

ХОРИЖ ОЛИМЛАРИ ТАДҚИҚОТЛАРИДА ДЕПРЕССИЯ ТУШУНЧАСИНИНГ ИЛМИЙ ТАҲЛИЛИ

U. B. Yusupxodjayeva
TDPU 2-kurs magistranti

АННОТАЦИЯ

Мақолада инсонларда юзага келадиган депрессив ҳолатлар ва уларнинг юзага келишига сабаб бўлувчи тиббий-психологик омиллар кўрсатиб ўтилган. Айниқса, депрессия тушунчасига нисбатан хориж олимлари томонидан берилган таърифлар ҳамда уларнинг илмий таҳлиллари келтирилган. Шунингдек, инсонларда депрессив ҳолатларни шахсда намоён бўлишининг асосий белгилар ажратиб кўрсатилган.

АННОТАЦИЯ

В статье описаны депрессивные состояния, возникающие у человека, и медико-психологические факторы их возникновения. В частности, даны определения понятия депрессия зарубежными учеными и их научный анализ. Также выделяются основные признаки и симптомы депрессивных состояний у человека.

ABSTRACT

The article describes the depressive states that occur in humans and the medical-psychological factors of their occurrence. In particular, the definitions of the concept of depression given by foreign scientists and their scientific analysis are given. It also highlights the main signs and symptoms of depressive states in humans.

Маълумки, яқин яқингача депрессия касалликлар сифатида расмий рўйхатда ўз аксини топмаган эди. У кўпинча инжиқлик ёки заифликнинг намоён бўлиши сифатида қаралган. Фақат 1990 йилда Америка Миллий руҳий саломатлик институти раҳбарларидан бири Роберт Хиршфельд ўзи томонидан олиб борилган изланишларига асосланиб, “Ҳозирда депрессия камчилик эмас, балки касаллик сифатида қаралмоқда”. Шунингдек, Россияда депрессия фақат 1998 йилда алоҳида касаллик сифатида ажратилган.

Бугунги кунда турли илмий-оммабоп адабиётларда депрессия феномени ҳақида ҳамма нарсани, шу жумладан, ушбу касалликка нисбатан кўплаб

таърифларни топишингиз мумкин. Шунга мос равишда депрессия лотин тилидан таржима қилинганда руҳий тушқун ҳолат сифатида келтирилади. Шу ўринда савол туғилади депрессиянинг асосий белгилари нималардан иборат? Умумий ўрганишлар натижасига кўра, унинг умумий белгилари қуйидагилардан иборат: ташвишланиш ҳисси, заифлик ҳисси, кучини йўқотиш, айниқса эрталаб (тушлик ёки кечқурун кучни тиклаш мумкин), ақлий ва жисмоний чарчоқ, умумий чарчоқ, тана вазнининг ўзгариши; оғриқ, бошдаги ноқулайлик, уйқу бузилиши (агар у кечқурун ухлаб қолса, эрталаб соат 2-3 да уйғонади, узоқ вақт ухлай олмайди ва ниҳоят ухлаб қолса, туриш вақти келди); уйқуга ётишнинг қийинлиги, уйқудан кейин дам олиш ҳиссининг йўқлиги; руҳий тушқунлик, кайғу ҳисси билан боғлиқ меланхолия ҳисси; ўз ўтмиши, бугуни, келажакка нисбатан пессимистик баҳо бериш; айбдорлик ҳисси, гуноҳкорлик, ўзини ўзи айблаш, ўз жонига қасд қилиш, фикрлари (ўз жонига қасд қилиш ҳақида, яшаш энг юқори қадрият сифатида ўз маъносини йўқотганда) ва ўз жонига қасд қилишга олиб келадиган хатти-ҳаракатларнинг пайдо бўлиши; таниш фаолиятга қизиқишнинг пасайиши; ассоциатив жараённинг секинлашиши (ақлий фаолиятнинг сусайиши, хотиранинг бузилиши, диққатни чалғитиш ва унинг субъектив ҳисси шаклида намоён бўлади), ўз интеллектуал қобилиятларини ўзини ўзи ҳурмат қилишнинг пасайиши, одамда ноаниқликнинг пайдо бўлиши, илгари ёқимли бўлган кўтаринки кайфиятнинг пасайиши; яқинлик ва севги туйғуларининг йўқолиши; жинсий функциянинг ёмонлашиши (эркакларда либидо, фригидлик ва психологик иктидорнинг пасайиши ва баъзан йўқолиши); фаолият учун мотивацияни йўқотиш, умидсизликка чидамлилиқнинг паст даражаси; ҳаддан ташқари асабийлашиш ва ҳатто тажовузкорликнинг пайдо бўлиши; ҳазил туйғусининг йўқолиши; чекилган сигареталар сонининг кўпайиши; спиртли ичимликларни одатдагидан кўпроқ ичиш; ўзи билан атрофида содир бўлаётган ҳолатларда ва ўзидан, ҳаётдан норозилик, оиладаги ва ишдаги низола.

Депрессия - бу руҳий касаллик бўлиб, у ҳаёт мотивлари, мақсадлари бузилишига олиб келади ва инсоннинг ҳаётий фаолиятини бузади. Натижада инсон учун ўз ҳаётининг маъносини йўқотади. Улар учун ишлаш, қувониш, севиш керак эмас. Унинг асосий симптомлари сифатида ўзини ёмон ҳис қилиш, ҳеч қандай истакларнинг йўқлиги, меланхолик темперамент типи ва ҳатто яшашга бўлган истакнинг йўқлиги билан тавсифланади. Ҳар қандай, ҳатто энг оддий фаолият ҳам ақл бовар қилмайдиган ҳаракатларни талаб қилади. Бунинг

сабаблари ишдаги ортиқча юк, шахсий ҳаётни тўғри йўлга қўйилмагани, кучли ҳис-туйғулар, травматик мия шикастланиши ва мия шиши бўлиши мумкин [2].

Депрессия руҳий ҳолатнинг бузилиши билан тавсифланган психик касалликдир. Асосий аломатлар: шодлик, депрессия ҳолати, завқни йўқотиш; қизиқишларнинг йўқлиги; диққатни бир объектга жамлай олмаслик, хотира бузилиши; қарор қабул қила олмаслик, бир хил масалаларга нисбатан салбий қараш; кўрқув (кундалик ҳаётдан олдин ёки ноаниқ), ички ташвиш, чарчоқ ҳисси, энергиянинг етишмаслиги; уйқу бузилиши; иштаҳани йўқолиши, вазн йўқотиш; жинсий қизиқишларнинг йўқлиги; қорин ва кўкрак қафасидаги босим, оғирлик ҳисси; вегетатив аломатлар (қуруқ оғиз, ич қотиши, терлаш ва бошқалар).

Депрессия маккор касаллик ҳисобланади, чунки уни таниб олиш қийин. Бемор одатда унга нима бўлаётганини тушунмайди. Агар у терапевтга борса ҳам, у, масалан, уйқусизлик ёки бел оғриғи, яъни биргаликда касалликлардан шикоят қилади. У энг яхши фойдасиз бўлган тегишли дори-дармонларни буюради, шунинг учун патологияни фақат ёмон кайфият ва оддий чарчоқдан ажрата олиш керак. Усуллардан бирига кўра, беморда камида икки ҳафта давомида учта асосий белгидан икkitаси ва еттита ён белгидан икkitаси бўлса, депрессия эҳтимоли жуда катта. Асосий белгилар (симптомлар) орасида қуйидагилар мавжуд: тушкун кайфият; кундалик ишларга ва қувонч келтирадиган ҳамма нарсага қизиқишнинг йўқолиши; чарчоқнинг кучайиши. Ён белгиларига қуйидагилар киради: агар керак бўлса, бирор нарсага диққатни жамлашда қийинчилик; ўзини паст баҳолаш ва ўзига ишончни йўқотиш; айбдорлик ҳисси кучайганлиги; пессимизм ва келажакка умидсизлик; ўз жонига қасд қилиш ҳақидаги фикрлар; уйқу бузилиши; иштаҳа билан таом танаввул қилмаслиги ва ҳоказо. Тўғри, депрессия бошқача намоён бўлади. Бемор умуман бефарқ эмас, аксинча, руҳий оғриқни бостиришга ҳаракат қилади, у ҳаётга қизиқишни кучайтиради, жадал спорт билан шуғулланади, ишда фаол (баъзан нотинч), у ҳақида ижобий таассурот қолдиришга ҳаракат қилади лекин, айрим инсонлар уларни руҳиятини синдириб, уларнинг устига ўз ғазабларини сочади. “Бу ҳаётга муносабати туфайли ўзини касал деб ҳисобламайдиган беморнинг бир тури”, дейди Мюнхен психиатрия институти профессори Ульрих Витхен, аммо у кўпинча касалхонада касалликка қарши курашиш стратегиясини ишлаб чиқади ва бу стратегия тўғри дақиқаларга эга, аммо у кўпинча инсонда касалликнинг чуқурлашишига олиб келади”.

Депрессиянинг табиатини тушунтириш мақсадида кўпгина фанлар доирасида жуда кўп ишлар қилинди. Бироқ, у ҳали бу касалликдан зарар кўрган одамнинг танасида нима содир бўлаётгани ҳақида тўлиқ тасаввурни ярата олмади. Олимлар олдида турган вазифанинг мураккаблиги бизнинг миямиз миллиардлаб нерв хужайралари – ахборот узатувчилар ёрдамида бир-бири билан “мулоқот қилувчи” нейронлардан иборатлигидан далолат беради (бундай сигнал берувчи моддалар – медиаторларнинг мингдан ортиқ турлари мавжуд). Баъзи тадқиқотчилар депрессиянинг пайдо бўлишини фақат маълум сигнал берувчи моддаларнинг етишмаслиги ёки кўплиги билан изоҳлашади.

Бошқалар миянинг ўзидаги ўзгаришларга эътибор беришади: депрессияга учраган беморларда унинг ижобий ҳис-туйғуларга “масъул” бўлган қисмлари ҳажми 40 фоизга камаяди. Бироқ, миянинг “қуришти” учун яна бир изоҳ бор: овқатланишининг етишмаслиги. Ахир, иштаҳанинг етишмаслиги депрессия белгиларидан бири эканлиги маълум. Ва ниҳоят, бошқалар “депрессия гени” ни изламоқда (ҳозирча муваффақиятсиз).

Эҳтимол, касалликнинг биологик табиати барча бу омилларнинг комбинацияси билан изоҳланади. Аммо ҳар бир алоҳида ҳолатда улардан бири ҳал қилувчи роль ўйнаши мумкин. Ва агар шундай бўлса, унда “депрессия” атамаси жуда турли касалликларни англатади. Ахир, бурун оқиши вируслар ёки гул чанглари туфайли юзага келади [3].

Машҳур психотерапевт Михаил Львович Покрасснинг фикрига кўра, депрессия мотивацион қадриятлар тизимини онгли ёки онгсиз равишда қайта қуришнинг намоён бўлиши ва зарур воситаси - танлаш воситаси, ўз-ўзини қуриш ёки ўзини ўзи йўқ қилиш механизмидир. Депрессия ҳар доим одамда ўз қадриятларини қондириш, “мен” ёки ҳаётнинг ўзи яхлитлигини сақлаб қолиш мумкин бўлмаган, у учун муҳим фаолиятни амалга оширишга имконияти бўлмаган шартлар йўқлиги билан дуч келганда пайдо бўлади.

Депрессия, америкалик психотерапевт С.Трискеттнинг фикрига кўра, кўпинча ташвишнинг натижасидир. Хавотир ҳолатида одамнинг ҳаракатлари тезлашади, тушкунликда эса, аксинча, секинлашади. Депрессия ташвишдан сўнг тананинг мажбурий дам олиш вазифасини бажаради.

С.Трискеттнинг таъкидлашича, депрессив ҳолат у ёки бу даражада бутун инсонга таъсир қилади, унинг бутун тузилишини - фикрларидан тортиб, хатти-ҳаракатларигача қайта тиклайди. Гарчи бу ўзгаришлар аста-секинлик билан содир бўлиши мумкин бўлса-да, депрессияга учраган одам депрессия

бошланишидан олдин бўлганидан фарқ қилади. Ҳатто у ўзига қарама-қарши бўлиб қолиши ҳам мумкин.

Депрессиянинг энг аниқ ва типик белгиси - бу ғамгин кайфият, шунингдек, депрессия, ёлғизлик ёки бефарқлик ҳиссидир. Депрессия ҳолатидаги одам, ҳатто аниқ сабаб йўқдек туюлса ҳам, йиғлаши мумкин ёки аксинча, чинакам қийин воқеалар пайтида йиғлаш қобилиятини йўқотади. Депрессиянинг тушкунлик ҳисси, бўшлиқ, тўлиқ умидсизлик кўпчилик одамларда депрессив касалликларнинг белгиларидир. Ғамгин кайфият шунчаки қайғу эмас, балки чидаб бўлмас руҳий оғриқдир. Бироқ, депрессиядан азият чекадиганларнинг ҳаммаси ҳам қайғуни бошдан кечирмайди. Болалар ва ўсмирларда депрессия ҳолати кўпинча қайғули кайфиятда эмас, балки асабийлашиш шаклида намоён бўлади. Депрессия ҳолатидаги ёшлар асосан инжиқ, тез жаҳли чиқади ва улар асосан ўзларининг “хунуклиги”, “аҳмоқлиги”, “фойдасизлик” лари ҳақида гапиришади. Руҳий тушкунлик ҳолатидаги бошқа катталар ҳеч қачон хафа бўлишмайди, балки кўзбўямачилик, мижғовлик ва ҳатто жаҳлдор ва душманлик қилишади. Қариялар эса кўпинча тушкун кайфиятдан эмас, балки ёқимсиз жисмоний ҳислар ва оғриқлардан шикоят қиладилар.

А.В.Курпатовнинг фикрига кўра, депрессияда кўпчилик ўзларига чекиниб, бошқалардан четланишади, деб ҳисоблайди. Депрессия ҳолатидаги одамнинг ўзига нисбатан жуда салбий қарашлари характерлидир. У бу дунёда ўзининг ночорлиги ва тўлиқ ёлғизлигига ишонч ҳосил қилади. Энг арзимас хато ва камчиликлар учун ўзини айблайди. Депрессияга учраган одамлар ўзига, дунёга ва ўз келажагига пессимистик қарашнинг мавжудлиги билан ажралиб туради. Депрессияга учраган одам атрофида содир бўлаётган воқеаларга қизиқишни йўқотади ва кўпинча уни ёқтирадиган ишлардан завқланмайди. У кўпинча қарор қабул қилиш ва уни ўзига сингдириш ва амалга оширишда қийинчиликларга дуч келади [1].

Э.В.Ковалевнинг қарашларига кўра, депрессия пайтида келажак ва ҳозирги кун ҳақида доимий равишда салбий, умидсиз фикрлар устунлик қилади. Улар ўлим ва ўз жонига қасд қилиш фикрлари билан аралаштирилиши мумкин. Тушкунликка тушган одам ўзини ёлғиз, умидсиз ва фойдасиздек ҳис қилади: у деярли ҳамма нарсада пессимистик ёндашувга асосланади. Барча депрессияларнинг 80% гача ўз жонига қасд қилиш анъаналари (ўз жонига қасд қилиш фикрлари ва ўз жонига қасд қилишга уринишлар) билан якун топади.

Бундан ташқари, С.Трискеттнинг фикрига кўра, тушкунликка тушган одам диққатини бир жойга жамлаш, хотира ва қарор қабул қилишида қийинчиликларга дуч келиши мумкин. Шу сабабли, кекса одамларда депрессиядан келиб чиқадиган дисориентацияни қариликдаги ақлдан озиш билан адаштириш мумкин. Мазкур жараёнда энг экстремал кўриниш сифатида, фикрларнинг номувофиқлиги ва тартибсизликлари бўлиши мумкин. Ҳаддан ташқари ташвиш ва ҳозирги воқеалардан кўрқиш депрессияга ҳамроҳ бўлиши мумкин. Тадқиқотларга кўра, депрессия билан оғриган одамларнинг 60 фоиздан ортиғи кучли ташвишни ҳис қилади; уларнинг нормал иштаҳаси ва уйқуси бузилиши мумкин. Кўпчилик вазн йўқотади, лекин баъзилари, уларнинг касалликлари натижасида, янада кўпроқ овқатланишни бошлайдилар ва баъзида улар ортиқча овқатланадилар, кейин эса умуман ҳеч нарса емайдилар. Уйқу ва чарчоқ ҳам асосий ташвишлардир. Депрессияга учраган одамлар эрта уйғонишлари мумкин, баъзида умуман ухлаб қолишлари ёки одатдагидан кўпроқ ухлашлари мумкин. Агар улар ухлаб ётган бўлсалар ҳам, уларнинг уйқуси одатда нотинч, орзусиз, ухлаб қолишлари қийин ёки ўлим, ҳалокат ва зулмат тасвирлари билан тўлдирилган фикрлар билан азобланади. Бинобарин, уйқу уларнинг ҳаддан ташқари ҳорғинлик ва чарчоқ туйғуларини енгиллаштирмайди.

Бундан ташқари, жинсий алоқага бўлган қизиқишнинг йўқолиши депрессияга ҳамроҳ бўлиши мумкин. Депрессияга учраган баъзи одамлар учун жинсий алоқага бўлган эҳтиёж тўйиб бўлмайдиган очликка айланади, бу эса уларни ташлаб юбориш ёки рад этиш ҳақида доимий ташвишга олиб келади. Ўз-ўзидан нафратланиш ва ўзини қадрсизлантириш, айниқса, ўз танасига нисбатан паст баҳолаш ҳисси билан боғлиқ бўлса, депрессия унинг марказига айланиши мумкин.

Летаргия ва ишни охирига етказа олмаслик, шунингдек, ўқиш ва ўрганишдаги қийинчиликлар - буларнинг барчаси депрессия белгиларидир. М. Голантнинг қайд этишича, депрессия билан “... ҳар бир нафас чуқур нола билан бирга бўлиши мумкин. Баъзи одамлар доимо йиғлайдилар ёки ўзларини йўқотиш арафасида, ҳар қандай сабабга кўра йиғлайдилар. Баъзилар эгилиб, оёқларини зўрға судраб юришади, бошқалари, аксинча, ҳаяжонли ва асабийлашади. Депрессия билан оғриган баъзи одамлар касалликка қарамай ишлашга қодир, бошқалари эса кийиниш, овқат пишириш ёки овқатланиш, ювиниш ёки ишга бориш каби оддий кундалик ишларини ҳам қила олмайди. Бу аломатларнинг барчаси бир-бири билан ўзаро таъсир қилади ва ёлғиз эмас,

балки бир-бирига мос келади. Бир аломат бошқасининг шаклланишига олиб келиши мумкин ва бунинг натижасида одам “пастга силжий” бошлайди. Буни ёлғиз энгиш қийин, мутахассиснинг ёрдами бу вазиятда одамга ёрдам бериши мумкин.

Мутахассисларни нафақат руҳий тушқунлик кўринишлари, балки унинг сабаблари ҳам қизиқтирди, улар орасида А.Лоуен реал бўлмаган мақсадларга интилиш кабиларни алоҳида таъкидлади. Инсоннинг асосий эҳтиёжлари сирасига физиологик эҳтиёжлардан ташқари севги, ўзини намоён қилиш ва эркинлик кабилар киради.

Бизнинг иллюзияларимизни таъкиб қилиб, биз ўз олдимизга ҳақиқий бўлмаган мақсадларни кўямиз, яъни бизнинг фикримизча, уларга эришиш бизни озод қилади, ўзимизни намоён қилиш ҳуқуқини тиклайди ва бизга севиш қобилиятини беради. Бундан ташқари, мақсадларнинг ўзи ҳақиқий эмас, балки уларга эришилгандан кейин олинадиган мукофотларнинг ўзи муҳимдир. Кўпчилик интиладиган мақсадлар қаторига қуйидагилар киради: бойлик, муваффақият ва шон-шуҳрат. Ҳеч қандай пул ўз-ўзидан ҳаётни қувончли ва қимматли қиладиган ички қониқишни таъминлай олмайди. Кўпгина ҳолларда, бойлик орттириш истаги энергияни янада ижодий, ўзини намоён қиладиган фаолиятдан чалғитади ва руҳнинг қашшоқланишига олиб келади.

Бугунги кунда руҳий тушқунлик одатий ҳолга айланди, чунки биз ҳақиқатда яшаймиз ва энергиямизнинг катта қисми ҳақиқий бўлмаган мақсадларга йўналтирилади. Инсон ўзидан ташқарида ўзини ўзи англаш учун манбаларни қидирар экан, депрессияга мойил бўлади. Агар у кўшнилари эга бўлган барча моддий афзалликларга эга бўлса, у янада муҳимроқ бўлади, инсоний муносабатларда самимий бўлиб, ўзи билан ўзи тинч-тотув яшайди, деб ўйласа, у қаттиқ ҳафсаласи пир бўлиши мумкин. Бу эса унга умидсизлик билан тушқунликни олиб келади.

Одамларни икки тоифага бўлиш мумкин: ташқи дунё ва унинг қадриятларига эътибор қаратган ва ўз ички дунёсида яшайдиганлар. Кенг маънода, ички йўналтирилган шахс кучли ва чуқур ўзини ҳис қилади. Инсоннинг ташқи дунёдан фарқли равишда, унинг хулқ-атвори ва қарашларига ташқи муҳитнинг доимий ўзгарувчан шароитлари жуда кам таъсир қилади. Унинг шахси ички барқарорлик ва тартибга эга, ўзини ўзи англаш ва ўзини ўзи қабул қилишнинг мустаҳкам пойдеворида ўз аксини топади. У оёқларини маҳкам ушлаб туради ва қаерда туришини билади. Бу фазилатларнинг барчаси ташқи кўринишга эга бўлган, бошқаларга, айниқса унинг ҳиссий соҳасига жуда

боғлиқ бўлган одамда кузатилмайди. Бошқаларнинг қўллаб-қувватлашидан маҳрум бўлиб, у тушкунликка тушади. Инсоннинг ички ва ташқи дунёси ўртасидаги яна бир фарқ шундаки, улар нимага ишонишади. Ўзининг ички дунёсига эътибор қаратган одам ўзига ишонади. Ташқи дунёга эътибор қаратган одам бошқа одамларга ишонади, шунинг учун у доимо умидсизликка дучор бўлиш хавфини туғдиради.

Шундай қилиб, биз депрессия билан деярли барча соҳалар азобланади, деб хулоса қилишимиз мумкин. Айниқса, улар ҳиссий, интеллектуал, кучли ирода ва мажбурий мотивация, бу миқдорнинг шикоятларига ҳам субъектив равишда, ҳам объектив равишда хатти-ҳаракатларнинг ўзгаришида намоён бўлади. Депрессия пайтида кайфиятнинг доимий пасайиши илгари жозибали, қониқарли ёки қувончли деб ҳисобланган нарсаларга қизиқишнинг йўқолиши билан бирлаштирилади яъни турли хил дам олиш шакллари, мулоқот қилиш, китоб ўқиш, севимли машғулотлари ва бошқалар билан тақозоланади. .

Мазкур фаолият натижасида шахсда ўз-ўзидан қониқиш ҳисси йўқолади. Шунинг билан бирга депрессия билан оғирган инсонларда фаолиятни бошлаш, жараёни боришига нисбатан қизиқиш йўқолиб, уларнинг ўрнини бефарқлик ва ғазабланиш билан алмаштирилади. Айниқса инсонларда у ёки бу нарсаларга қизиқиш ва завқланишнинг йўқолиши депрессия юзага келишининг дастлабки, асосий диагностика белгилари саналади.

Шундай қилиб, депрессия руҳий касаллик бўлиб, депрессив триада билан тавсифланади: кайфиятнинг пасайиши, қувончни бошдан кечириш қобилятининг йўқолиши ва фикрлашнинг бузилишида кузатилади.

REFERENCES

1. Антропов, Ю.Ф. Невротическая депрессия у детей и подростков / Ю.Ф. Антропов. - М.: Изд-во Медпрактика, 2000. - 224 с.
2. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов /Н.Н. Васильев. СПб.: Речь, 2002. - 174 с.
3. Вербин С. Исцеление депрессии / С. Вербин // Спортивная жизнь России. - 2002. - №10. - С. 26-27
4. Khasanova, A. R., & Ismailova, N. I. Mutual coordination of sensorimotor activity for physical development of children with autism spectrum disorders.
5. Ismailova, N., & Grahova, S. Mythological stories about house-spirit: Themes, structure, psychological particularities.

6. Ismailova, N., Panfilov, A., Ljdokova, G., & Farhatovich, K. Gender aspects of confounding factors in the preparation of powerlifters.
7. Ismailova, N., & Grahova, S. Bylichkas in folklore for children: Psychology of being.
8. Gaifullina, N., Ismailova, N., Makarova, O., Panfilov, A., & Ljdokova, G. Individual psychological singularities of persons with disabling diseases.
9. Ismailova, N., Tsagarelli, Y., & Shumikhin, S. (2017). Computerised system to rate junior athletes' psycho-emotional stability in team and individual sport disciplines. *SCOPUS00403601-2017-8-SID85039420339*.
10. Ismailova, N., Ljdokova, G., Panfilov, A., Gaifullina, N., & Makarova, O. (2015). Individual psychological singularities of persons with disabling diseases. *SCOPUS-2015-7-1-SID84922724007*.
11. Tashkent, D. S., Abduazizova, V., & Komilova, G. (2021). Health-Saving Problems of Children and Adolescents in Emergency Situations. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 38(4), 30634-30636.
12. Камилова, Н. Г., & Соипова, М. Л. (2020). Правовые и социокультурные основы интеграции в общество детей с ОВЗ в Узбекистане. In *Инклюзивное образование и психолого-педагогическое сопровождение лиц с ОВЗ и инвалидов: от раннего возраста до профессиональной подготовки. Региональные практики и модели* (pp. 96-103).
13. Шарипова, Д. Д., & Камилова, Н. Г. (2020). Развитие действенной мотивации к здоровому образу жизни у неорганизованной молодежи как эффективный путь становления личности. In *Современная реальность в социально-психологическом контексте-2020* (pp. 71-74).
14. Камилова, Н. Г., & Шарипова, Д. Д. (2018). Повышение эффективности формирования идеологического иммунитета у молодёжи. *Наука и образование сегодня*, (4 (27)), 58-59.
15. Камилова, Н. Г., & Парпиева, Ш. А. (2018). Деформации ценностно-смысловой системы как фактор дезадаптации личности подростка. In *Образование как фактор развития интеллектуально-нравственного потенциала личности и современного общества* (pp. 196-201).
16. Камилова, Н. Г., & Инагамова, Л. У. (2016). Психологические особенности конфликтности во взаимоотношениях студенческой молодежи. In *Личность в современном мире* (pp. 109-113).

17. Khayitov, O. E. (2022). Leading Factors in the Psyche of Adolescent Girls Gymnasts. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(1), 610-615.
18. Khayitov, O. E. (2022). Socio-Psychological Views of Eastern Thinkers and Scholars on Management. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(1), 184-189.
19. Хайитов, О. Э. (2020). Моделирование психологической компетентности руководителя: концептуальный эмпирический анализ. *Academic research in educational sciences*, (3), 526-540.
20. Ҳайитов, О. Э. (2020). Раҳбарда психологик компетентликни ривожлантиришнинг комплекс модели. *Academic Research in Educational Sciences*, 1(2), 120-136.
21. ҲАЙИТОВ, О. (2019). Психологик компетентликни шакллантиришга замонавий ёндашув (назарий жиҳат). *Фан-Спортга*, (1), 59-64.
22. Хайитов, О. Э. (2019). Научное обоснование формирования социального статуса молодежи в контексте акмеологических взглядов. *Вопросы педагогики*, (11-1), 261-264.
23. Каримова, В. М., & Ҳайитов ОЭ, О. Г. Иқтисодий психология ва психологик иқтисод тўғрисида. *Иқтисодиёт ва таълим*, 2007(4), 145-150.
24. Hayitov, O. E., & Eshboev, A. O. (2019). Sports marketing in Uzbekistan: problems and prospects. *Economics*, (5), 43.
25. HAYITOV, O. E. (2021). CHARACTERISTIC OF STRUCTURAL COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCY OF A LEADER. *International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences*, 1(1), 119-131.
26. Ҳайитов, О. Э. (2021). РАҲБАР ПСИХОЛОГИК КОМПЕТЕНТЛИГИНИНГ ТАРКИБИЙ КОМПОНЕНТИ: УСТУВОР ПСИХОЛОГИК СИФАТЛАРДАН ИЖТИМОЙ ЙЎНАЛГАНЛИК САРИ. *Academic research in educational sciences*, 2(6), 1212-1226.
27. Эшбоевич, Х. О. (2020). ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ЎРТА БЎҒИН РАҲБАРИ ПСИХОЛОГИК КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ КОМПЛЕКС МОДЕЛИ. *Современное образование (Узбекистан)*, (9 (94)), 38-47.
28. Исаева, У., & Джалилова, С. (2018). The usage of new pedagogical technologies in lessons. *Молодой ученый*, (5), 169-171.

29. Халикова, Ш. Т. (2021). РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ. *Проблемы науки*, 9(68), 62-64.
30. Халикова, Ш. Т., & Саматова, З. К. (2021). ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТОЛЕРАНТНОСТИ. “*ZAMONAVIY TA’LIM TIZIMINI RIVOJLANTIRISH VA UNGA QARATILGAN KREATIV G’OYALAR, TAKLIFLAR VA YECHIMLAR*”, 503-505.

