TURK ELI

International Scientific Journal



Volume 1 | Special Issue Part 2 | 2026

Manas, Kyrgyz Republic

www.turkeli.science

TURK ELI
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL

The journal is officially registered as a mass media outlet by the Justice Department of Manas Region under the Ministry of Justice of the Kyrgyz Republic in accordance with Registration Certificate No. 10339 dated March 11, 2024. The journal is registered under the title “TURK ELI” International Scientific Journal and is authorized for publication in Kyrgyz, Turkish, Uzbek, Kazakh and English languages.

Honorary President
Sarvar Ispahi

Editor-in-Chief
Jenishbek Duysheev

Deputy Editor in-Chief
Rahmonali Hasanov

Editorial Board:

Ablat Khodjaev (Prof. Dr.)
Shakimashrip Ibraev (Prof. Dr.)
Shohistahon Uljaeva (Prof. Dr.)
Kubanychbek Kalchakeev (Prof. Dr.)
Abdimajid Madraimov (Prof. Dr.)
Shukhrat Sattorov (Prof. Dr.)
Ibrahim Kush (Dr.)
Faig Elekberli (Dr.)
Erdenebayar Nasanbat (Dr.)
Gulnara Anarbaeva (Dr.)
Nurgul Aldabek (Dr.)
Nurjamal Myrzabaeva (Dr.)
Takhirjan Kazakov (Dr.)
Elmira Hazratkulova (Dr.)
Azamat Kaliev (Dr.)
Abdulvakhidkhon Nuriddinov (Dr.)

About this Special Issue

This Special Issue presents selected papers from the International Scientific Conference
Ijtimoiy fanlar va jamiyat taraqqiyoti:
barqaror rivojlanishning strategik yo‘nalishlari

Technical Editor
Laziz Baxtiyorov

Publisher: turkeli.science
E-mail: editor@turkeli.science


TOSHKENT IQTISODIYOT VA TEXNOLOGIYALARI UNIVERSITETI
TITU
TOSHKENT – 2022
TOSHKENT IQTISODIYOT VA TEXNOLOGIYALAR UNIVERSITETI
IJTIMOIY FANLAR FAKULTETI
IJTIMOIY FANLAR VA JAMIYAT TARAQQIYOTI:
BARQAROR RIVOJLANISHNING
STRATEGIK YO‘NALISHLARI
GLOBAL MIQYOS
STRATEGIYA VA TARAQQIYOT
ILM-FAN VA INNOVATSIYA
JAMIYAT VA INSON KAPITALI
XALQARO ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA
ILM-FAN ORQALI BARQAROR KELAJAK SARI
2026-yil 15-may

Contents

F. T. Baitova	Sociocultural Transformation of Kyrgyz Society: Historical Experience and Contemporary Trends	6
Sh. H. Sattarov	Service Sector Diversification in the Context of Uzbekistan's Digital Economic Transformation	11
R. Hasanov	Ahsikent: A Great Center of Civilization	16
S. Dj. Saidova	From Historical Heritage to Modernity: The Evolution of National Clothing	21
B. R. Karimov	The Contribution of the Timurid Renaissance to the Development of World Civilization	24
Y. Akhmedov	The Security Service in Amir Temur's State: The Foundation of Strategic Stability and Power	27
A. S. Kaliev *N. B. Bazarbaev*	Civic Identity in the Context of Globalization	31
F. Bozorova	The Socioeconomic Essence of Enhancing Public Welfare through Strengthening Household Activity in Uzbekistan	36
G. Y. Şirvanzadə	The History of Pedagogy and the Educational Ideas of Azerbaijani Intellectuals	39
Sh. Yuldoshev	Economic Implications of Government Price Regulation: Benefits, Drawbacks, and Policy Recommendations	41
M. E. Khujamov *S. M. Madumarov*	The Role of Amir Temur in the Education and Upbringing of Youth	44
O. O. Rahmatov	The Role of Social Conflicts in the Formation of Political Risks in Modern Society	46
I. X. Saidova	The Contribution of Women to Supporting Society in the Context of Global Conflict	49
I. B. Kamilova	Development of Communicative Competence in Fifth-Grade Students in Uzbek-Medium Education	52
Sh. U. Amirova	Cognitive and Linguocultural Aspects of Studying Mental Structures in Typologically Different Languages: A Case Study of Russian and Uzbek Proverbs	54
R. R. Rafikova	Methods of Integrated Lessons in Teaching Russian Grammar in Primary and Secondary Schools	59
M. Akhmedova	Methodology for Improving the Study of Ethnopedagogical Elements in the National Education System	61
A. S. Kaliev	Political Analysis of the Expansion Russian Empire on the Formation of the Civil Identity in Kyrgyz People	66
K. Yuldoshev	Sahibqiran Amir Temur in Karmana	72
V. A. Bekmurodova	Developing Oral Communication Skills among Uzbek School Students through the Comparative Study of Russian and Uzbek Speech Etiquette	74
F. B. Ismailova	The Role of Social Sciences in Societal Development: The Integration of Human Capital, Economic Reforms, and Digital Transformation	78
A. Kenjaeva	Effective Audio Formats for Developing Foreign Learners' Oral Communication Skills	81
Ch. Eshboboeva	Social Sciences and Societal Development: Strategic Directions for Sustainable Development	83
S. Burxonova	Methodological Approaches to the Study of Ethical Values in Pedagogy	86
S. Aliyev	The Role of Well-Being Psychology in Psychotherapy	88

The Role of Well-Being Psychology in Psychotherapy

Aliyev Samariddin (Teacher)[1]
samariddinaliyev93gmail.com | ORCID: 0009-0005-7682-8431
[1.] Tashkent University of Economics and Technologies
Tashkent, Uzbekistan

Abstract.
This article discusses in detail the concept of psychological well-being, its importance in psychotherapy, and the concepts of well-being and psychotherapy in the theories put forward by scientists.
Keywords: well-being, health psychology, Gestalt psychology, wellness psychology, psychotherapy, psychological techniques

Farovonlik psixologiyasining psixoterapiyadagi roli

Aliyev Samariddin Murotali o‘g‘li (o‘qituvchi)[1]
samariddinaliyev93gmail.com | ORCID: 0009-0005-7682-8431
[1.]Toshkent iqtisodiyot va texnologiyalar universiteti
Toshkent, O‘zbekiston

Annotatsiya.
Ushbu maqolada psixologik farovonlik tushunchasi, uning psixoterapiyadagi ahamiyati olimlar tomonidan ilgari surilgan nazariyalarda farovonlik va psixoterapiya tushunchalari batafsil yoritib berilgan.
Kalit so‘zlar: farovonlik, salomatlik psixologiyasi, Geshtalt psixologiya, sog‘lomlashtirish psixologiyasi, psixoterapiya, psixologik texnikalar

Kirish. Farovonlik - bu jismoniy, hissiy, ijtimoiy va ma’naviy jihatlarni qamrab oluvchi ko‘p o‘lchovli tushuncha. Optimal farovonlikka erishish uchun ushbu elementlar o‘rtasida muvozanatni topish va o‘zini va ehtiyojlarini anglash zarur. Farovonlikni yaxshilash uchun ishlatilishi mumkin bo‘lgan bir nechta strategiyalar mavjud, jumladan, muntazam jismoniy mashqlar, muvozanatli ovqatlanish, sifatli uyqu va stressni boshqarish. Bundan tashqari, meditatsiya, onglilik va dam olish kabi amaliyotlar ruhiy salomatlik va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi.

Farovonlik psixologiyasi yoki ‘‘Ijobiy psixologiya’’ so’nggi o‘ttiz yil ichida tobora ko‘proq e’tiborga sazovor bo‘lgan psixologiyaning rivojlanayotgan sohasidir. Noqulaylik va qiyinchiliklarga e’tibor qaratadigan an’anaviy psixologik yondashuvdan farqli o‘laroq, u odamlarning farovonligi va hayot sifatini o‘rganishga qaratilgan[1]. Bu nuqtai nazarning chinakam o‘zgarishini anglatishi aniq: biz alomatlar va noqulayliklarga e’tibor qaratish o‘rniga, shaxsning resurslari va qobiliyatlarini mustahkamlashga, shuningdek, shaxsning farovonligini jamiyatning kengroq farovonligi bilan bog‘lashga qaratilgan aralashuvlarga ustuvor ahamiyat beramiz.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Sog‘lomlashtirish psixologiyasi hayot sifatini yaxshilash va ijobiy ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun keng ko‘lamli strategiya va texnikalarni taklif etadi. Sog‘lom amaliyotlarni qo‘llash, mazmunli ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish va ongli ravishda ishlash orqali inson optimal farovonlikka erishishi va yanada qoniqarli va mazmunli hayot kechirishi mumkin.

Vogtning kasrli relaksatsiyasi: bu texnika ketma-ket mushak guruhlari orqali, oyoqlardan boshgacha, bir qator og‘zaki stimullarga amal qilib, relaksatsiya, xotirjamlik va energiyani tiklash effektlari bilan relaksatsiyani keltirib chiqaradi.

Jacobsonning progressiv relaksatsiyasi: mushaklarda kuchlanish va relaksatsiya natijasida paydo bo‘ladigan turli xil hislarga e’tiborni qaratadigan oddiy va samarali usul. Tanada ishlash orqali u ruhiy relaksatsiya effektini ham yaratadi. Mashqlar mushaklarning qisqarishining dastlabki bosqichidan, so‘ngra tananing ma’lum sohalaridagi mushaklarning bo‘shashish bosqichidan iborat.

Shultsning avtogen mashg‘ulotlari: Ushbu texnikaning nomi tom ma’noda o‘z-o‘zidan yaratilgan (avtogen) mashg‘ulot degan ma’noni anglatadi. Bu odamning diqqatini muayyan tasvirlarga qaratishga yordam beradigan ma’lum formulalarni takrorlashni o‘z ichiga oladi. Doimiy mashq qilish bilan bu tasvirlar tanadagi hissiyotlarni uyg‘otishi va dam olish hissiyotini rivojlantirishi mumkin.

Sog‘lomlashtirish psixologiyasi shaxsning psixofizik salomatligiga (masalan, ovqatlanish bilan munosabatlarni yaxshilash, mushaklarning taranglashuvi bosh og‘rig‘ining oldini olish, mushaklarning bo‘shashishini rag‘batlantirish) va psixososyal salomatlikka (masalan, ravon va samarali muloqot qilish, omma oldida nutq so‘zlash, o‘qish va ish majburiyatlarini bajarish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish, uyatchanlikni yengish) qaratilgan.

Farovonlik psixologiyasining maqsadi insonning jismoniy va ruhiy resurslarini oshirish jarayoni orqali uning hayot sifatini yaxshilashdir[2]. Doktor Manganonining Padua va Bassano del Grappadagi Psixologiya va Psixoterapiya amaliyotlarida farovonlik psixologiyasi bo‘yicha individual kursda qatnashish mumkin. Ushbu yo‘l quyidagilarga imkon beradi:

– o‘zi va o‘zining munosabatlari haqida ko‘proq bilim va xabardorlikka ega bo‘lish

– shaxsning umumiy farovonligiga hissa qo’shadigan yangi imkoniyatlar strategiyalarni aniqlash;

– yanada uyg’un va muvozanatli yashash.

Farovonlik psixologiyasi kursi keyingi har qanday kurslarga (masalan, individual terapiya, avtogen trening kursi va boshqalar) tayyorgarlik vazifasini bajaradi .

U bir nechta sessiyalarda (taxminan 5-6) tuzilgan bo‘lib , quyidagilarga qaratilgan:

– muammoli jihatlarni o‘rganish;

– individual kuchli tomonlar va resurslarni aniqlash;

– farovonlikka mos keladigan yangi imkoniyatlar va strategiyalarni kashf etishga ko‘maklashish;

– natijada paydo bo'lgan his-tuyg'ularingizga ovoz bering.

Gestalt terapiyasi yondashuvi shaxslarga o'z sayohatlarida ma'lum stimullar va qo'llab-quvvatlash bilan birga keladi. Shu munosabat bilan, u shaxslarga o'zlarining nosog'lom odatlarining ba'zi jihatlarini chetga surib qo'yish, ularni asta-sekin jismoniy va ruhiy farovonligi uchun yanada mos turmush tarziga olib boradigan yangi munosabatlarni o'ylab topish va ko'rib chiqish imkoniyatini beradi Gestalt texnikasining ba'zilari (masalan, xabardorlik, kuchaytirish, ifodalash, qarama-qarshi qutblarga ovoz berish...) yordamida, o'z nafas olishi va tanasini his qilishdan boshlab, inson kashfiyotlar qila oladi, hayotdagi vaziyatlarga qanday duch kelishi, kimligi, nimani xohlashi va bunga qanday erishish mumkinligi haqida ko'proq xabardor bo'ladi.

Muhokama. Shunday qilib, biz azob-uqubatlarni bartaraf etish maqsadi bo'lgan ''noqulaylik psixologiyasi''dan inson salomatligiga erishishga qaratilgan ''farovonlik''ga o'tamiz, bu yerda ''sog'liq'' deganda biz nafaqat kasallikning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatini nazarda tutamiz Pozitiv psixologiyaning otasi sifatida tan olingan amerikalik psixolog Seligmanning so'zlariga ko'ra, biz aslida insonning patologik jihatlariga, azob-uqubatlarning xabarchilariga e'tibor berishimiz kerak, ammo inson hayotining yoqimli his-tuyg'ulari, resurslari, fazilatlari va qobiliyatlari kabi ijobiy jihatlarini e'tiborsiz qoldirish xavfini tug'dirmasligimiz kerak. Seligmanning tadqiqotlari ikki nuqtai nazardan rivojlandi: biri, hedonik deb ta'riflangan, shaxsiy farovonlik sifatida tushuniladigan va ijobiy his-tuyg'ular va his-tuyg'ular bilan bog'liq bo'lgan zavq o'lchamini tahlil qiluvchi tadqiqotlarni o'z ichiga oladi. Ikkinchisi, eudaimonik deb ataladi, individual salohiyatni rivojlantirish va amalga oshirishga yordam beradigan omillarni tahlil qilishni qo'llab-quvvatlaydi[3]. Shuning uchun farovonlik psixologiyasi odamlarning hayot sifatini ularning resurslarini aniqlash va kuchaytirish orqali yaxshilash kabi ulkan maqsadni o'z oldiga qo'yadi. Shuning uchun u ishlamayotgan narsalarni davolash o'rniga, ishlayotgan narsalarni mustahkamlashga qaratilgan. Boshqacha aytganda, ijobiy psixologiya tufayli biz quyidagilarni qila olamiz:

- Shaxsiy xususiyatlarimizni, tug'ma salohiyatimizni, tabiiy resurslarimizni bilish va ijobiy rivojlantirish.
- Shaxsning ''o'zini yaxshi his qilishini'' rag'batlantiradigan yangi xulq-atvor strategiyalarini o'zlashtiring, bu ularning qoniqishi va idrok etilgan qoniqishiga tabiiy ta'sir ko'rsatadi.
- Shaxsning imkoniyatlari va resurslarini aniqlash.
- Ijobiy hayot tajribalarini oshirish va mustahkamlash.
- Subyektiv farovonlikni oshirish.
- O'ziga bo'lgan ishonchni va ijodkorlikni oshirish.
- Qoniqarli shaxslararo munosabatlarni qurishga ko'maklashish.
- Kurashish qobiliyatlarini yaxshilash.
- Stressingizni kamaytiring.
- Vaqtni boshqarish ko'nikmalaringizni yaxshilang.
- Farovonlikni va umuman hayot sifatini yaxshilash.

Sog'lomlashtirish psixologiyasi - bu odamlarga hayot sifatini yaxshilashga yordam beradigan barcha ma'lumotlar va texnikalarni uzatish va amalga oshirish bilan shug'ullanadigan psixologiya sohasi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti uchun ''Sog'liq - bu nafaqat kasallik yoki nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.''[4] Bu ta'rif nafaqat psixologik farovonlikka, balki umuman insonning sog'lig'iga ham tegishli. Shubhasiz, ruhiy farovonlikka qaratilgan psixologiya uchun shaxsning psixologik salomatligi shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatlari o'rtasidagi uyg'unlikka asoslangan, shu bilan birga nomuvofiqlik ham tanada, ham psixikada psixologik stress yoki kasallikning oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shaxsiy o'sish nimani anglatadi keling bu haqida mulohaza yuritaylik, Shaxsiy o'sish insonga o'zining shaxsiy evolyutsiyasiga hali mos kelmagan qismlarini rivojlantirishga yordam beradigan bir qator jarayonlar, tushunchalar va tajribalarni o'z ichiga oladi[5].

Tahlillar va natijalar. Shaxsiy o'sish o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishni anglatadi. Shaxsiy o'sish yo'liga kirish quyidagilarni anglatadi:

O'zingizni va boshqalarni baholashning eng to'g'ri usulini o'rganing, haddan tashqari hukm chiqarishdan qoching[6]. O'z resurslaringiz va ulardan qanday foydalanish va ularni ifoda etish haqida ko'proq bilib oling. Faqat yoki asosan o'z cheklovlaringizga e'tibor qaratishdan saqlaning, lekin ularni qanday qilib yengib o'tish yoki kompensatsiya qilishni tushunishingiz uchun ularni to'g'ri baholang. O'zingizni ko'proq sevishni va o'zingizni qadrlashni o'rganing. Xatolarni qabul qilishni va ularni o'rganishning qo'shimcha usuli sifatida tan olishni o'rganing. Farovonlik va shaxsiy o'sish psixologiyasi sohasida qanday mavzular yoritiladi. Bu haqda umumiy tushuncha beradigan bo'lsak Sog'lig'imizni yaxshilashga yordam beradigan ma'lumotlarga e'tibor qarataylik, biz chinakam xilma-xil sohaga kirmoqdamiz. Darhaqiqat, bilish uchun juda ko'p narsa va o'rganish uchun juda ko'p texnikalar mavjud. Odatda, ushbu bo'limda insonning resurslariga e'tibor qaratish va cheklovlarni yengib o'tish yoki ularni qoplash orqali shaxsiy bilimlarni kengaytiradigan ma'lumotlar mavjud. Misollar sifatida stressni boshqarish, shaxsiy o'sish, hissiy uyg'unlik va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish haqidagi maqolalar kiradi.

Shaxsning yaxlit va shuning uchun har tomonlama tasavvurining bir qismi sifatida men bemorlarim bilan foydalanadigan va o'quvchiga psixofizik farovonligini yaxshilashga yordam beradigan o'ziga xos psixo-jismoniy texnikalarni (masalan, nafas olish, dam olish va meditatsiyaga asoslangan texnikalar), induktiv texnikalarni (vizualizatsiya va gipnoz) va san'at terapiyasini (Mandaladan foydalanish, yozish va boshqalar) ko'rsatadigan va o'rganadigan parchalar ham mavjud, Nima uchun farovonlik va shaxsiy o'sishni yaxshilash uchun psixologik usullardan foydalanish muhim?

Har bir inson o'zi uchun bir dunyo, mikrokosmosdir va shuning uchun uning o'z psixologik yoki psixofizik uyg'unlikka erishish uchun o'z shaxsiy yo'li bor[7].

Masalan, muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish orqali ruhiy stressni boshqaradigan odamlar bor. Bu shaxslar uchun jismoniy mashqlar juda samarali, chunki jismoniy kuch harakat zavqi bilan birgalikda ularning ongini charchatuvchi fikrlardan xalos qilishga yordam beradi. Ammo bu hamma uchun ham shunday emas. Ko'pchilik uchun relaksatsiya texnikasi bir soatlik yugurishdan ko'ra ancha foydaliroq. Qo'llanilish turi va maqsadiga qarab, texnikalar shaxslarni o'zaro aloqalarini, ifodasini va farovonlik tuyg'usini yaxshilashga undash uchun mo'ljallangan. Inson bu texnikalarga qanchalik mos bo'lsa, shuncha ko'p foyda oladi.

Sog'lomlashtirish psixologiyasi odamlarning hayot sifatini yaxshilash strategiyalari va texnikalarini o'rganish va qo'llashga qaratilgan[8]. Ruhiy kasalliklarni tashxislash va davolashga qaratilgan klinik psixologiyadan farqli o'laroq, sog'lomlashtirish psixologiyasi ijobiy ruhiy salomatlikni mustahkamlash va inson salohiyatini rivojlantirishga qaratilgan. Ijtimoiy munosabatlar farovonlikda muhim rol o'ynaydi. Kuchli va ijobiy ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'iga ega bo'lish stressni kamaytirishga, chidamlilikni oshirishga va hayot

sifatini yaxshilashga yordam beradi. Mazmunli munosabatlarni rivojlantirish va do‘stlar va oila a’zolari bilan muntazam aloqada bo‘lish muhimdir.

Minnatdorchilikning ahamiyati - Minnatdorchilikni amalda qo‘llash farovonlikni yaxshilashning yana bir samarali strategiyasidir. Ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, minnatdorchilik bildirish baxtni oshirishi, depressiv alomatlarni kamaytirishi, shaxslararo munosabatlarni yaxshilashi mumkin va minnatdorchilik kundaligini yuritish yoki shunchaki nima uchun minnatdor ekanligingiz haqida har kuni mulohaza yuritish ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Xulosa. Psixoterapiyaning farovonlik psixologiyasidagi roli - Psixoterapiya o‘z farovonligini yaxshilashni istaganlar uchun foydali variant bo‘lishi mumkin. Terapevt bilan ishlash hissiy muammolarni aniqlash va hal qilishga, kurashish strategiyalarini ishlab chiqishga va o‘zini anglashni yaxshilashga yordam beradi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi va ongga asoslangan terapiya kabi turli xil psixoterapiya shakllari farovonlikni yaxshilashda samarali ekanligi isbotlangan. Demak xulosa qiladigan bo‘lsak psixologik farovonlikning psixoterapiyadagi ahamiyati nihoyatda keng ekan.

References

1. «Umumta’lim fanlari metodikasi jurnali, 2014-yil, 3-son.
2. Ergash G’oziyev Psixologiya muamolari Toshkent 1999 yil 27-bet
3. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 165 с.
4. Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер И.А., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева Е.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник СанктПетербургского университета. Серия 16. 2016. № 1. С. 6 —15.
5. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М.: Медицина, 1999. 400 с.
6. Аргайл М. Психология счастья: пер. с англ. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 623 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
8. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом. СПб: Речь, 2010. 192 с.
9. Walsh, F. (2016). Family resilience. Family Process.10.Barker, B. et al. (2017). Fathers and child psychopathology. CurrentOpinion in Psychology.