

5. Ibragimovich, R. A. (2020). MEASUREMENT OF PERSONALITY TYPE AND ITS FEATURES. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(6).

6. Nazarov, A. S. (2021). RAHBAR FAOLIYATIDA BOSHQARUV QARORLARINI QABUL QILISH TAMOIYILLARINI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(Special Issue 2), 342-348.

7. Rasulova, N. T. PSYCHOSOMATIC FEATURES OF THE REPRODUCTIVE SPHERE. Международный научно-практический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА». Выпуск № 34 (том 1)(март, 2022). Дата выхода в свет: 31.03. 2022., 192.

OILAVIY MUNOSABATLARDA GENDER TENGLIKNI O'RGANISHGA EMPIRIK YONDOSHUVNI AMALGA OSHIRISHNING SHART- SHAROITLARI

G'oyibnazarova Soxiba Shakarovna

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Annotatsiya: Maqolada zamonaviy sharoitda xotin-qizlarga nisbatan umuman jamiyatda kamchiliklarga barham berish yo'lida olib borilayotgan ishlar muhim o'rin tutadi. Shu jumladan ayollarga yanada yaxshi sharoitlar yaratish, ularning o'z intilish va qobiliyatlarini to'laqonli ro'yobga chiqara olishlari uchun imkoniyatlarni kengaytirish masalasi jahonda ham, respublikamizda ham diqqat markazida ekanligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: Gender tenglik, Qonun, gender tenglik, ijtimoiy to'siqlar, jins, oila, ayollar manfaati tengsizlik oila, munosabat, oilaviy munosabat, zulmkorlik, psixoproflaktika, mehnat.

Oilaviy qadriyatlar fenomeni psixologiyada turli xil talqinga ega. Jumladan, qadriyatlarning mafkuraviy, axloqiy, estetik va boshqa turlari mavjud bo'lib, ular odamlarning atrof-muhit va voqelikni baholashi uchun asos sifatida namoyon bo'ladi. Odatda qadriyatlar ijtimoiy tajribani egallash jarayonida shakllanib boradi hamda maqsadlar, g'oyalar, ideallar, e'tiqodlar shaklida namoyon bo'ladi. Qadriyatlar tizimi shaxs yo'nalganligini mazmun jihatidan izohlaydi va uning borliqqa, o'zga kishilarga, o'ziga nisbatan munosabatining ichki asosini belgilaydi, aniqroq qilib aytadigan bo'lsak, hayotiy faollik motivatsiyasining yadrosini, «hayot falsafasi» konsepsiyasi va dunyoqarashning negizini tashkil qiladi.

O'z atrofidagi ijtimoiy muhitni anglagan shaxsning, xususan, talaba-yoshlarning o'ziga xos xatti-harakat shakllarini namoyon etish jarayonini, psixologik tabiatini, oilaviy qadriyatlarini ijtimoiy tasavvurlar tizimi orqali tushuntirish hamda baho berish dissertatsiya ishimizning vazifalari qatoriga kiradi. Bu esa tasavvurlar va ularning shakllanganlik darajasiga oid ilmiy-nazariy tushunchalarga ta'rif berish zaruriyatini taqozo etadi.

Talaba yigit-qizlarning oilaviy qadriyatlar to'g'risidagi bilimlari ularning shaxsiy tajribalari bilan bevosita bog'liq bo'lib, tasavvurlar tizimining shakllanishiga o'z ta'sirini o'tkazadi. U yoki bu obekt yoxud hodisa haqida bilimning yo'qligi tasavvurning ham yo'qligidan darak beradi. Shaxsgacha yetib kelayotgan ma'lumotlar va ular asosida shakllanayotgan bilimlar aniq yoki noaniq, to'g'ri yoki noto'g'ri bo'lib, biror narsa va hodisalar vositasida shakllanadi hamda bu bevosita ta'sir bo'lgani uchun ham tasavvurlar ana shunga muvofiq tegishli zaylda paydo bo'ladi.

V.M. Karimovanning fikricha tasavvurlar yuzaki, chuqur ma'noli, keng miqyosli yoki tor bo'lgani uchun ham ularning har bir shaxsda qay darajada shakllanganligi to'g'risida mulohaza yuritish mumkin. Xususan, oilaviy qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlarning shakllanganligi uchta: quyi, o'rta va yuqori darajada bo'lishi mumkin. Bu darajalarning har biri, tasavvurlar obrazining real ob'ektlarga qanchalik mos kelishi va ongda adekvat aks ettirilishi, ya'ni reallikdagi hodisaga mos kelishi bilan bog'liqdir. Masalan: talaba-yoshlarda qadriyatlar xususidagi tasavvurlar shakllanganligining quyi darajasi, odatdagiday oddiy, sodda, kundalik holatlar yuzasidan paydo bo'ladigan obrazlarning mavjudligi bilan tavsiflanadi. Unda ob'ektlar haqidagi tasavvurlar ancha xira, tartibga solinmagan, tizimsiz, tarqoq bo'lib, uning yo'qolishi ham shunchalik oson kechadi. Shu bois ham, mazkur sodda obrazlardan talaba yigit-qizlarda o'zlari uchun ahamiyatlisini ajratib olish jarayoni qiyin kechadi.

Aniqlanilishicha, ijtimoiy tasavvurlar shakllanganligining o'rtacha darajasi, ob'ektlar haqidagi haqqoniy qarashlarni o'z ichiga oladi-yu, lekin talaba (yigit, qiz) uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan, shaxsiy ma'no kasb etadigan hodisalarni qamrab ololmaydi.

V.M. Karimovanning ta'kidlashicha, bu darajadagi tasavvurlar maktab o'quvchilari (13-16 yoshlilar) psixologiyasiga xos bo'lib, ularda to'g'ri, ob'ektiv tasavvurlar asossiz boshqa hayotiy zarur tasavvurlar bilan uyg'unlashgan, shuning uchun, bu holat doimo ham xulq-atvorning yo'nalishini belgilab beravermaydi.

Shuningdek, oilaviy qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlar shakllanganligining yuqori darajasi o'spirinlik yoshidan boshlanib, ular borliq haqidagi bilimlar tizimi, asosan, muhim hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan hodisa va ob'ektlar haqida aniq obrazlarda o'z aksini topgan. Ma'lumki, bu yoshda o'spirin uchun o'ta muhim elementlar, ma'naviy mavzular mavjud bo'lib, boshqalari shu tasavvurlar atrofida uyg'unlashib boradi. Bu darajadagi tasavvurlar ob'ektivligi bilan tavsiflanib, shakllanishi jihatdan ijtimoiy-psixologik tabiatga ega bo'ladilar. Shu bois, bu kabi oilaviy qadriyatlar haqida tasavvurlar yuqori darajada shakllangan ijtimoiy tasavvurlardir.

Jumladan, V.M. Karimovanning ilmiy izlanishlari tahlilida «oilaviy ijtimoiy tasavvurlar» kategoriyasi qo'llangan bo'lib, muallifning ta'kidlashicha, oilaviy ijtimoiy tasavvurlar (OIT) – shaxsning shunday tasavvurlari tizimiki, ular vositasida shaxs «Oila» tushunchasi atrofidagi barcha hodisa va ob'ektlarni tushunadi va o'z munosabat (ijtimoiy ustanovka)larini shakllantiradi. Ular mohiyatan ijtimoiy bo'lgani uchun ham oilaviy hayotning deyarli barcha sohalarini – o'zaro munosabatlar, rollar, reproduktiv xulq-atvor, oila a'zolarining shaxsiy fazilatlar haqidagi qator tasavvurlarni o'z ichiga oladi.

Biz o'z ilmiy izlanishimiz jarayonida «oila-nikoh ustanovkalari»ning kognitiv

komponentini ochishga yo‘naltirilgan «Oilaviy qadriyatlarni baholash» metodikasidan foydalandik. Tadqiqot maxsus yo‘riqnoma asosida o‘tkazildi hamda olingan natijalar ijtimoiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilindi.

Respondentlar (talaba qizlar va talaba yigitlar) hukmiga «er-xotinning xushmuomalaligi va odobi», «bir-biriga e‘tiborlilik», «er-xotinning sevgisi», «fikr va qiziqishlarning birligi, umumiyligi», «xotinning vafodorligi», «er-xotinning jinsiy mosligi», «er-xotinning bir-biriga moslashib ketishga intilishi», «farzandlarning borligi», «yashash joyi bilan ta‘minlanganligi», «turmush o‘rtog‘ining qarindosh urug‘lari bilan yaxshi munosabatda bo‘lish», «kishilar haqida fikrlarning mos kelishi», «moddiy ta‘minlanganlik», «xotinning qiziqarli ishi», «er-xotin ma‘lumot darajasining tengligi», «erning xizmat mavqei», «erning vafodorligi» kabi 16 ta oilaviy qadriyatlar ifodalangan parametrlar havola etilgan bo‘lib, talaba-yoshlar o‘zlari uchun ahamiyatlilik darajasiga qarab ushbu qadriyatlarni o‘rinlarga qo‘yib chiqishdi. Bunda har bir ishtirokchi 1-o‘rinda eng ahamiyatli qadriyat va keyingilari o‘zining ahamiyatlilik jihatidan pasayib borishini bildirishi tushuntirildi.

Natijalar tahlili, oila-nikoh ustanovkalarining kognitiv komponentini ochishga yo‘naltirilgan mazkur metodika talaba-yigitlar va talaba-qizlarning oilaviy qadriyatlarini baholash darajasini ko‘rsatib berdi. Unga ko‘ra talaba-yigitlar uchun oilaviy qadriyatlar orasida «Erning xizmat mavqei», «Moddiy ta‘minlanganlik», «Yashash joyi bilan ta‘minlanganligi» kabi an‘anaviy qadriyatlar ustun ekan. Talaba-qizlar uchun kognitiv komponent sifatida o‘zaro va emotsional munosabatlarni bildiruvchi qadriyatlar orasida «Er-xotinning sevgisi», «Bir-biriga e‘tiborligi», «Farzandlarning borligi», «Er-xotinning xushmuomalaligi va odobi» kabi qadriyatlar yuqori baholangan. E‘tiborli tomoni shundaki respondentlarning aksariyat qismi uchun oilaviy qadriyat sifatida bir xil qadriyatlar ko‘rsatib berilgan. Bular «Yashash joyi bilan ta‘minlanganlik», «Er-xotinning bir-biriga moslashib ketishga intilishi», «Er-xotinning jinsiy mosligi» kabi qadriyatlardir.

Bu olingan natijalar talaba-yoshlarni oila-nikoh ustanovkalarining kognitiv komponentini anglash, ularning oilaviy qadriyatlarga nisbatan munosabatlari namoyon bo‘lishini ko‘rsatadi, shu bilan birga talaba-yoshlarning oila qurish arafasida oilaviy qadriyatlarning boshqa komponentlarini ham inobatga olishlarini o‘rgatish lozimligini bildiradi.

Talabalarning oilaviy hayotga tayyorlik va oila-nikoh ustanovkalari bog‘liqligining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o‘rganishni to‘g‘ri tashkil etish uchun tadqiqot bosqichlarini belgilab olish maqsadga muvofiq va ushbu bosqichlar quyidagilar:

Birinchi bosqichda talaba-yoshlarda bugungi kunda oila to‘g‘risidagi tasavvurlarni qay darajada shakllanganligi, oilaviy munosabatlarning ijobiy kechishi uchun to‘sqinlik qilishi mumkin bo‘lgan holatlar, mavjud tasavvurlarni rivojlantirish imkoniyatlari to‘g‘risida ma‘lumotlar bera oladigan so‘rovnoma ishlab chiqildi. So‘rovnomani yaratish davomida, avvalo uning ishonchlilik, to‘liqliq, aniqliq jihatlariga, ayrim etnopsixologik xususiyatlarning o‘ziga xos tomonlariga alohida e‘tibor qaratildi. Bunda, ayniqsa, ekspertlar bahosi muhim rol o‘ynadi.

Bundan tashqari, so‘rovnoma savollarini iloji boricha sodda, tushunarli qilib ifodalashga harakat qilindi. So‘rovnomani yaratish davomida, uning oldiga ilmiy-

uslubiy xususiyatga ega bo'lgan quyidagi vazifalar qo'yildi:

- turli bosqichlarda tahsil olayotgan hamda turli jins vakillari bo'lgan talaba yoshlarda oila va oilaviy munosabatlar to'g'risidagi tasavvurlar haqida kengroq ma'lumotga ega bo'lish;

- ularning individual hamda jinsiy tafovutlardan kelib chiqan holda tasavvurlari xususiyatlarini oydinlashtirish;

- mavjud ma'lumotlarga tayangan holda barqaror oilani vujudga keltirish uchun zarur bo'lgan shaxs sifatleri, xususiyatlari, imkoniyatlari hamda «nikoh motivatsiyasi» majmuini tashkil etuvchi motivlar xususida aniq tavsiyalar bera olish.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida, talaba-yoshlarda oiladagi rolli munosabatlar, rollarning taqsimlanishi, jins xususiyatlari va tafovutlari to'g'risidagi tasavvurlarning qay holatda ekanligini, o'rganish imkoniyatini bera oladigan S.V. Kovalevning RFM (rolli-funksional munosabatlar) metodikasidan foydalanildi. Fikrimizcha, aynan oilada belgilangan rollarning qay tarzda tushunilishi va jins vakillari tomonidan qabul qilinishi ko'p hollarda oila barqarorligini belgilovchi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Metodikaning asosiy mohiyati berilgan rollar bo'yicha real (aslida, haqiqatda) va ideal (istak va xohish) o'rtasidagi mavjud tafovutni matematik-statistik yo'l bilan aniqlash va ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilishdir.

Tadqiqotning uchinchi bosqichida, asosan, tarkib toptiruvchi tajribalar amalga oshirildi. Ushbu bosqichni o'tkazish dasturini yaratar ekanmiz, avvalo oldingi bosqichning natijalari biz uchun tayanch nuqtasi bo'lib xizmat qildi. Masalan, talaba yoshlarda oila va oilaviy munosabatlarni ijobiy kechishi uchun u yoki bu holat hamda xususiyat yaxshi rivojlanmaganligi aniqlangan bo'lsa, tarkib toptiruvchi tajribani tashkil qilishda xuddi ana shu holatga asosiy e'tibor qaratildi. Jumladan, ana shu xususiyat yoki holatning oilaviy munosabatdagi roli, shakllantirish imkoniyatlari haqida ma'lumotlar berildi hamda real vaziyatlar (psixotrening mashg'ulotlari orqali)da tahlil qilishga harakat qilindi. Shuningdek, nikoh-oila munosabatlari qanday darajadagi ehtiyojlar hisobidan qondirilishi aniqlanib, mavjud ehtiyojlarga mos ravishda «nikoh-oila ustanovkalari» ham tafovutlandi.

Bu keltirilgan tadqiqot bosqichlari dissertatsiya ishida qo'yilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun tuzilgan tadqiqot dasturida belgilab olindi. E'tirof etganimizdek, tadqiqotimizda ilmiy farazni quyidagicha ilgari surgan edik: yoshlardagi oila-nikohga aloqador ijtimoiy ustanovkalar eng avvalo ularning jinsga, yoshga, xududga, ijtimoiy muhitga hamda talabaning tanlagan ixtisoslik yo'nalishiga (aniq fanlar, texnik, iqtisodiy yoki gumanitar) bog'liq bo'lgan xususiyatlarida aks etishi va oilaga psixologik jihatdan tayyorligini belgilovchi omillar rolini o'ynashi ehtimol tutiladi.

Demak, tadqiqotimizda talaba-yoshlarda oilaviy hayotga tayyorlik va oila-nikoh ustanovkalari bog'liqligining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari muammosi mahsus o'rganish dasturi tuzildi va uni amalga oshirish 3 ta muhim bosqichdan iboratdir.

Oila haqidagi tasavvurlarini o'ziga xos jihatlarini tekshirish va ilmiy asoslangan holda shakllantirish imkoniyatlarini o'rganish orqali ularning oilaviy hayotga tayyorgarlik darajasini «oila-nikoh ustanovkalari» yordamida tadqiq etish asosiy maqsadimizdir. Buning uchun psixologiyaniing oila psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, psixodiagnostika va etnopsixologiya sohalari mutaxassislari tomonidan

yaratilgan hamda amaliyotda qo'llanilayotgan mezonlar tanlab olindi. Tadqiqotimizda oilaviy munosabatlar haqidagi ijtimoiy tasavvurlarni aniqlashga, talaba-yoshlardagi psixologik jins xususiyatlari hamda o'zaro jinsiy moslik jihatlarini o'rganishga, oila-nikohga nisbatan ustanovkaning xulq-atvor bilan bog'liq xususiyatlarini tadqiq etishga, oila-nikoh ustanovkalarining kognitiv komponentini ochishga yo'naltirilgan hamda talabalarning oilaviy hayotga tayyorligini aniqlashga xizmat qiladigan, yoshlarning oilaviy ustanovkalarini mustahkamlashga doir metodika, ijtimoiy-psixologik so'rovnoma (IPS) va ijtimoiy-psixologik trening (IPT)lardan maqsadga mos xolda foydalanildi.

Tadqiqot metodlari quyidagilardan iborat bo'ldi: S.V. Kovalevning «Rolli funksional munosabatlar»; I.Neyaning «Oilada rollarning taqsimlanishi»; S.V. Kovalevning «Oilaviy qadriyatlarni baholash» S.V. Kovalevning «Nikohga nisbatan individual motivatsiyani o'rganish», «Talabalarning oilaviy hayotga tayyorligini aniqlovchi ekpress-diaagnostika» metodika (V.M. Karimova modifikatsiyasi) lari va «Nikohga ma'naviy tayyorlik» testi (G'.B. Shoumarov va N.A. Sog'inovlar modifikatsiyasi) hamda talaba-yoshlarning oilaga bo'lgan munosabatlarini o'rganishda nostandart intervyu, individual suhbat kabi usullardan samarali foydalanildi. Muallif tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy-psixologik so'rovnoma (IPS) orqali talaba yoshlardagi oilaviy munosabatlar haqidagi ijtimoiy tasavvurlar aniqlandi hamda oila-nikoh ustanovkalarini shakllantirishga mo'ljallangan ijtimoiy-psixologik treninglar yordamida qator mashg'ulotlar o'tkazildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan tantanali marosimda qilgan ma'ruza. T., Xalq so'zi, 2020 yil dekabr.
2. Mirziyoyev Sh.M. "Yoshlar forumidagi va ma'naviyat haqida" nutqidan 25 dekabr 2020 yil, 18:00 Siyosat.
3. O'zbekiston Respublikasining Oila kodeksi. – T.: Adolat. 1998. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1998 yil, №5-6, ilova.
4. O'zbekiston Respublikasining Fuqarolik kodeksi. – T.: Rasmiy nashr. 2003. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Axborotnomasi, 1996 yil, №2-ilova; 1996 yil, 11-12-son.
5. Mualliflar jamoasi. O'zbekiston Respublikasining Oila kodeksiga sharxlar. – T.: Adolat. 2000. – 446 b.
6. Umarova M.M. O'smirlarda oilaviy qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlar shakllanishining ijtimoiy psixologik shart-sharoitlari. Psixol. fan. nom. ... dis. avtoreferati. – T.: O'zMU, 2004. – 27b.
7. Lutfullaeva N.X. Turmush qurgan talabalarning oilaviy munosabatlarga tayyorligining ijtimoiy psixologik xususiyatlari: Psixol. fan. nom....dis. avtoreferati.– T.: O'zMU, 2006.– 25 b.
8. Saribaeva U.S. Oila barqarorligiga jinsiy-psixologik mutanosiblikning ta'siri: Psixol. fan. nom. ... dis. avtoreferati. – T.: O'zMU, 2007. – 22 b.
9. Fayzieva M.X. Oila barqarorligiga shaxslararo munosabatlar ta'sirining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (Er-xotin misolida). Psixol. fan. nom. ... dis. avtoreferati: 19.00.05. – T.: O'zMU, 2005. – 25b.

10. Nechayeva A.M. Semeynoye pravo. Kurs leksiy. – M.: Yurist. 1998. – 336s.
 11. Otaxo'jayev F.M. Oila huquqi. – T.: TDYUI. 2005. – 280 b.
- Internet saytlari:
8. <https://www.>
 9. <https://president.uz>
 10. <https://yuz.uz/news>

O'Z-O'ZINI BOSHQARISHNING O'ZIGA HOS XUSUSIYATLARI

Komilova Aziza

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

Husenova Mohinabonu

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson shaxsining o'z-o'zini boshqarish tamoyillari, sezish qobiliyatiga bog'liq bo'lgan boshqaruvchanlik konsepsiyasi. O'z-o'zini boshqarish organlari faoliyatida inson asab tizimi va boshqa qator tana a'zolarining ishi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: O'z-o'zini boshqarish, tartibga solish, psixika, nerv sistemasi, stress, gipnoz, affect his-tuyg'u, oilaviy munosabatlar.

O'z-o'zini boshqarish psixologiyasi psixologiya fanining muhim sohasidir.

Biz ko'rgan, eshitadigan, his qiladigan, boshdan kechirgan hamma narsani har daqiqada ham o'ylay olmaymiz. Bizning vaqtimiz va butun hayotimiz beqarorlik, noaniqlik bilan tavsiflanadi "ertaga" tushunchasi asosida harakat qiladi. Shuning uchun ko'pchilik deyarli doimiy va juda o'ziga xos psixofizik stress holatida yuradi. Bu holat oxir-oqibat, siz to'lashingiz kerak bo'lgan masalani yuzaga keltiradi. Bunda avvalo, sog'liq asosiy o'rinda turadi. Keng statistik ma'lumotlar juda achinarli vaziyatni ta'kidlaydi - iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda o'limning yarmiga yaqini yurak va qon tomirlari kasalliklaridan kelib chiqadi. Ushbu kasalliklar jismoniy ortiqcha yuk bilan bog'liq holda rivojlanmaydi, lekin asosan surunkali neyropsixik ortiqcha kuchlanishdan. Shuningdek, u birinchi navbatda yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qiladi, bu bizning fikrlarimiz va his-tuyg'ularimiz dunyosida sodir bo'ladigan hamma narsaga juda keskin munosabatda bo'ladi. Biz uzoq vaqt davomida biror narsadan norozi bo'lsak, nimadandir qo'rqamiz, azob chekamiz yoki boshqa salbiy, zararli his-tuyg'ular ta'siriga tushib qolamiz va bu xolatlar o'zining izlarini qoldirmay qo'ymaydi albatta. Shuning uchun bugungi teskor zamonda har bir inson o'zini, ruhiy va jismoniy holatini boshqarishni o'rganishi kerak. Faqatgina shu holatda biz insonlar stressli vaziyatlarga dosh bera olamiz. Boshqacha qilib aytganda, har bir kishi aqliy o'zini o'zi boshqarishga xos bo'lgan qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak.

Tabiat, odamlarni yaratib, ularning tanasiga o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini bergan. Buning yordamida, masalan, yurishdan yugurishga o'tganimizda, yurakning o'zi, bizning aralashuvimizsiz, kuchliroq ura boshlaydi. Bir vaqtning o'zida nafas chuqurlashadi, metabolismm faollashadi - va bularning barchasi bizning yordamimizsiz,