

OILAVIY NIZOLARNING OLDINI OLIHNING MUHIM STRATEGIYALARI

Babayeva Nazira Asatullayevna

Sharof Rashidov nomidagi

Samarqand davlat universiteti magistranti

***Annotasiya:** Maqolada nizo, oilada vujudga kelishi mumkin bo'lgan nizoli vaziyatlar, oilaviy muammolarni aniqlash uchun o'tkazilgan so'rovnoma, oilaviy nizolar turlari, nizo va oilaviy munosabatlarning oldini olishning muhim texnikasi, bir-birlarini qadrlash, ustuvorliklarni belgilash, chegaralarni aniqlash, oilaviy uchrashuvlarni rejalashtirish, aravani birga tortish kabi muhim strategiyalar keng yoritilgan.*

***Kalit so'zlar:** Oila, nizo, oilaviy nizolar, oilaviy munosabatlar, hissiy intensivlik, nizolarning murakkabligi, munosabatlarning davomiyligi, strategiya, texnika, bir-birlarini qadrlash, ustuvorliklarni belgilash, aravani birga tortish, oilaviy uchrashuvlarni rejalashtirish, chegaralarni aniqlash, ustuvorlikni belgilash.*

ВАЖНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ СПОРОВ

Бабаева Назира Асатуллаевна

магистрант Самаркандского государственного

университета имени Шарафа Рашидова

***Аннотация:** В статье рассматриваются конфликты, конфликтные ситуации, которые могут возникать в семье, опрос, проводимый для выявления семейных проблем, виды семейных конфликтов, важные приемы*

предотвращения конфликтов и семейных отношений, оценка друг друга, расстановка приоритетов, определение границ, важные стратегии такие как планирование семейных воссоединений и объединение фургона, широко освещены.

Ключевые слова: *Семья, конфликт, семейные конфликты, семейные отношения, эмоциональная напряженность, сложность конфликтов, продолжительность отношений, стратегия, техника, ценить друг друга, расставлять приоритеты, тянуть тележку вместе, планирование семейных встреч, определение границ, расстановка приоритетов.*

IMPORTANT STRATEGIES FOR PREVENTING FAMILY DISPUTES

Babayeva Nazira Asatullayevna is a graduate student of Samarkand State University named after Sharof Rashidov

Abstract: *The article discusses conflict, conflict situations that may arise in the family, a survey conducted to determine family problems, types of family conflicts, important techniques for preventing conflict and family relationships, valuing each other, setting priorities, defining boundaries, Important strategies such as planning family reunions and pulling the wagon together are covered extensively.*

Key words: *Family, conflict, family conflicts, family relationships, emotional intensity, complexity of conflicts, duration of relationships, strategy, technique, valuing each other, setting priorities, pulling the cart together, planning family meetings, defining boundaries, setting priorities.*

“Nizo – bu o‘zaro kelishmovchilik yoki qarama – [qarshilik](#), dushmanlik, adovat orqasida tug‘ilgan holat, munosabat; ihtilof, nifoq”. Adovat, ihtilof, nifoq tufayli o‘zaro janjallar sodir bo‘ladi. Odamlar janjal haqida o‘ylaganlarida dushmanlik, qo‘rqitish, [bosqinchilik](#), tortishuv kabi noxushliklarni nazarda tutishadi.[15]

Nizo bo'yicha yirik mutaxassis B.I.Xasan quyidagi ta'rifni taklif qiladi. Har qanday nizo - bu qadriyatlar, ustanovkalar, motivlar qaramaqarshiligidir. Bu ta'rifda nizoning asosiy tarkibiy qismi sifatida, qaramaqarshilik va to'qnashuvning mavjudligini ta'kidlash joiz, bunda nizo o'zaro ta'sir tavsifi sifatida qaraladi. Bunda ta'sir ichdan yoki tashqaridan bo'lishini hisobga olish kerak. Ko'pchilik nizoga berilgan ta'riflar o'xshash bo'lib, uning asosida to'qnashuvlar, kurash, kelisha olmaslik yotadi. Har qanday nizo uning xarakteri, mazmuni, turidan qat'iy nazar o'z ichiga qarshi turishni, qarshi kurashni oladi.[2]

Qadimdan biron-bir oila, urug', mahallada nizo kelib chiqadigan bo'lsa, o'sha urug' yoki mahallaning yoshi ulug', barcha hurmat qiladigan a'zolari nizolashayotgan taraflarni insofga chaqirib, ularning orasini isloh qilishga, nizoni tinch yo'l bilan bartaraf etishga harakat qilishgan va bu amaliyot hozirgi kunga qadar saqlanib qolgan.[7]

O'zbekistonda so'nggi davrlarda oilani qo'llab-quvvatlash, xotin-qizlarga ijtimoiy ko'maklashish, xususan ular bandligini ta'minlash, ular imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish hamda oilaviy turmush, uning pastu-balandi, oila iqtisodiyoti, oila psixologiyasi bo'yicha zamonaviy bilim, malaka va ko'nikmalar bilan ularni qurollantirish dolzarb va davlat siyosati darajasidagi vazifaga aylandi. [13]

Nizolarning eng xarakterlilaridan biri bu er va xotin o'rtasidagi nizolardir. Xo'sh, eng ezgu niyatlar bilan bir-birlarini sevib oila qurgan yoshlar nega oila qurishgandan keyin ularning o'zaro munosabatlarida nizo-janjallar ro'y beradi? Ular nima uchun urushadilar? Umuman er-xotinlik hayotida nizolarsiz, urush-janjallarsiz ham yashasa bo'ladimi? Bu kabi savollarni yana ko'p davom ettirish mumkin. Oilaviy nizolar bo'lmasligi kerak degan tushuncha yo'q. o'tmish donishmandlaridan biri er-xotin nizolarini garmdoriga qiyoslagan. Garmdori achchiq, lekin me'yorida bo'lsa ishtahani ochadi, me'yoridan ortib ketsa, og'iz, lab, tilni kuydirishi noxush hissiyotlarni yuzaga keltirishi mumkin[3]

Oila a'zolarining qarashlari yoki e'tiqodlari qarama-qarshi bo'lsa, mojaro yuzaga kelishi mumkin. Ba'zida odamlar bir-birini noto'g'ri tushunib, noto'g'ri

xulosaga kelishganda nizolar paydo bo'lishi mumkin. Tinchlik yo'li bilan hal etilmagan mojarolar masalalari janjal va norozilikka olib kelishi mumkin. Vaqti-vaqti bilan bir-biringiz bilan kelishmaslik odatiy holdir. Vaqti-vaqti bilan nizolar oilaviy hayotning bir qismidir. Biroq, davom etayotgan ziddiyat stressli va munosabatlarga zarar etkazishi mumkin. Ba'zi odamlar o'zlarining his-tuyg'ularini boshqarishda qiynaladilar va ataylab xafagarchilikka, tajovuzkorlikka yoki hatto zo'ravonlikka aylanishadi. Ijobiy muloqot qilish oila a'zolarining tinch yo'l bilan hal qilishlari uchun mojarolarni kamaytirishga yordam beradi. Bu, odatda, har kim murosaga rozi bo'ladi yoki rozi bo'lmaydi.[7]

Mana shunday muammolarni aniqlash maqsadida, «Ijtimoiy fikr» respublika jamoatchilik fikrini o'rganish markazi Xalqaro oila kuni arafasida nikoh va oilaviy munosabatlarning eng dolzarb masalalari, mavjud oilaviy muammolarni aniqlash va ularning yechimini topishga qaratilgan sotsiologik tadqiqotlar o'tkazdi. O'tkazilgan so'rovlarda respublikaning barcha hududlari, shahar va qishloq joylarida yashovchi, turli soha va tarmoqlarda band bo'lgan 18 va undan katta yoshdagi fuqarolar ishtirok etishdi. So'rov natijalarining ko'rsatishicha, 41,2 foiz ishtirokchilarning oilalarida nizo va janjallar bo'lib turadi. Fuqarolarning fikriga ko'ra, quyidagilar so'nggi yillarda oilaviy mojarolar yuzaga kelishining asosiy sabablari hisoblanadi: [14]

- oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro tushunmovchilik;
- moddiy qiyinchiliklar;
- o'zining oilaviy majburiyatlariga mas'uliyatsiz munosabatda bo'lish;
- er-xotindan birining o'z hukmini o'tkazishga, so'zsiz bo'ysundirishga erishishga intilishi;
- boshqa oila a'zolarining manfaatlari va fikrini inobatga olmaslik;
- oila a'zolarining bir-biriga befarqligi; er-xotindan birining spirtli ichimliklarga ruju qo'yishi;
- oilaning biron-bir a'zosi kasalligi va shular bilan bog'liq muammolar. [14]

So'rovnoma natijasida ko'rinib turibdiki oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro tushunmovchilik yuqori o'rinda turibdi. O'zaro tushunmovchiliklarni ham bir qancha ko'rinishlari mavjud; mintalitetlarning to'g'ri kelmasligi, ruhiy jihatdan bir-birlarini tushunmasliklari, dunyoqarash o'rtasidagi farqlar, va hokazo.

Moddiy qiyinchiliklar ham hozirgi zamonaviy o'zbek oilasining asosiy muammolaridan hisoblanadi. Chunki fan-texnika rivojlanishi bilan bir qatorda inson ehtiyojlari ham oshib bormoqda. Bu ehtiyojlarni qondirish uchun topayotgan daromadi, oylik ish haqlari yetmayapdi. Natijada moddiy qiyinchiliklar yuzaga kelmoqda.

Ayrim erkaklarimiz "Ro'zg'or-g'or" deb atalmish muqaddas maskanga mas'uliyatsiz munosabatda bo'lishmoqda. Yoki bola tarbiyasida ham e'tiborsizliklar kelib chiqmoqda, "dadalarimizning"- "ayalarimizning" qo'llarida doimo uyali aloqalar bilan band bo'lishmoqda. Ayrim ayollarimizning ro'zg'or tutish madaniyati, saranjom-sarishtaligi, turmush o'rtog'i va farzandlar tarbiyasi bilan shug'ullanadigan majburiyatlari kamayib bormoqda.

Darhaqiqat, hozirgi zamonaviy o'zbek oilalarida bo'ysundirishga, o'z hukmini o'tkazishga intilishlar ko'chaymoqda. Bu nafaqat erkaklar tomonidan balkim ayyollarimiz tomonidan ham ortib bormoqda. Guyoki ayol kishi ko'proq daromad topishi uning o'z hukmini o'tkazishga loyiqdek.

Ko'pincha, oilaviy muammolarni hal qilishning bir qismi, birinchi navbatda, oilaviy munosabatlardagi nizolarning zaharli va uzoq davom etadigan narsaga aylanishining oldini olishni tushunishdan boshlanadi. Ba'zi oilalarda chuqur ildiz otgan avlodlar o'rtasidagi ziddiyat mavjud bo'lib, ular hech qachon hal etilmagan va bu, albatta, oila a'zolari o'rtasida juda ko'p xafagarchilik va noroziliklarga olib kelgan.[3] Biroq, bu mutlaqo keraksiz. O'ylaymizki, yaqin munosabatlardagi kelishmovchiliklarni boshqarishning eng samarali strategiyasi birinchi navbatda uning paydo bo'lishining oldini olishdir. Hech narsani bu tarzda hal qilish kerak emas. Endi, shuni aytib o'tganimizdan so'ng, biz hammamiz tushunamizki, har qanday oilaviy munosabatlarda mojaro ehtimoli bor. Oilaviy munosabatlardagi

ziddiyat turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Bowlby (1982) kabi ba'zi ekspertlarning fikriga ko'ra, oilaviy nizo boshqa turdagi nizolardan uch jihatdan farq qiladi: kelishmovchilikning intensivligi, nizoning murakkabligi va munosabatlarning uzunligi.[8]

Hissiy intensivlik. Avvalo, oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro ta'sir ko'pincha inson tajribasida mavjud bo'lgan eng yaqin va hissiy jihatdan eng kuchli hisoblanadi. Eng kuchli rishtalar kattalar juftligi, ota-onalar va bolalar o'rtasida yoki aka-uka o'rtasida shakllanadi va ular eng yuqori darajadagi bog'lanish, mehr va sadoqat bilan ajralib turadi. Odamlar ko'pincha uzoq vaqt davomida kundalik aloqada bo'lishadi, bu ularning aloqalarini mustahkamlashga yordam beradi. Biroq, bu yaqin munosabatlarda jiddiy muammolar yuzaga kelganda, katta ijobiy hissiy ishtirok ham o'ta salbiy his-tuyg'ularga aylanishi mumkin. Ma'lumki, turli xildagi zo'ravonliklar, qotilliklarning aksariyati oilalarda sodir bo'ladi. Oila ichidagi nizolar ko'pincha boshqa ijtimoiy guruhlar ichidagi nizolarga qaraganda kuchliroqdir. Bundan kelib chiqadiki, oilalardagi nizolarni boshqarish qiyinroq bo'lishi mumkin va bunday nizolarning oqibatlarini bu intensivlik natijasida yanada halokatli bo'lishi mumkin. [8]

Murakkablik. Murakkablik deb ataladigan oilaviy nizolarning ikkinchi farqlovchi jihatini tushunish, ularning ba'zan chalg'itadigan fazilatlarini tushunish uchun juda muhimdir. Bu oilaviy munosabatlardagi murakkablikning eng keng tarqalgan turi bo'lgan ambivalentlik misollari. Sevgi, hurmat, do'stlik, xafagarchilik, rashk, raqobat va norozilik - bularning barchasi oilaviy aloqalar tarmog'ini yaratish uchun birlashadi. Bu xususiyatlarning ko'pchiligini har bir oilaviy munosabatlarda topish mumkin. Bir-biriga bog'langan xatti-harakatlarning muntazam namoyon bo'lishi oilada tez-tez uchraydigan nizolarni kamroq muammoga aylantiradi. Kelishmovchilikning natijasi ko'pincha o'sha paytda faol bo'lgan munosabatlarning fazilatlarini bilan belgilanadi. Oilalarga o'z muammolarini muvaffaqiyatli hal qilishda yordam berishning birinchi qadami - bu mojarolar ko'p qirrali ekanligini tushunishdir. [10]

Munosabatlar davomiyligi. Oilaning uchinchi farqlovchi xususiyati - bu munosabatlarning davomiyligi, ma'lum nizolarning davomiyligi va shakllangan disfunktsional nizo shakllarining uzoq muddatli ta'siri. Bunday uzoq muddatli ta'sir qilish mojaro natijasida zarar ko'rish ehtimolini oshiradi. Bunday vaziyatlardan uydan qochish, ajrashish yoki oilaviy rishtalardan uzish va boshqa usullar bilan holi bo'lish mumkin. Biroq, kelishmovchilikning psixologik oqibatlari mavjud bo'lib, ular aloqa to'xtatilgandan keyin ham davom etadi. [10]

Aksariyat hollarda nizo ikki (yoki undan ortiq) qarama-qarshi tomonlar bir-biriga mos kelmaydigan qarama-qarshi qarashlar, manfaatlar yoki maqsadlarga ega bo'lganda yuzaga keladi. [16]

Oilaviy nizolarning oldini olishning muhim strategiyalari mavjud. Hozir aynan 5 strategiya to'g'risida to'xtalib o'tamiz.

Bir-birlarini qadrlash. Uzoq muddatli oilangizning rishtalari sizni ajratib turadigan har qanday masaladan ko'ra muhimroqdir. Agar bunday bo'lmasa, kelishmovchilikni qabul qilish o'rniga, oila a'zolari sifatida bir-biringizni qadrlash sabablari haqida o'ylang va tez-tez minnatdorchilik bildirishni unutmang. Bu "qasddan minnatdorchilik" deb ataladi.

Har safar oila a'zolaringizni tasdiqlash, maqtash yoki ko'nglini ko'tarish orqali o'z ijobiy fikringizni ochiq ifoda etsangiz, qanchalik kichik bo'lishidan qat'i nazar, siz o'z munosabatlaringizni va oilangiz kelajagini qurasiz. Bu oilaviy munosabatlardagi nizolarning oldini olishga katta yordam beradi.

Ustuvorliklarni belgilash. Doktor Jon Gottmanning so'zlariga ko'ra (yuqorida), munosabatlar kontekstidagi hissiy tajribalarimiz ushbu munosabatlarning umumiy sifati va salomatligi uchun juda muhimdir. Agar bu to'g'ri bo'lsa, u holda ustuvorlikni o'rganish munosabatlarda juda qimmatli qobiliyatga aylanadi. Oilaviy munosabatlardagi ma'lum bir voqea haqida bahslashish har doim ham foydali emas, chunki ularning barchasi bir xil ahamiyatga ega emas. [2]

Ba'zi epizodlar oddiy hayotning oddiy qismidir, boshqalari esa muhimroq va narsalarning katta sxemasiga ko'proq ta'sir qilish potentsialiga ega. Natijada,

nizolarni oldini olish va sogʻlom oilaviy rishtalarni saqlab qolish uchun har qanday hodisa haqida bahslashishga arziydimi, degan savolni oʻzingizdan soʻrash juda muhimdir. Urushda gʻalaba qozonish uchun baʼzan birinchi navbatda jangda magʻlub boʻlish kerak. Mojarolarni minimallashtirish va sogʻlom oilaviy munosabatlarni saqlashni oʻrganish uchta narsadan iborat: xabardorlik, haqiqatan ham muhim boʻlgan narsalarni birinchi oʻringa qoʻyish va shu ustuvorliklarga muvofiq harakat qilish.

Chegaralarni aniqlash. Sogʻlom munosabatlar sogʻlom munosabatlar chegaralarining mavjudligi bilan tavsiflanadi. Oilaviy munosabatlarda ziddiyatga yoʻl qoʻymaslik uchun har bir kishi nafaqat oilada, balki har bir aʼzo oʻrtasida ham mavjud chegaralarni bilishi kerak. Tegishli chegaralarni belgilash qobiliyati, albatta, oʻz ehtiyojlari va cheklovlarini bilishga bogʻliq. Oilaviy oʻzaro munosabatlar kontekstida bu sizning oila aʼzolaringizning ehtiyojlari va chegaralarini bilishni ham oʻz ichiga oladi. Agar siz janjaldan qochish va oilaviy aloqalarni saqlab qolishni istasangiz, oʻz taxminlaringiz va ularni atrofingizdagilarga etkazishingizning oqibatlarini etkazish juda muhimdir. Endi bu suhbatlar har doim ham oson emas. Aslida, koʻp hollarda ularga ega boʻlish juda qiyin. [1]

Biroq, kelishmovchiliklardan qochish va oila aʼzolarining chegaralaringizni chetlab oʻtishlariga yoʻl qoʻymaslik, faqat kelajakdagi xatti-harakatlar uchun pretsedent yaratishga xizmat qiladi va kelajakda xuddi shu narsa sodir boʻlish xavfini oshiradi. Xulq-atvor namunalarini oʻrnatish, shuningdek, kelajakdagi mojarolarning haqiqiy xavfi buning natijasida yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytadigan boʻlsak, sizning shaxsiy chegaralaringizni, shuningdek, oila aʼzolaringizning chegaralarini tushunish kelajakda nizolardan qochishingizga yordam beradi.

Oilaviy uchrashuvlarni rejalashtirish. Doimiy oilaviy muloqot notoʻgʻri muloqotni kamaytirishga yordam beradi, bu esa nizo kelib chiqish xavfini kamaytirishga yordam beradi. Ammo muammo shundaki, bugungi tez surʼatlar bilan rivojlanayotgan dunyoda oilalar kamdan-kam hollarda oila qanday ishlashini muhokama qilish uchun guruh boʻlib oʻtirishga vaqt ajratadilar. Binobarin, rejalar

ba'zan ota-onalar tomonidan tez va ishonchli tarzda, ko'pincha boshqa oila a'zolari bilan maslahatlashmasdan tuziladi va bu ko'pincha katta nizolarga olib kelishi mumkin. Buning teskarisi: oilaviy yig'ilishlarni o'tkazish har kimni qaror qabul qilish jarayoniga jalb qilish va oilaviy munosabatlardagi nizolarni oldini olishning ajoyib usuli hisoblanadi. Endi, ko'p odamlar ushbu turdagi yig'ilishlar haqida o'ylashganda, ular stressli, qiyinchiliklarga to'la va turli to'siqlar va qiyinchiliklar bilan ajralib turadigan muhitni tasavvur qilishadi. Biroq, bu tashvishlar tezda hal qilinadi va oilaviy yig'ilishlar oilalarga vaqtlarini birgalikda qanday o'tkazish va nizolardan qochishga yordam berish uchun ishlatilishi mumkin. [15]

Aravani birga tortish. Mojarolarning oldini olish va oilaviy munosabatlarni saqlab qolish uchun oilani tan olish va himoya qilish muhimdir. Siz bir jamoasiz, shuning uchun siz bir-biringizga amaliy yordam, qo'llab-quvvatlash va dalda berish uchun birgalikda harakat qilishingiz kerak. Yuqorida aytib o'tilganidek, nizo ko'pincha ikki yoki undan ortiq kishilarning talablari, umidlari va talablari bir-biriga zid bo'lganida yuzaga keladi va bu ko'pincha oilada sodir bo'lishi mumkin. Rostini aytsam, bu kutilgan natija. Garchi oila bir necha kishidan iborat bo'lishi mumkin bo'lsa-da, siz shaxsiy manfaatlar uchun bir-biringiz bilan raqobatlashishdan ko'ra, siz hali ham bir jamoa bo'lib birga ishlayotganingizni unutmaslik kerak. [15]

Davolashdan ko'ra har doim profilaktika afzalroqdir. Siz va oila a'zolaringiz o'rtasidagi sog'lom aloqalar uchun mustahkam asos yaratish choralari ko'ring, shunda kelajakda nizolarning oldini olish va hal qilish osonroq va kamroq stressli bo'ladi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, oilaviy nizolar har qanday oilada bo'lishi tabiiy holat. Bunda yangi turmush qurganlarda ham, ko'p yillar birga yashagan juftliklarda ham bo'lishi mumkin. Ikki yosh birga yashashlari davomida muhim strategiyalarga ahamiyat berilsa bir-birlarini qadrlashsa, bahs-munozaralarda bir taraf chekina, o'z ehtiyojlarini me'yorida amalga oshirsalar, ma'naviy va madaniy sayohatlar uyushtirilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR / РЕКОМЕНДАЦИИ / REFERENCES

1. Deutsch M. *Konfliktning echimi: Konstruktiv va halokatli jarayonlar*. Nyu-Yeyven, KT: Yel universiteti matbuoti. 1973
2. Deutsch M. *Konfliktlarni hal qilish: nazariya va amaliyot, Siyosiy psixologiya* 1983
3. Nauret R. *Oiladagi muammolar yosh bolalarga zarar etkazadi*. Rochester universiteti.
4. Pavlina S. *Oilaviy munosabatlarning muammolarini tushunish*. 2006
5. Burton J. *Mojaro: Qarorning oldini olish*. Nyu York. Sent-Martin matbuoti.
6. G‘oziyev E.G‘. *Sotsial psixologiya*. Toshkent-2012.
7. *Oila ensiklopediyasi*. Tuzuvchilar: Akramova F.A., Bilolova Z.B., Jovliyev I.S. – Toshkent: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 2019.
8. Олифиревич Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. *Психология семейных кризисов*. – СПб.: Речь, 2006.
9. Shoumarov G‘.B. *Oila psixologiyasi*. – Toshkent: Sharq, 2008.
10. Zuzana Budayová. *Family problems of today. The scientific monograph*. ISBCRTI, Dublin, Ireland, 2020.
11. Sirojiddinov X.S. *Yangi O‘zbekistonda yoshlar axloqiy madaniyatini shakllantirishning ahamiyati*. Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy konferensiyasi materiallari, 5-to‘plam. – T., 2022.
12. Karimova Vasila. *“Oila psixologiyasi”*. Toshkent-2007.
13. Arapbayeva Damegul Kurbanovna, Norkulova Nargiza Tashpulatovna. *“Oilaviy munosabatlar psixologiyasining nazariy va amaliy masalalari”*. Toshkent-2009.
14. «Ijtimoiy fikr» respublika jamoatchilik fikrini o‘rganish markazi. Toshkent-2022
15. O.O.Andronnikova. *“Psixologicheskoe Blagopoluchiye i zdorov’e kak aktualnaya potrebnost sovremennogo cheloveka v ramkax deviktimizatsii”* Moskva-2016