш рамкасида психологик хушхоллик ҳамда эътиқод ўртасидаги боғлиқликнинг ижобий ва салбий томонларини тадқиқ этиш муҳим аҳамиятга эга.

АДАБИЁТЛАР

1. Carol D. Ryff. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. Published online 2013 Nov 19. doi: 10.1159/000353263
2. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective Well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. – 1999. – Vol. 125 (2). – P. 276–302.
3. Jahoda M. Current concepts of positive mental health. – New York: Basic Books, 1958. – 21 p.
4. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. – NY.: Russell Sage Found, 1999. – P. 3–25.
5. Ryan R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being//Annual Review. Psychology. – 2001. – № 52. – P. 141–166.
6. Мажидов Жасур, & Ҳамдамов Ҳайдарбек. (2022). ШАХСГА СТРУКТУРАВЙЙ ЁНДАШИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ. Involta Scientific Journal, 1(7), 138–148. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/255>
7. Пучкова, Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: Автореф. дис.... канд. психол. наук/ Г.Л. Пучкова.-Хабаровск, 2003. – 17 с.
8. Ҳайдарбек Ҳамдамов. (2022). ХУШҲОЛЛИКНИНГ ТУЗИЛИШИ ВА АҲАМИЯТИ: МУАММО ВА ЕЧИМЛАР. EURASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH, 2(12), 533–538. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7337673>
9. Hamdamov N. МИЛЛИЙ ҒУРУР ҲИССИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ЗАМОНАВИЙ ИННОВАЦИОН МЕТОДЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ. International In International Virtual Conference on Language and Literature Proceeding (Vol. 1, No. 1). 2022 <https://doi.org/10.5281/zenodo.5926972>
10. Hamidov, N. (2020). BASIC APPROACHES TO PERSONALITY PSYCHOLOGICAL SAFETY AND ISSUES IN PERSPECTIVE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(8), 272-278.
11. Hamdamov, X. (2021). ШАХС ПСИХОЛОГИК ХАВФСИЗЛИГИДА ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, (2).
12. ҲАМДАМОВ Ҳайдарбек. (n.d.). ПСИХОЛОГИЯДА РЕЗИЛЕНТЛИК ФЕНОМЕНИ: АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАР ВА ИСТИҚБОЛДАГИ МАСАЛАЛАР. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7743535>