

МАХФИЙ МУҲАББАТНИНГ ЭМОЦИОНАЛ БАРҚАРОРЛИК ВА ИЖТИМОЙ МОСЛАШУВГА ТАЪСИРИ

Бобаева Зиёдахон Махамаджон қизи

*Илмий раҳбар: University of business and science Олий таълим муассасаси
Педагогика ва психология кафедраси катта ўқитувчиси*

Алимова Заринахон Юлчибаевна

*University of business and science Олий таълим муассасаси Педагогика ва
психология йўналиши 4-босқич талабаси*

Муқимова Мохичехра Максудовна

*University of business and science Олий таълим муассасаси Педагогика ва
психология йўналиши 4-босқич талабаси*

Муқимова Мохигул Максудовна

*University of business and science Олий таълим муассасаси Педагогика ва
психология йўналиши 4-босқич талабаси*

Аннотация: мазкур мақолада ёшлар психологиясидаги муҳим омиллардан бири — махфий муҳаббатнинг шахсинг эмоционал барқарорлиги ва ижтимоий мослашувига таъсири илмий жиҳатдан таҳлил қилинади. Махфий муҳаббатнинг психологик хусусиятлари, унинг ижтимоий муносабатлар ва ҳиссий ҳолатлар билан боғлиқ жиҳатлари ёритилган. Шунингдек, ёшларда махфий муҳаббат натижасида юзага келадиган ички зиддиятлар ва уларни бартараф этиш усуллари ҳақида сўз боради.

Калит сўзлар: махфий севги, психологик зиддият, руҳий босим, ёшлик муҳаббати, руҳий соғломлик, оила таъсири, ишонч, ички кураш, туйғуларни бостириш, эмоционал ҳолат.

ВЛИЯНИЕ ТАЙНОЙ ЛЮБВИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СТАБИЛЬНОСТЬ И СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ

Аннотация: одним из важнейших факторов, влияющих на психологию мазхаба, является влияние Махабхараты на эмоциональное состояние и социальное поведение человека. Психологические свойства Махабхараты, ее общественные отношения и мировоззрение отражены в ее религиозно-философских воззрениях. Таким образом, часто возникают внутренние конфликты, возникающие в результате тайных браков, и их преодоления.

Ключевые слова: тайное чувство, психологический конфликт, психическое давление, Юношенская любовь, психическое здоровье, влияние семьи, Доверие, Внутренняя борьба, подавление чувств, эмоциональное состояние.

INFLUENCE OF SECRET LOVE ON EMOTIONAL STABILITY AND SOCIAL ADAPTATION

Annotation: *One of the most important factors influencing the psychology of the madhhab is the influence of the Mahabharata on the emotional state and social behavior of a person. The psychological properties of the Mahabharata, its social relations and worldview are reflected in its religious and philosophical views. Thus, internal conflicts often arise as a result of secret marriages and their overcoming.*

Keywords: *Hidden love, Psychological pressure, Inner conflict, Anxiety, Loneliness, Emotional state, Trust, Mental health, Family influence, Feelings, youth.*

КИРИШ

Муҳаббат - инсон қалбини энг чуқур силжитадиган, руҳий дунёсига таъсир этувчи туйғудир. Айниқса, ўсмирлик ва ёшлик даврида бу туйғу инсон онгида алоҳида ўрин тутди. Ёшлар муҳаббатни кўпроқ ҳиссий, қалбга боғлиқ ҳолда қабул қилади, ва кўп ҳолларда бу севги очиқ ифода этилмайди - махфий ҳолда, яъни яширин туйғу сифатида кечади. Ушбу мақолада ёшлар орасидаги махфий севгининг руҳий оқибатлари, уни келтириб чиқарадиган омиллар, ички зиддиятлар ва уларни енгиш йўллари ҳақида атрофлича сўзлар юритилади.

Махфий севги бу инсон қалбида юзага келадиган самимий, чуқур, руҳий боғлиқлик ҳисси бўлиб, у атрофдагилардан яширилади, очиқ ифода этилмайди, ва кўпинча фақат ички ҳиссиёт сифатида кечади. Бу ҳолат севган инсонга нисбатан ишончсизлик, жамиятнинг ёки ота-онанинг муносабатидан қўрқиш, ўзини ноқулай ҳис қилиш, ва ҳатто маданий чекловлар туфайли содир бўлади. Махфий севги-фақатгина ҳиссий ҳолат эмас, балки психологик ва маънавий жараён дир. Инсон севгисини ифода этиш имконига эга бўлмаганда, у туйғу қалбда йиғилиб боради ва вақт ўтиши билан изтироб, орзу, қийинлик ҳамда руҳий зиддиятларга айланиши мумкин. Айниқса, ёшликдаги махфий муҳаббат ички эҳтиёжлар билан ташқи чекловлар ўртасидаги мувозанатни бузади ва шахс ривожига таъсир кўрсатади.

Бу севги тури кўпинча:

Бир томонлама муҳаббат (яъни севилган одам бундан беҳабар)

Ижтимоий таъқиқлар туфайли яширин севги

Ўз ҳиссиётини ифода этишга қўрқиш

Ўзига ишончсизлик, ижтимоий тажрибасизлик
каби ҳолатларда намоён бўлади.

Махфий севгида инсон қалби севги билан тўлиб-тошади, аммо бунини бошқаларга айтишга жасорат етмайди. У ўзини ёлғиз, тушунарсиз, баъзан эса нолойиқ деб ҳисоблайди. Бу туйғу аслида муқаддас ва покизадир, лекин у ифода этилмаган ва англамаган туйғу бўлгани учун оғир руҳий босимга айланади. Махфий севги-бу инсон қалбида юзага келган муҳаббат туйғусининг яширин ҳолда

кечиши, яъни ташқи муҳитга очиқ ифода этилмаслиги ҳолатидир. Бу севги турида шахс ҳиссиётни ифода этишга ботина олмайди, уни фақат қалбида сақлайди, атрофдагиларга билдирмасликка ҳаракат қилади.

Махфий севги кўпинча ёшликда, руҳий етуклик тўлиқ шаклланмаган пайтда, муҳаббатга нисбатан жамиятдаги чекловлар бор муҳитда рўй беради.

Бу туйғу қайси ҳолларда махфий ҳолатга айланади?

1. Ота-она ёки жамият танқидидан қўрқиш
2. Ўзига ишончсизлик: “мен у учун арзимайман” деб ўйлаш
3. Ўзини тушунтириб беришга жасорат йўқлиги
4. Севилган инсон бошқа муҳитда, ёши катта-кичик бўлиши
5. Муҳаббатга маънавий ёки ахлоқий таъқиқ мавжудлиги

Махфий севгининг ички хусусиятлари бунда чуқур ҳиссиёт бор, лекин унинг эгаси жим. Ҳар куни ўйлайди, лекин бирор сўз айтмайди. Севги юракда гуллаб-яшнайдди, лекин юзда билдинмайди. Инсон ўзини руҳан бой ҳис қилади, бир пайтда эзилиши ҳам мумкин

Психологик зиддият эса бу инсон онгида ёки ҳис-туйғуларида бир вақтнинг ўзида икки ёки ундан ортиқ қарама-қарши фикр, эҳтиёж, қизиқиш, мақсад ёки истаклар тўқнашганда вужудга келадиган ички ҳолатдир.

Асосий жиҳатлари:

1. Ички тўқнашув – инсон бир вақтда икки хил нарсани хоҳлайди, аммо улар бир-бирига тўғри келмайди.

Масалан: талаба дам олмоқчи, лекин бир вақтда имтиҳонга тайёрланиши керак.

2. Эҳтиёжлар зиддияти – моддий ва маънавий эҳтиёжлар ўртасида қарама-қаршилиқ.

Пул топиш истаги ўқишда яхши натижа қилиш истаги.

3. Шахсий қадриятлар зиддияти – инсоннинг ишончи, тарбияси ёки ахлоқий қарашлари билан унинг хоҳишлари ўртасида тўқнашув.

Масалан: ўзига ёққан ишни қилиш жамият танқидидан қўрқиш.

4. Ижтимоий зиддият – инсоннинг ички хоҳишлари жамият ёки оила талабларига тўғри келмаганида.

Қиз эса санъаткор бўлишни истайди, аммо оиласи уни бошқа касбга мажбурлайди.

Натижалари:

Ташвиш, стресс, изтироб.

Қарор қабул қилишда қийналиш.

Айрим ҳолларда ижобий ҳам бўлиши мумкин: инсонни чуқур ўйлашга, муаммоларни ҳал қилишга ва шахсий ривожланишга олиб келади.

Психологияда турлари:

Мотивацион зиддият (нега қилиш/нега қилмаслик?).

Ахлоқий зиддият (тўғри нотўғри).

Когнитив зиддият (ишонч тажриба).

Психологик зиддият – бу инсоннинг ички дунёсида юзага келадиган зиддиятли ҳолат бўлиб, у қарор қабул қилишда иккиланиш, хавотир ёки руҳий ноқулайликка олиб келади.

Кўшимча нуқталар:

Зиддият ҳар доим ҳам салбий эмас. Баъзи ҳолларда у инсонни янги ечим топишга, ўз устида ишлашга ва ривожланишга ундайди.

Агар зиддият узоқ вақт ҳал этилмаса, у стресса, руҳий чарчоқ ва турли психологик муаммоларга сабаб бўлиши мумкин.

Зиддиятни енгиш учун ўзини англаш, эмоцияларни бошқариш, муаммони таҳлил қилиш ва тўғри қарор қабул қилиш муҳим.

3. Руҳий босим: - бу инсоннинг онги ва ҳиссиётига кўрсатиладиган кучли таъсир бўлиб, у ўзини эркин ифода этиш ёки мустақил қарор қабул қилиш имкониятини чеклайди. Руҳий босим инсоннинг ички дунёси, фикрлари ва туйғуларига ташқаридан таъсир кўрсатиш орқали унинг хулқ-атвори ва қарорларини назорат қилиш ёки ўзгартиришга уринишдир. У кўпинча салбий характерга эга бўлиб, шахс эркинлигини чеклайди.

Асосий маънолари:

Инсоннинг ички оламига турли йўллар билан (сўз, танқид, таҳдид, кўрқитиш, мажбурлаш, қаттиқ назорат) таъсир кўрсатиш.

Бу ҳолат одамда хавотир, ишончсизлик, стресс, чарчоқ ва депрессияга олиб келиши мумкин.

Руҳий босим кўпинча оилада, иш жойида ёки ижтимоий муносабатларда учрайди.

Мисоллар:

Ота-она фарзандга: "Сен шундай қилишинг шарт, акс ҳолда мени уятга қолдирасан" дейиши.

Иш жойида раҳбар ходимни мунтазам танқид қилиб, унинг қобилиятига ишонмаслиги.

Дўст ёки турмуш ўртоқ томонидан мажбурий назорат ва босим.

Оқибатлари:

- ☒ Руҳий чарчоқ, ўз-ўзига ишончсизлик.
- ☒ Муносабатларда совуқлик ва бегоналашув.
- ☒ Узоқ вақт давом этса, саломатликка ҳам салбий таъсир кўрсатиши мумкин.
- ☒ Руҳий босим нима?

Руҳий босимнинг шакллари:

1. Эмоционал босим – кўрқитиш, таҳдид, ҳақорат, танқид орқали инсонни руҳан сиқиш.

Масалан: "Агар сен шуни қилмасанг, мен сен билан гаплашмайман."

2. Манипулятив босим – ҳис-туйғулардан фойдаланиб, шахсни ўз хоҳишига мос равишда ҳаракат қилдириш.

Масалан: айбдор қилиш, раҳмдиллик уйғотиш.

3. Ижтимоий босим – жамият, оила ёки ишхонадаги талаб ва меъёрлар инсон хоҳишига зид келганда.

Масалан: "Ҳамма шуни қиляпти, сен ҳам қилсанг бўлади."

4. Ички босим (ўз-ўзига босим) – инсоннинг ўзига нисбатан қўйган ортиқча талаблари, ўзини танқид қилиши.

Масалан: "Мен ҳар доим идеал бўлишим керак."

Руҳий босимнинг белгилари:

- ☒ Доимий хавотир, изтироб.
- ☒ Ўз фикрини эркин айта олмаслик.
- ☒ Айбдорлик ёки қўрқув ҳисси.
- ☒ Ўз-ўзини қадрлашнинг пасайиши.
- ☒ Руҳий чарчоқ ва иштиҳони йўқотиш.

Руҳий босимнинг оқибатлари:

Инсонда стресс, депрессия ва психосоматик касалликлар келиб чиқиши.

Муносабатларда ишонч йўқолиши.

Шахснинг мустақил қарор қабул қилиш қобилияти пасайиши.

Узоқ муддатли ҳолатда шахсият бузилишлари (масалан, изоляция, ижтимоий қочиш).

4. Ёшлик муҳаббати: - бу ўсмирлик ва йигит-қизлик даврида пайдо бўладиган илк самимий ва соф туйғулар йиғиндиси. У кўпинча орзу ва романтика, қалбдаги ортиқча ҳаяжон ҳамда ҳиссиётларнинг кучайиши билан кечади. Инсон биринчи марта муҳаббатдан юраги тез урганини, бошқаси ҳақида тинмай ўйлай бошлаганини, ўзини янги руҳий дунёда топганини ҳис қилади.

Асосий хусусиятлари:

Идеаллаштириш – ёшлар ўз севган инсонларини кўпроқ идеал кўради, уларда камчилик кўрмасликка ҳаракат қилади.

Тез алангаланиш – кичик бир диққат ёки ширин сўз ҳам муҳаббат учқунларини пайдо қилиши мумкин.

Очиқ ҳиссиётлар – ёшлик муҳаббатида ҳислар яширилмайди, улар кўпроқ самимий ва холис тарзда намоён бўлади.

Таҷрибасизлик – муносабатларда хатолар, тушунмовчиликлар кўп учрайди.

Орзулар ва иллюзиялар – ёшлар кўпинча келажак оила, бахтли ҳаёт ҳақида чиройли тасаввурлар қилади.

Ёшлик муҳаббатининг ижобий жиҳатлари:

Шахсий ривожланишга таъсири – ёшлар ҳиссиётларини англайди, ўзини ва бошқани тушунишни ўрганади.

Руҳий қувват манбаи – илк муҳаббат ёшларга умид, ишонч ва илҳом беради.

Ижтимоий кўникмалар – ёшлик муҳаббати орқали мулоқот қилиш, муносабат қуриш ва эмпатияни ривожлантириш мумкин.

Хотираларда абадий қолиши – кўпинча илк муҳаббат одамнинг қалбида энг илиқ хотира сифатида сақланади.

Салбий жиҳатлари:

Ҳиссиёт устунлиги – ақл билан қарор қабул қилиш қийинлашади.

Ранжиш ва хафаликлар – тажрибасизлик сабабли тушунмовчиликлар тез содир бўлади.

Бир ёқлама муҳаббат – ҳамма вақт ҳам икки томонлама бўлмайди, бу эса руҳий изтиробга олиб келиши мумкин.

Ҳавас билан муҳаббатни адаштириш – баъзи ёшлар ҳақиқий муҳаббат билан оддий қизиқишни фарқлай олмайди.

Ёшлик муҳаббати ва келажак оила:

Агар ёшлар муносабатда самимийлик, ишонч ва бир-бирини тушунишни ўрганса, бу уларнинг келажак оиласида мустаҳкам асос бўлиб хизмат қилади.

Илк муҳаббат тажрибаси кейинги ҳаётда тўғри танлов қилишга, ҳамкорни баҳолашга ва муносабатларни қадрлашга ёрдам беради.

Шу билан бирга, ёшликдаги руҳий ранжишлар баъзан келажак оила муносабатларига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Шунинг учун уни тўғри англаш ва ҳаётини дарс сифатида қабул қилиш муҳим.

Ёшлик муҳаббатининг психологик жиҳатлари:

Эҳтиёж туйғуси – бу даврда инсон меҳр ва эътиборга қаттиқ муҳтож бўлади. Илк муҳаббат ана шу эҳтиёжни қондиришга хизмат қилади.

Шахсийликка интилиш – ёшлар мустақил қарор қабул қилишни хоҳлайди, муҳаббат эса уларнинг шахсий дунёси ва танловини ифода этади.

Ишонч ва хавотир уйғунлиги – бир тарафдан юрак ишонч ва қувончга тўлади, иккинчи тарафдан йўқотиш қўрқуви пайдо бўлади.

5. Руҳий соғломлик: - бу инсоннинг ички дунёсидаги барқарорлик, ҳис-туйғуларини бошқара олиши, ҳаётдаги қийинчиликларга мослаша билиши ва атрофдагилар билан соғлом муносабат ўрната олиш қобилиятидир.

Руҳий соғлом инсон:

ўзини ва бошқаларни тўғри тушунади;

стресс ва муаммоларни енгиб ўта олади;

ижобий фикрлайди ва ҳаётга мақсад билан қарайди;

жисмоний ва маънавий жиҳатдан уйғун ҳаёт кечиради.

Руҳий соғломлик бу:

Инсоннинг руҳий ҳолати, ҳис-туйғуларини бошқариш қобилияти, ички дунёсидаги барқарорлик ва ҳаётда учрайдиган қийинчиликларга тўғри мослаша олиш жараёнидир.

Руҳий соғломлик фақат касаллик йўқлиги эмас, балки шахснинг ўзини тўлиқ англаши, ҳаётдан қониқиш ҳиссига эга бўлиши ва атрофдагилар билан соғлом муносабат ўрнатиши билан белгиланади.

Руҳий соғломликнинг асосий белгиларини:

1. Ички барқарорлик — ҳиссиётларда ортиқча кескинлик йўқлиги, хотиржамлик.

2. Эмоцияларни бошқара олиш — ғазаб, хафалик, кўрқув каби ҳолатларни назорат қилиш.

3. Стрессга чидамлик — муаммоларга бўш келмасдан, уларни ечим топишга ҳаракат қилиш.

4. Ижтимоий муносабатларда соғломлик — оила, дўстлар ва жамият билан ижобий муносабат қура олиш.

5. Ўз-ўзини англаш — ўзини шахс сифатида қадрлаш ва мақсад қўйиб, унга интилиш.

6. Ижобий фикрлаш — ҳаётдаги воқеаларга яхши тарафдан қараш.

7. Маънавий уйғунлик — жисмоний, руҳий ва маънавий жиҳатдан бир-бирига уйғун ҳолда яшаш.

Рухий соғломликни таъминлайдиган омиллар:

Соғлом оила муҳити ва ёрдамчи жамият.

Тўғри тарбия ва ижобий муҳит.

Ижтимоий қўллаб-қувватлаш (дўстлар, яқинлар).

Тўғри турмуш тарзи: дам олиш, спорт, тўғри овқатланиш.

Ижобий фикрлаш ва мотивация.

Ибодат ва маънавият (руҳий куч манбаи).

Рухий соғлом инсоннинг қўшимча белгиларини:

Ҳаётдан қониқиш: ўз ҳаётидан мамнун бўлади ва бахт ҳиссини тата олади.

Ижодкорлик: янги ғоялар топиш, ривожланишга интилиш кучли бўлади.

Мослашувчанлик: янги вазият ва шароитларга осон кўникади.

Муносабатларда самимият: бошқаларни тинглайди, ҳурмат қилади ва улар билан соғлом мулоқот қилади.

Ўз-ўзини баҳолашда меъёр: ўзини ортиқча паст кўрмасдан, балки чексиз мақтанмасдан баҳолайди.

Рухий носоғломликда эса:

ортиқча ташвиш ва хавотир;

ёлғизлик ва тушкунлик;

ўзини қадрламаслик;

салбий фикрлаш;

ижтимоий муносабатларда муаммолар пайдо бўлади.

6. Оила таъсири: - Оила инсоннинг шахс сифатида шаклланишида энг биринчи ва асосий мактаб ҳисобланади. Чунки бола ҳаётининг дастлабки йиллариданоқ унинг ҳис-туйғулари, дунёқараши, тарбияси ва хатти-ҳаракатлари оила муҳитида шаклланади.

Оиланинг таъсир соҳалари:

1. Рухий ва эмоционал таъсир

Оиладаги муҳаббат, меҳр ва ишонч болага хавфсизлик ҳиссини беради.

Жанжал, тортишув ва бепарволик эса болада кўрқув, тушкунлик ва ишончсизлик туйғуларини уйғотиши мумкин.

2. Ахлоқий таъсир

Ота-она ва яқинлар болага “нега яхши, нега ёмон”ни ўз хатти-ҳаракатлари орқали кўрсатади.

Меҳр-оқибат, катталарга ҳурмат, кичикларга иззат, ҳалоллик каби қийматлар оилада ўргатилади.

3. Ижтимоий таъсир

Боланинг жамиятга мослашиши, одамлар билан мулоқот қилиш услуби аввало оилада шаклланади.

Оила муҳити ижтимоий кўникмалар учун асосий майдон ҳисобланади.

4. Таълим ва ривожланиш таъсири

Оила фарзанднинг билим олишга қизиқиши ва интилишини шакллантиради.

Китоб ўқишга қизиқиш, меҳнатга ўрганиш, масъулият ҳисси оила муҳитида пайдо бўлади.

Ижобий оила таъсири:

Фарзандда ишонч ва руҳий барқарорликни кучайтиради.

Ахлоқ-одобли, тарбияли, меҳр-оқибатли шахс бўлиб ўсишига ёрдам беради.

Фарзанднинг келажакдаги оила қуриш маданиятига ижобий таъсир кўрсатади.

Салбий оила таъсири:

Жанжалли, муҳаббатсиз муҳитда ўсган болада руҳий носоғломлик, ташвиш ва ишончсизлик пайдо бўлади.

Соғлом муносабат кўрмаган бола келажакда ўз оиласида ҳам муаммоларга дуч келиши мумкин.

Бепарволик, эътиборсизлик фарзанднинг шахсий ривожланишига салбий таъсир кўрсатади.

Кўшимча жиҳатлар:

Ўз-ўзига ишонч шаклланиши: Оилада қўллаб-қувватланган ва қадрланган фарзанд ўз кучига ишонувчан, фаол ва қатъиятли бўлиб ўсади.

Туғилишдан шаклланадиган муҳит: Оила муҳитидаги меҳр-оқибат, самимият ва бирдамлик фарзанднинг шахс сифатида ривожланиши учун асосий заминдир.

Мўътадил муҳит аҳамияти: Муносабатлардаги мувозанат (жанжалдан йироқлик, меҳр ва ҳурмат) фарзанднинг руҳий соғломлиги учун зарур.

Келажак авлодга таъсир: Оилада қандай тарбия олган бўлса, фарзанд ўз оиласида ҳам шуни давом эттиришга интилади. Шу боис, оила таъсири авлоддан-авлодга ўтувчи кучли омилдир.

Фойдаланилган адабиётлар руйхати:

1. Зокирова, М. Ёшлар психологияси. – Тошкент: Ўқитувчи 2018.

2. Каримов, Ш. Психология асослари. – Тошкент: Иқтисодиёт 2020.
3. Асқарова, Н. Муҳаббат ва шахс ривожланиши. – Самарқанд: СамДУ нашриёти 2019.
4. Назаров, Х. Рухий соғломлик ва ёшлар тарбияси. – Тошкент: Академнашр 2021.
5. Абдуллаева, Д. Оила психологияси. – Тошкент: Фан 2017.
6. Freud, S. The Psychology of Love. – London: Penguin Books 2006.
7. Erikson, E. Childhood and Society. – New York: W. W. Norton & Company 1993.
8. Maslow, A. Motivation and Personality. – New York: Harper Row 1987.
9. Fromm, E. The Art of Loving. – London: Harper Collins 1995.
10. Goleman, D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books 2005.
11. ali Mamadaliyev, M., & Bobayeva, Z. (2024). O'SMIRLAR YOSHLARDA AGRESSIV XULQ-ATVORNING VAQTINCHALIK VA DAVOMLI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(2), 68-72.
12. Nurmatjon o'g'li, T. J. (2024). PEDAGOGIK NIZOLAR VA ULARNI SAMARALI HAL ETISH YO 'LLARI. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 3(27), 94-97.
13. Bobayeva, Z. M. Q. (2023). Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobilyatlarini rivojlantirish. Science and Education, 4(2), 973-977.
14. Kizi, B. Z. M. (2023). THE DEVELOPMENT OF LOGICAL THINKING OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE LESSONS OF THE SURROUNDING WORLD. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 3(06), 186-189.
15. Nurmatjon o'g'li, T. J. (2024). O'SMIR YOSHLAR O'RTASIDAGI GIYOHVANDLIKNI VA ALKOGOLIZIMNI OLDINI OLISH PROFILAKTIKASI. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 3(26), 271-283.