

## PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING PAYDO BO'LISHI VA KASALLIKLARNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Mirzaaliyeva Nozima Dilshod qizi

Qarshi davlat universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalishi 2- bosqich talabasi.

Murojaat uchun Tel: +998883180411 [mirzaaliyevanozima852@gmail.com](mailto:mirzaaliyevanozima852@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19593640>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish sabablari, ularning shakllanish jarayonlari hamda kasalliklarning paydo bo'lishida psixologik omillarning o'ri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Psixosomatika inson ruhiy holati bilan jismoniy salomatligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganadigan muhim ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Maqolada psixosomatika fanining shakllanishi, rivojlanish bosqichlari hamda uning tibbiyot va psixologiya fanlari bilan o'zaro aloqadorligi keng yoritib beriladi. Shuningdek, psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishiga ta'sir qiluvchi stress, ichki ziddiyatlar, ruhiy zo'riqish, emotsional bosim kabi omillar ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida psixosomatik kasalliklarning shakllanish mexanizmlari, ularning inson organizmida qanday namoyon bo'lishi hamda psixologik jarayonlar bilan bog'liq jihatlari ochib beriladi.

Ayniqsa, insonning uzoq davom etuvchi ruhiy zo'riqishi, tashvish, qo'rquv va ichki ziddiyatlari turli jismoniy kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkinligi ilmiy dalillar asosida ko'rsatib o'tiladi. Maqolada psixosomatik kasalliklar bilan ayrim nevrologik kasalliklar o'rtasidagi o'xshash va farqli jihatlari ham tahlil qilinadi. Shuningdek, psixosomatika fanining rivojlanishida mashhur psixoanalitik olim Sigmund Freud tomonidan ilgari surilgan nazariy qarashlarning ahamiyati alohida yoritiladi. Uning inson ruhiy jarayonlari va ichki kechinmalari jismoniy salomatlikka ta'sir ko'rsatishi haqidagi g'oyalari keyingi ilmiy tadqiqotlar rivojiga muhim turtki bo'lgan. Mazkur maqolada psixosomatik kasalliklarni o'rganishda zamonaviy psixologik yondashuvlar hamda ularni oldini olish va davolash jarayonida psixologik yordamning ahamiyati ham ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** psixosomatika, psixosogen kasalliklar, psixogen sindromlar, terapiya, psixogen omillar, psixoprofilaktika, stress, depressiya, nevroz, samotoform, psevdonevrologik sindrom.

**Abstract.** This article analyzes the causes of psychosomatic diseases, the mechanisms of their formation, and the role of psychological factors in the emergence of illnesses from a scientific and theoretical perspective. Psychosomatics is considered an important scientific field that studies the interrelationship between a person's mental state and physical health. The article highlights the stages of development and formation of psychosomatics as a scientific discipline, as well as its close connection with the fields of medicine and psychology. In addition, psychological factors such as stress, internal conflicts, emotional tension, and psychological pressure that influence the development of psychosomatic diseases are analyzed on the basis of scientific sources. The study also examines the mechanisms of psychosomatic disorders, their manifestations in the human body, and their relationship with psychological processes. Particular attention is given to the fact that prolonged psychological stress, anxiety, fear, and inner conflicts can lead to the development of various physical illnesses.

*The article also analyzes the similarities and differences between psychosomatic diseases and certain neurological disorders. Furthermore, the significance of the theoretical ideas proposed by the famous psychoanalyst Sigmund Freud in the development of psychosomatic science is emphasized. His views on how human psychological processes and internal experiences influence physical health played an important role in the further development of scientific research in this field. The article also discusses modern psychological approaches to studying psychosomatic diseases and emphasizes the importance of psychological support in their prevention and treatment.*

**Keywords:** psychosomatics, psychogenic diseases, psychogenic syndromes, therapy, psychogenic factors, psychoprophylaxis, stress, depression, neurosis, somatoform disorders, pseudoneurological syndrome.

**Аннотация.** В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируются причины возникновения психосоматических заболеваний, механизмы их формирования, а также роль психологических факторов в развитии различных болезней.

Психосоматика рассматривается как важное научное направление, изучающее взаимосвязь между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем. В статье освещаются этапы становления и развития психосоматики как самостоятельной научной области, а также её тесная связь с медициной и психологией. Кроме того, на основе научных источников анализируются такие факторы, как стресс, внутренние конфликты, эмоциональное напряжение и психологическое давление, оказывающие влияние на возникновение психосоматических заболеваний. В ходе исследования рассматриваются механизмы формирования психосоматических расстройств, особенности их проявления в организме человека и их связь с психологическими процессами. Особое внимание уделяется тому, что длительное психическое напряжение, тревожность, страх и внутренние конфликты могут привести к возникновению различных соматических заболеваний. В статье также анализируются сходства и различия между психосоматическими и некоторыми неврологическими заболеваниями.

Кроме того, особое внимание уделяется теоретическим взглядам известного психоаналитика Sigmund Freud, которые сыграли важную роль в развитии психосоматической науки. Его идеи о влиянии психических процессов и внутренних переживаний человека на физическое здоровье стали важным стимулом для последующих научных исследований. В статье также рассматриваются современные психологические подходы к изучению психосоматических заболеваний и подчеркивается значение психологической помощи в их профилактике и лечении.

**Ключевые слова:** психосоматика, психогенные заболевания, психогенные синдромы, терапия, психогенные факторы, психопрофилактика, стресс, депрессия, невроз, соматоформные расстройства, псевдоневрологический синдром.

**Аннотация.** В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируются причины возникновения психосоматических заболеваний, механизмы их формирования, а также роль психологических факторов в развитии различных болезней.

Психосоматика рассматривается как важное научное направление, изучающее взаимосвязь между психическим состоянием человека и его физическим здоровьем.

*В статье освещаются этапы становления и развития психосоматики как самостоятельной научной области, а также её тесная связь с медициной и психологией.*

*Кроме того, на основе научных источников анализируются такие факторы, как стресс, внутренние конфликты, эмоциональное напряжение и психологическое давление, оказывающие влияние на возникновение психосоматических заболеваний. В ходе исследования рассматриваются механизмы формирования психосоматических расстройств, особенности их проявления в организме человека и их связь с психологическими процессами. Особое внимание уделяется тому, что длительное психическое напряжение, тревожность, страх и внутренние конфликты могут привести к возникновению различных соматических заболеваний. В статье также анализируются сходства и различия между психосоматическими и некоторыми неврологическими заболеваниями. Кроме того, особое внимание уделяется теоретическим взглядам известного психоаналитика Sigmund Freud, которые сыграли важную роль в развитии психосоматической науки. Его идеи о влиянии психических процессов и внутренних переживаний человека на физическое здоровье стали важным стимулом для последующих научных исследований. В статье также рассматриваются современные психологические подходы к изучению психосоматических заболеваний и подчеркивается значение психологической помощи в их профилактике и лечении.*

**Ключевые слова:** *психосоматика, психогенные заболевания, психогенные синдромы, терапия, психогенные факторы, психопрофилактика, стресс, депрессия, невроз, соматоформные расстройства, псевдоневрологический синдром.*

### **Kirish**

Psixosomatikani o'rganish asosan, kasalliklarni davolashda psixologik va jismoniy usullarni birlashtirishga yordam beradi. Bu odamlarga jismoniy davolash bilan birga psixologik qo'llanmalar, maslaklar, va terapiyalar qo'llash imkoniyatini beradi. Buning natijasida, odamlar o'zlarining sog'liqni ta'minlashda va kasalliklarni davolashda integrativ yondashuvlarni amalga oshirishlari mumkin. Jamiyatda insonning barcha kasalliklari insonning ruhida, fikrlarida yuzaga keladigan psixologik buzilishlar tufayli paydo bo'ladi, degan keng tarqalgan noto'g'ri fikr mavjud.

Psixogen omillar ta'sirida yuzaga keladigan somatik kasalliklar "psixosomatik kasalliklar" deb ataladi. Somatik kasalliklarning psixikaga ta'siri ham o'rganilmoqda. Psixosomatik kasalliklar ostida dalillarga asoslangan tibbiyot mutaxassisleri fonida paydo bo'lgan yoki kuchaygan kasalliklarni anglatadi. Psixosomatikani o'rganishga asosan, odamlarning jismoniy holatlari (masalan, sog'liqni ta'minlash va o'zgartirish, kasalliklarni davolash) va psixologik holatlari (masalan, stress, xafa bo'lish, depressiya) o'rtasidagi aloqalar ko'rib chiqiladi. Bunday holatlarda, odamlar o'zlarining jismoniy holatlari va psixologik holatlari o'rtasidagi qarashlarni, o'zaro ta'sirlarni va ta'sirchanliklarni tushuntiradi. Shu bilan birgalikda Zigmund Freyd g'oylari haqida ham fikr yuritiladi.[1]

### **Asosiy qism**

**Psixosomatika** - qadimdan ma'lum bo'lgan soha bo'lib, (qadimgi yunoncha: *psyche* - ruh va *soma* - tana), **psixosomatik tibbiyot** - tibbiy psixologiyadagi psixologik omillarning vegetativ kasalliklarining paydo bo'lishi, kechishi, turli o'zgarish ta'sirlarini o'rganadigan yo'nalish;

psixosomatik muammoni intizomiy tadqiqotlar sohasi - psixika va tananing o‘zaro ta‘sirini o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar. Psixosomatikani fan sifatida o‘rganish predmeti kasalliklarning paydo bo‘lishi va kechishining psixologik omillaridir. Psixosomatik tibbiyot vakillarining fikriga ko‘ra, XXI asrda kasalliklarning taxminan yarmi psixogen xarakterga ega. Ruhiiy omillar nafaqat ayrim kasalliklarni qo‘zg‘atadi, balki ko‘plab kasalliklarning kechishiga ham ta‘sir qiladi va keltirib chiqaradi ham. Psixosomatikani o‘rganish, odamlarning jismoniy kasalliklarning psixologik omillari bilan bog‘liqlikni tushuntiruvchi ilmiy so‘zdir. Bu tushuncha jismoniy va psixologik bo‘limlarning bir - biriga o‘xshash va bir - biriga qaramasdan bir-biriga aloqador holda ishlashini anglatadi. Bu tushuncha, kasalliklar va psixologik holatlar o‘rtasidagi bog‘lovchi munosabatlarni o‘rganish va tushuntirish bilan bog‘liq hisoblanadi. Psixosomatikani o‘rganishga asosan, odamlarning jismoniy holatlari (masalan, sog‘liqni ta‘minlash va o‘zgartirish, kasalliklarni davolash) va psixologik holatlari (masalan, stress, xafa bo‘lish, depressiya) o‘rtasidagi aloqalar ko‘rib chiqiladi. Bunday holatlarda, odamlar o‘zlarining jismoniy holatlari va psixologik holatlari o‘rtasidagi qarashlarni, o‘zaro ta‘sirlarni va ta‘sirchanliklarni tushuntirishadi.

Misol uchun, agar kishi katta darajada stress va xafa bo‘lishni his qilsa, bu psixologik holatlarning jismoniy tarqalganiga olib kelishi mumkin. Stress va xafa bo‘lishning jismoniy ta‘siri immun tizimining zarar ko‘rishi, energiyaning pasayib ketishiga olib kelishi mumkin. [2] Bunday holatlarda, odamlar o‘zlarining jismoniy holatlarini va psixologik holatlarini qarshilash uchun zarur bo‘lgan ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishadi. Psixosomatikani o‘rganish asosan, kasalliklarni davolashda psixologik va jismoniy usullarni birlashtirishga yordam beradi. Bu odamlarga jismoniy davolash bilan birga psixologik qo‘llanmalar, maslaklar va terapiyalar qo‘llash imkoniyatini beradi. Buning natijasida, odamlar o‘zlarining sog‘liqni saqlashda va kasalliklarni davolashda integrativ yondashuvlarni amalga oshirishlari mumkin. O‘tkir va doimiy salbiy ta‘sirotlar (psixogen omillar) natijasida asab tizimi va ichki a‘zolarining faoliyati buziladi. Bosh va tananing turli joylarida og‘riqlar va funksional xususiyatga ega bo‘lgan boshqa patologik simptomlar paydo bo‘ladi. Asab tizimi funksional faoliyatining buzilishi bilan kechuvchi va organik xususiyatga ega bo‘lmagan nevrologik buzilishlarga “pseudonevrologik sindrom” lar deb aytiladi. Ular nevrozlarning klinik ko‘rinishi sifatida ham o‘rganiladi. Ma‘lumki, nevrozlarda nafaqat asab tizimi faoliyati, balki boshqa a‘zolarining ham faoliyati buziladi. Bu buzilishlar o‘tgan asrda (ba‘zi mamlakatlarda hozir ham) “yurak nevrozi”, “oshqozon nevrozi”, “bo‘g‘im nevrozi” va shunga o‘xshash nomlar bilan atalgan. Keyinchalik ichki a‘zolar funksiyasining buzilishi bilan kechadigan funksional kasalliklar “psixosomatik kasalliklar yoki sindromlar” deb atala boshlandi. Hozirgi kunda psixosomatik kasallik haqida so‘z ketganda, o‘tkir yoki doimiy stress sababli rivojlangan organik kasalliklar tushuniladi. Bular xafaqon kasalligi, bronxial astma, yara kasalligi, qandli diabet va hokazo. Shuning uchun ham mutaxassislar “psixosomatik kasallik” atamasi o‘rniga “psixosomatik sindrom” yoki “somatoform buzilishlar” atamasini qo‘llashni tavsiya qilishadi. Bu atamalarning sinonimlari juda ko‘p va xilma-xildir: “psixovegetativ sindrom”, “somatogen depressiya”, “niqoblangan depressiya”, “vegetonevroz” va hokazo. Biroq, klinik amaliyotda “psixosomatik sindrom” yoki “somatoform buzilishlar” atamasi keng qo‘llaniladi. Agar funksional buzilishlar somatik kasallik oqibatida rivojlansa, bunga “somatopsixik sindrom” deb ataladi. Lekin bu atama klinik tibbiyotda juda kam ishlatiladi.

Pseudonevrologik va psixosomatik sindromlar deyarli barcha organik kasalliklarda uchraydigan klinik belgilarga o'xshash bo'lganligi tufayli, ularning har biriga ta'rif berib chiqish joiz. Chunki bemorni klinik tekshiruvdan o'tkazayotgan har bir shifokor pseudonevrologik yoki psixosomatik belgilarga duch keladi va aksariyat hollarda ularni farqlash mushkul bo'lib qoladi.

Buning natijasida klinik diagnoz noaniq bo'lib qoladi va davolash muolajalari qiyinlashadi.[3] Shu o'rinda psixosomatik kasalliklar haqida fikr yuritilayotganda, Zigmund Freydning psixoanalitik nazariyasida psixosomatik kasalliklar va nevrozlarning kelib chiqish sabablari haqidagi yondashuvlarini keltirib o'tish joiz hisoblanadi. Jumladan, Z. Freydning fikriga ko'ra, nevrozlarning kelib chiqishiga "Super men" va "men" sababchi, Psixoanalitiklar nevrozlarni psixoterapevtik yo'l bilan davolashda aynan mana shu nazoratni kamaytirishga yoki to'xtatishga va shu yo'l bilan "id" ning ongga suzib chiqishiga yordam berishadi. Buning natijasida "id" ning tajavvuzkorligi pasayib, nevroz belgilari kamayadi.

Buning natijasida psixosomatik kasalliklarga duch kelish foizi ham pasayadi. Integral tibbiyotda psixosomatik kasalliklar muammosi patalogik va sanogenetik jarayonlarda ishtirok etadigan funksional tizimlarning "ekstrokorporal" tarkibiy qismi sifatida shakllantiriladi, ruhiy kasalliklar esa tanadagi nomutanosibliklarning kompensatsiyasi sifatida tushuniladi, bu ularni izlash yo'nalishini ko'rsatadi. Ushbu yondashuvning asosiy muammosi psixiatrik va organik kasalliklarni tavsiflashda ishlatiladigan konseptual apparatlar o'rtasidagi nomuvofqlikda yotadi.

Psixosomatik kasalliklar - bu ichki organlar kasalliklariga o'xshash belgilar bilan bemorning asab tizimidagi nosozliklar natijasida yuzaga keladigan kasalliklar guruhidir. Bular funksional oshqozon disperpsiyasi, irritabiy ichak sindromi va boshqa oshqozon-ichak kasalliklari, fibromiyaljiya, giperventiliya sindromi va boshqalar. [4]

**Psixogen sindromlar** - psixogen bosh og'riq, psixogen bosh aylanish, psixogen nevrалgiya, psixogen bel og'riqlar, psixogen giperesteziya, psixogen astma, psixogen kardialgiya, "bezovta oyoqlar sindromi".

**Psixogen kasalliklar** - insult, miokard infarkti, xafaqon kasalligi, oshqozon-ichak yarasi, bronxial astma, neyroindokrin o'smalar, qandli diabet, ekzema va boshqalar. Hozirgi globallashuv davrida inson hayot sur'ati tezlashib, ijtimoiy talablar ortib bormoqda. Natijada stress, xavotir, ruhiy zo'riqishlar kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanmoqda. Ushbu holatlar uzoq vaqt davom etsa, organizmning moslashuvchanlik qobiliyati susayadi va turli xil psixosomatik kasalliklar paydo bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixosomatik kasalliklarni faqat tibbiy jihatdan emas, balki psixologik va ijtimoiy nuqtai nazardan ham o'rganish zarur hisoblanadi. Psixosomatik kasalliklarning kelib chiqishida ruhiy holat muhim ahamiyatga ega. Insonning ichki kechinmalari, his - tuyg'ularini bostirishi, salbiy emotsiyalarni ochiq ifoda eta olmasligi organizmda ichki ziddiyatlarni yuzaga keltiradi. Bu ziddiyatlar vaqt o'tishi bilan tananing muayyan a'zolarida funksional buzilishlar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Masalan, doimiy xavotir va qo'rquv yurak-qon tomir tizimi faoliyatiga, surunkali g'azab va norozilik oshqozon - ichak tizimiga, tushkunlik esa immun tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ijtimoiy muhit psixosomatik kasalliklarning shakllanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy muhit deganda inson yashayotgan jamiyat, oila, ta'lim muassasasi, mehnat jamoasi hamda shaxslararo munosabatlar majmui tushuniladi. Agar ushbu muhitda salbiy omillar ustun bo'lsa, bu holat shaxs ruhiy barqarorligining buzilishiga olib keladi. [4 b-]

***Psixoprofilaktika - umumiy profilaktikaning bir bo‘limi bo‘lib, birlamchi va ikkilamchi profilaktikalarga bo‘linadi.***

Birlamchi profilaktikaning maqsadlari psixogigiyenaning maqsadlariga o‘xshab ketadi va nafaqat asab - ruhiy kasalliklarning, balki barcha psixosomatik kasalliklarning oldini olish bilan ham shug‘ullanadi. Bunga u qanday qilib erishadi? Bolalik davridan boshlab, insonning ruhiy salomatligini nazorat qilib borish, o‘z vaqtida yuqumli kasalliklarga qarshi emlash, ruhiy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolayotgan bolalar tarbiyasiga, jismoniy rivojlanishiga har tomonlama yordam ko‘rsatish orqali erishadi. Demak, psixoprofilaktikani nafaqat nevrolog, psixolog va psixiatrlar, balki pediatriklar, terapevtlar, endokrinologlar va tibbiyotning boshqa mutaxassislari ham targ‘ib qilishlari va amalga oshirishlari kerak. Birlamchi psixoprofilaktikaning asosiy maqsadlaridan yana biri - yosh oila qurayotgan yigit - qizlarni tekshirib irsiy kasalliklarni aniqlash, yangi tug‘ilgan chaqaloqlar salomatligini saqlash, onalar salomatligini muhofaza qilish ham hisoblanadi. Ikkilamchi profilaktika psixogen va psixosomatik kasalliklarning qayta qo‘zg‘alishining oldini olish bilan shug‘ullanadi. Shu maqsadda erta diagnoz qo‘yish, aniqlangan belgilarni o‘z vaqtida bartaraf etish, yangi davolash usullarini keng qo‘llash, kasalliklarning surunkali davrga o‘tib ketishining oldini olish choralari ko‘riladi.[4 b-]

***Xulosa va Takliflar***

***Xulosa***

Tibbiyot amaliyotida psixosomatik kasalliklarni davolashda kompleks yondashuv talab etiladi. Ya‘ni, faqat dori-darmon bilan cheklanib qolmasdan, psixologik yordam, psixoterapiya va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash choralari ham qo‘llash zarur. Bunday yondashuv kasallikning asl sababini aniqlash va uni bartaraf etishga imkon yaratadi. Chunki psixosomatik kasalliklar ko‘pincha ichki ruhiy muammolarning tashqi ifodasi sifatida namoyon bo‘ladi. Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklar inson ruhiy holati va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan murakkab hodisadir. Ushbu kasalliklarni samarali oldini olish va davolash uchun shaxsning psixologik salomatligiga, ijtimoiy muhitning sog‘lomligiga alohida e‘tibor qaratish lozim.

Jamiyatda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirish, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash inson salomatligini saqlashning muhim omili hisoblanadi.

***Takliflar:***

***Psixologik profilaktika tizimini kuchaytirish***

Ta‘lim muassasalari va mahallalarda psixosomatik kasalliklarning oldini olish maqsadida muntazam psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg‘ulotlari va psixoprofilaktik dasturlarni joriy etish zarur.

***Stress va emotsional holatlarni erta aniqlash***

Shaxsda yuzaga kelayotgan ruhiy zo‘riqish, tashvish va depressiv holatlarni erta aniqlash uchun psixologik diagnostika metodlarini keng qo‘llash tavsiya etiladi.

***Tibbiyot va psixologiya integratsiyasini kuchaytirish***

Psixosomatik kasalliklarni samarali davolash uchun shifokorlar va psixologlar o‘rtasida hamkorlikni yo‘lga qo‘yish, kompleks yondashuvni rivojlantirish muhim hisoblanadi.

***Ota-onalar va pedagoglar uchun psixologik savodxonlikni oshirish***

O‘smirlar va bolalarda psixosomatik muammolarni kamaytirish maqsadida ota-onalar hamda o‘qituvchilar uchun maxsus seminar va treninglar tashkil etish zarur.

### **Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish**

Jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish, uyqu rejimiga rioya qilish orqali psixosomatik kasalliklarning oldini olishga alohida eʼtibor qaratish lozim.

### **Raqamli muhit taʼsirini nazorat qilish**

Ijtimoiy tarmoqlar va raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga keladigan psixologik zoʻriqishlarni kamaytirish uchun foydalanish madaniyatini shakllantirish kerak.

### **Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:**

1. Ibodullayev Z. Tibbiyot psixologiyasi.-Toshkent: Iqtisod-moliya, 2008.-154-162-b.
2. Karimova V.M. Psixologiya.-Toshkent: Oʻqituvchi, 2010.
3. Gʻoziev E.Gʻ. Umumiy psixologiya.-Toshkent: Universitet, 2012.
4. Selye H. Stress without distress.- New York, 1974.
5. Freud S. The Ego and the Id.-London, 1923.
6. Toʻxtayev B.X. Tibbiy psixologiya asoslari.-Toshkent: Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2018.
7. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. -Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
8. Yoʻldoshev S.Y. Klinik psixologiya. -Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.