

SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA QORA VA YORQIN UCHLIKLARNING
MANIPULYATIV MEXANIZMLARI

FDU Psixologiya kafedrasida katta o'qituvchisi, (PhD)

Rajabov Murodil Jumaboyevich

Annotatsiya. Maqolada shaxsning manipulyativ xulq-atvori "qora uchlik" (Makiavellizm, narsissizm, psixopatiya) va "yorqin uchlik" (insonparvarlik, fazilatparvarlik, kantianizm) konstruktleri asosida tahlil qilingan. "Qora uchlik" strategiyalari qisqa muddatli foyda, ishonchsizlik va nizolarga olib kelishi, "yorqin uchlik" egalari esa hamkorlik va o'zaro ishonchni mustahkamlashga yo'naltirilishi ko'rsatilgan. Shuningdek, O'zbekiston sharoitida bu konstruktarning milliy qadriyatlar bilan uyg'unlashuvi va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashdagi ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: qora uchlik, yorqin uchlik, manipulyativ xulq, shaxslararo munosabatlar, makiavellizm, narsissizm, psixopatiya, insonparvarlik, fazilatparvarlik, kantianizm, ijtimoiy barqarorlik.

Аннотация. В статье анализируется манипулятивное поведение личности на основе конструктов "черной триады" (макиавеллизм, нарциссизм, психопатия) и "яркой триады" (гуманизм, добродетель, кантинизм). Показано, что стратегии "черной тройки" приводят к краткосрочной выгоде, недоверию и конфликтам, в то время как обладатели "яркой тройки" ориентированы на укрепление сотрудничества и взаимного доверия. Также освещается значение этих конструкций в гармонизации с национальными ценностями и обеспечении социальной стабильности в условиях Узбекистана.

Ключевые слова: черная тройка, яркая тройка, манипулятивное поведение, межличностные отношения, макиавеллизм, нарциссизм, психопатия, гуманизм, добродетель, кантинизм, социальная стабильность.

Annotation. The article analyzes a person's manipulative behavior based on the constructs of the "black triad" (Machiavellianism, narcissism, psychopathy) and the "bright triad" (humanism, virtue, cantinism). It is shown that "black trio" strategies lead to short-term benefits, distrust, and conflicts, while "bright trio" holders are focused on strengthening cooperation and mutual trust. The significance of these structures in harmonizing with national values and ensuring social stability in the conditions of Uzbekistan is also highlighted.

Keywords: black trio, bright trio, manipulative behavior, interpersonal relationships, Machiavellianism, narcissism, psychopathy, humanism, virtue, cantinism, social stability.

Kirish.

Psixologiyada shaxsning manipulyativ xulqi va uning shaxslararo munosabatlarga ta'siri bugungi kunda dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Chunki inson muloqot jarayonida ongli yoki ongsiz ravishda o'z manfaatini ilgari surish, boshqalarni boshqarish, ulardan foydalanish yoki, aksincha, rag'batlantirish, qo'llab-quvvatlash va ilhomlantirish kabi turli mexanizmlardan foydalanadi. Shu nuqtai nazardan, "qora shaxs uchligi" (Dark Triad) va "yorqin shaxs uchligi" (Bright Triad) tushunchalari shaxsning ijtimoiy aloqalardagi xatti-harakatlarini tahlil qilishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qilmoqda.

"Qora uchlik" atamasi 2002-yilda kanadalik olimlar Delroy L. Paulhus va Kevin M. Williams tomonidan ilmiy adabiyotga kiritilgan bo'lib, u shaxsning manipulyatsiyaga moyilligi va ijtimoiy

strategiyalarni tanlash usullarini o'rganishga imkon yaratdi. Keyingi tadqiqotlarda ushbu konstrukt shaxslararo muloqot, rahbarlik faoliyati, ta'lim va boshqaruv jarayonlarini chuqur anglashga xizmat qildi.

O'zbekiston sharoitida ham mazkur masala alohida ahamiyat kasb etmoqda. Globallashuv va ijtimoiy hayotdagi tezkor o'zgarishlar shaxslararo munosabatlarning sifatini oiladan tortib ta'lim, mehnat jamoalari va davlat xizmati darajasida barqarorlik va o'zaro ishonchni belgilovchi muhim omil sifatida namoyon qilmoqda. Shu bilan birga, so'nggi yillarda qabul qilingan qator normativ-huquqiy hujjatlar — xususan, PF-6099 (2020), PQ-3775 (2018), PF-5847 (2019) va PQ-4348 (2019) — psixologik xizmatni rivojlantirish, shaxs xulq-atvorini chuqur o'rganish va sog'lom muloqot madaniyatini shakllantirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratdi.

Shu bois "qora" va "yorqin" uchliklar orqali namoyon bo'ladigan manipulyativ xulq shakllarini tadqiq etish nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham muhimdir. Bu izlanishlar bir tomondan salbiy manipulyatsiya oqibatlarini kamaytirish va oldini olishga, ikkinchi tomondan esa rag'batlantirish, qo'llab-quvvatlash va ilhomlantirishga asoslangan ijobiy mexanizmlarni rivojlantirish orqali jamiyatda hamjihatlik, o'zaro ishonch va ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shaxsning manipulyativ xatti-harakatlarini tahlil qilishda psixologiyada "qora shaxs uchligi" (Dark Triad) va "yorqin shaxs uchligi" (Bright Triad) konstruktleri muhim o'rin tutadi. "Qora uchlik" tushunchasi ilk bor Paulhus va Williams (2002) tomonidan ilgari surilib, makiavellizm, narsissizm va psixopatiyani o'z ichiga oladi. Makiavellizm – boshqalarni vosita sifatida ko'rib, maqsad sari manipulyativ yo'llar bilan intilish; narsissizm – yuqori darajadagi o'zini qadrlash va "ideal qiyofa" orqali e'tibor qozonish; psixopatiya esa empatiyaning pastligi va ijtimoiy qoidalarga bepisandlik bilan tavsiflanadi (Hare, 1999; Paulhus & Williams, 2002).

Aksincha, "yorqin uchlik" Kaufman va hamkorlari (2019) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, insonparvarlik, fazilatparvarlik va kantianizmni qamrab oladi. Insonparvarlik – qo'llab-quvvatlash va mehr-shafqat orqali ijtimoiy ta'sir ko'rsatish; fazilatparvarlik – adolat va halollikka sodiqlik; kantianizm esa insonni vosita emas, balki maqsad sifatida qabul qilishga asoslanadi. Bu xususiyatlar sog'lom hamkorlik va ishonchga yo'naltirilgan strategiyalarni belgilaydi.

Qora uchlik vakillari manipulyatsiyani shaxsiy foydani maksimal qilish vositasi sifatida qo'llaydi. Ularning asosiy strategiyasi – boshqalarni qaram qilish va ekspluatatsiya qilishdir (Jonason & Webster, 2010). Bu yondashuv qisqa muddatda natija bersa-da, uzoq muddatda ishonchsizlik va ijtimoiy ziddiyatlarni kuchaytiradi. Yorqin uchlik egalari esa manipulyatsiyani ijobiy ta'sir shaklida – rag'batlantirish, ilhomlantirish va hamkorlik orqali amalga oshiradi. Hughes (2018) buni "win-win" strategiyasi deb ataydi, chunki natija barcha tomonlar uchun foydali bo'ladi.

Shuningdek, ularning kommunikatsiya uslublari ham keskin farqlanadi. Qora uchlik egalari yashirin va manipulyativ til, qo'rqitish yoki emotsional bosimdan foydalanishga moyil bo'lsa (Baughman et al., 2012), yorqin uchlik egalari ochiq muloqot, samimiylilik va ishonch uyg'otuvchi yondashuvni qo'llaydilar (Roberts, 2019). Demak, qora uchlik manipulyatsiyani ekspluatatsiya shaklida, yorqin uchlik esa konstruktiv va ijobiy ta'sir vositasi sifatida namoyon qiladi.

Ta'sir strategiyalarida "qora" va "yorqin" uchliklar tubdan farqlanadi. Qora uchlik egalari odatda instrumental yondashuvdan foydalanib, boshqalarni shaxsiy maqsad sari olib boruvchi vosita sifatida ko'radilar. Pilch va Turska (2015) tadqiqotlari ham bu xulosani tasdiqlab, qora uchlik shaxslar tashkilotlarda hamkasblarni faqat o'z manfaatlari yo'lida yo'naltirishini ko'rsatgan. Yorqin uchlik esa

hamkorlik strategiyasiga tayanadi: ular boshqalarni sherik sifatida qadrlab, birgalikdagi faoliyatni ijtimoiy kapitalni oshirish manbai deb biladilar (Peterson, 2020).

Qisqa muddatli natijalarda qora uchlik manipulyatsiyasi tezkor foyda keltirishi mumkin. Narsissistik xatti-harakatlar dastlab jozibador ko'rinib-da, vaqt o'tishi bilan ishonchsizlik va aloqalarning yemirilishiga olib keladi (Campbell et al., 2005). Yorqin uchlik esa qisqa muddatli foydadan ko'ra barqaror ishonch, hamjihatlik va ijtimoiy barqarorlikni ustuvor qo'yadi. Kaufman va hamkorlari (2019) fikricha, bunday strategiyalar uzoq muddatli ijtimoiy barqarorlik va ijobiy muhitni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Shaxslararo munosabatlarda qora uchlik ko'pincha konfliktlar, ishonchsizlik va manipulyatsiyaga qarshi himoya mexanizmlarini kuchaytiradi. Jones va Paulhus (2011) tadqiqotlariga ko'ra, qora uchlik ko'rsatkichi yuqori shaxslar toksik va nizoli aloqalarda ko'proq ishtirok etadi. Ularning muloqoti ko'pincha boshqalarda masofa saqlash yoki qarshi manipulyatsiya kabi himoya reaksiyalarini uyg'otadi.

Yorqin uchlik esa sog'lom psixologik muhitni shakllantirib, qo'llab-quvvatlash, mehr-muruvvat va hamjihatlikka asoslanadi. Diener (2018) ta'kidlaganidek, ijobiy emotsiyalar nafaqat individual farovonlikni, balki ijtimoiy aloqalarning mustahkamlanishini ham ta'minlaydi. Shu bois yorqin uchlik konstruktiv hamkorlik va jamoaviy birdamlikni rivojlantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Qora uchlik egalari bilan uzoq muddatli munosabatlar inson psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi: xavotir, shubha va o'zini qadrsiz his etish kuchayadi. Hare (1999) qayd etganidek, psixopatiya yuqori bo'lgan shaxslar bilan muloqot boshqalarda "ekspluatatsiya qilingan" hissini uyg'otib, stress va ijtimoiy ishonchsizlikni orttiradi.

Yorqin uchlik vakillari bilan munosabatlar odatda ijobiy oqibatlarga olib keladi: ular ishonchni mustahkamlaydi, motivatsiyani oshiradi va sog'lom o'z-o'zini baholashni shakllantiradi. Fredricksonning "broaden-and-build" nazariyasiga (2001) ko'ra, ijobiy emotsiyalar insonning kognitiv hamda ijtimoiy imkoniyatlarini kengaytirib, barqaror aloqalarni rivojlantiradi va ishonchni mustahkamlaydi. Demak, yorqin uchlik asosidagi muloqot nafaqat shaxsiy, balki jamoaviy farovonlikka ham xizmat qiladi.

O'zbekiston jamiyatida qora uchlik ko'proq oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda ko'zga tashlanadi. Oilada bu nazorat, tanqid va emotsional bosim ko'rinishida, jamoalarda esa buyruqbozlik va zo'r berish shaklida namoyon bo'ladi. Ushbu xatti-harakatlar Paulhus (2014) ta'riflagan "dominant manipulyatsiya" modeliga mos keladi.

Yorqin uchlik qadriyatlarida esa milliy an'analar bilan uyg'unlashgan. Mahalla, qo'ni-qo'shnihilik va oilaviy qadriyatlar asosidagi qo'llab-quvvatlash, mehr-shafqat va maslahat madaniyati uning yaqqol ifodasidir. Bu jamiyatda birdamlikni mustahkamlaydi, o'zaro ishonch va hamkorlikni rivojlantiradi. Shunday qilib, yorqin uchlik O'zbekiston sharoitida ijobiy ijtimoiy va psixologik muhit yaratishda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Shaxsning "qora" va "yorqin" uchlik konstruktleri psixologiyada manipulyativ xulqni tushuntirish va tahlil qilishda muhim nazariy hamda amaliy ahamiyat kasb etadi. Qora uchlik vakillari manipulyatsiyani shaxsiy manfaat va qisqa muddatli natijalarni ko'zlab, ekspluatatsiyaga yo'naltirilgan strategiyalar orqali amalga oshiradilar. Bu esa ko'pincha konfliktlar, ishonchsizlik va salbiy psixologik oqibatlarni yuzaga keltiradi. Aksincha, yorqin uchlik egalari ijtimoiy munosabatlarni qo'llab-quvvatlash, hamjihatlik va konstruktiv hamkorlik orqali rivojlantiradi.

Ularning ta'siri uzoq muddatli ishonch, sog'lom psixologik muhit va jamoaviy barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

O'zbekiston jamiyatida ham ushbu ikki qutbning namoyon bo'lishi yaqqol sezilmoqda: qora uchlik oilaviy va ijtimoiy munosabatlarda nazorat va buyruqbozlik shaklida ko'rinadigan bo'lsa, yorqin uchlik qadriyatlari milliy an'analardagi qo'llab-quvvatlash, mehr-shafqat va maslahat madaniyatida ifodasini topadi. Shunday ekan, manipulyativ xulqni "qora" va "yorqin" uchliklar kesimida o'rganish nafaqat ilmiy tadqiqotlar uchun, balki ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlash, sog'lom muloqot madaniyatini rivojlantirish va milliy qadriyatlarni mustahkamlash uchun ham muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Psixologiyada shaxsning manipulyativ xulqi "qora uchlik" va "yorqin uchlik" konstruktleri orqali tahlil qilinishi inson xulq-atvorining ijtimoiy oqibatlarini chuqur anglash imkonini beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, "qora uchlik" vakillari manipulyatsiyani shaxsiy manfaatga yo'naltirib, qisqa muddatli foyda evaziga uzoq muddatda ishonchsizlik, ziddiyat va salbiy psixologik muhitni yuzaga keltiradilar. Aksincha, "yorqin uchlik" egalari hamkorlik, mehr-shafqat va adolatga tayanib, o'zaro ishonchni mustahkamlaydilar hamda ijtimoiy barqarorlikni rivojlantiradilar.

O'zbekiston sharoitida bu konstruktarning namoyon bo'lishi milliy qadriyatlar bilan chambarchas bog'liqdir: qora uchlik oilaviy va jamoaviy munosabatlarda nazorat va buyruqbozlik ko'rinishida, yorqin uchlik esa qo'llab-quvvatlash, maslahat va birdamlik madaniyatida namoyon bo'ladi. Shu bois manipulyativ xulqni ushbu ikki qutb kesimida o'rganish nafaqat nazariy tadqiqotlar, balki jamiyatda sog'lom muloqot madaniyatini shakllantirish, ijtimoiy ishonchni mustahkamlash va milliy qadriyatlarni rivojlantirish uchun ham dolzarb metodologik asosdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Тишабаева Л. А. Развитие ремесла в Узбекистане //Проблемы современной науки и образования. – 2019. – №. 11-1 (144). – С. 110-111.
2. Тишабаева Л. А. Роль трудов учёных-мыслителей востока в духовном возрождении общества //Достижения науки и образования. – 2018. – №. 13 (35). – С. 34-35.
3. Тишабаева Л. А. Эффективное применение педагогических и образовательных технологий на занятиях //Достижения науки и образования. – 2019. – №. 3 (44). – С. 54-56.
4. Тишабаева Л. А. Возможности развития туризма в городе Куvasай Республики Узбекистан //Научные исследования. – 2018. – №. 6 (25). – С. 25-27.
5. Тишабаева Л. А. Изучение истории в воспитании молодежи Узбекистана-один из важнейших вопросов //Вопросы науки и образования. – 2018. – №. 7 (19). – С. 84-85.
6. Rajabov M. J., Rajabova X. X. Self-consciousness of students in social and psychological mechanisms //Theoretical & Applied Science. – 2019. – №. 12. – С. 176-179.
7. Khusanboyevna R. K. INNOVATIVE CRITERIA AND LEVELS OF DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF FUTURE SPECIALISTS IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGY //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Т. 5. – №. 2. – С. 300-305.
8. Khusanboyevna R. K. THE SCIENTIFIC AND THEORETICAL FOUNDATIONS FOR DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE SPECIALISTS IN INFORMATION TECHNOLOGY WITHIN THE MODERN EDUCATIONAL SYSTEM //Educator Insights: Journal of Teaching Theory and Practice. – 2025. – Т. 1. – №. 2. – С. 169-177.

9. Xusanboyevna R. X. SCIENTIFIC APPROACHES TO PEDAGOGICAL COMPETENCE IN DEVELOPED COUNTRIES //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 12. – С. 1148-1156.
10. Rajabova X. X., Dekhkanova M. B. TA'LIM MUASSASALARIDA TA'LIM SIFATI TA'LIM-TARBIYA JARAYONINING PIROVARD NATIJASI SIFATIDA //Academic research in educational sciences. – 2023. – Т. 4. – №. TMA Conference. – С. 251-255.
11. Эргашев У. А. ПРИОРИТЕТ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ЭТИКИ В ЭПОХУ ГЛОБАЛИЗАЦИИ //Экономика и социум. – 2023. – №. 12 (115)-1. – С. 1573-1575.
12. Эргашев У. А. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ТВОРЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ //Экономика и социум. – 2023. – №. 10 (113)-1. – С. 785-788.
13. Adhamovich E. U. AESTHETIC AND ECOLOGICAL ATTITUDE OF THE PERSON TO NATURE CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF ITS PROPERTIES //Gospodarka i Innowacje. – 2023. – Т. 42. – С. 543-546.
14. Adhamovich E. U. PROBLEMS OF PATRIOTIC SENSE FORMATION IN YOUTH //Gospodarka i Innowacje. – 2023. – Т. 42. – С. 209-212.
15. Adhamovich E. U. THE ROLE OF PERSONALITY EDUCATION IN PERSONAL SOCIAL ACTIVITY //Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture. – 2023. – Т. 4. – №. 11. – С. 107-111
16. Muratovna O. Z. THEORETICAL FOUNDATIONS OF USING THE TRADITIONS OF FOLK PEDAGOGY IN EDUCATING THE YOUNG GENERATION IN THE NATIONAL SPIRIT //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 11. – №. 10. – С. 74-77.
17. Madaliev, M., Usmonov, M., Otajonov, J., Bilolov, I., Otakhanova, Z., Rajabova, K., & Israilov, S. (2024). The effect of slip on the development of flow separation due to a bump in a channel based on a two-fluid turbulence model. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 508, p. 06003). EDP Sciences.
18. Qodirov, X., Rajabova, X., Abdullajonova, N., Otaxonova, Z., Aliev, I., Abdurakhmon, S., & Sayitov, S. (2024). On analytical study of heat transfer phenomenon in special-shape soldering iron. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 508, p. 05006). EDP Sciences.
19. Zamiraxon O., Madinabonu S. MECHANISMS FOR ACTIVATING FEMALE STUDENTS'ENGAGEMENT IN DEVELOPING LANGUAGE LEARNING SKILLS THROUGH INTERACTIVE METHODS BASED ON FOLK PEDAGOGY //Universum: технические науки. – 2025. – Т. 7. – №. 6 (135). – С. 28-31.
20. Madaliev, M., Mamatov, A., Otajonov, J., Kadyrov, K., Bilolov, I., Otakhanova, Z., & Muminov, K. (2024). Numerical study of flow after NASA 4412 aerodynamic profile based on the SST turbulence model. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 508, p. 06006). EDP Sciences.
21. Boykuziyeva R. K. Theoretical and practical issues of researching the characteristics of the formation of social tolerance in students //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2023. – Т. 18. – С. 14-19.
22. Бойкузиев Р., Тишабаева Л. Ахборотлар ёрдамида туристик оқимни ва турмахсулотларни етказиб беришни бошқариш //Yosh Tadqiqotchi Jurnali. – 2023. – Т. 2. – №. 4. – С. 31-37.

23. Юсупов А., Бойкузиева Р. УГРОЗЫ ГЛОБАЛИЗАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В МИРЕ НА ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ И СПОСОБЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ //Экономика и социум. – 2023. – №. 12 (115)-1. – С. 1613-1617.
24. Karimovna B. R. Modern Problems of Attracting Students to the National Cultural Heritage //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2023. – Т. 27. – С. 32-35.
25. Boyqo'zieva R. MILLIY MADANIY MEROSIMIZNI O 'RGANISHDA TALABALAR INTELLEKTUAL MADANIYATINI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOYIY JARAYONLARI //Farg'ona davlat universiteti. – 2023. – №. 3. – С. 46-46.
26. Ўринбоева М. С. ТАБИАТГА ЭКОЛОГИК МУНОСАБАТЛАР ТАРИХИНИНГ АЙРИМ МАСАЛАЛАРИ //Scientific progress. – 2021. – Т. 2. – №. 1. – С. 1554-1557.
27. Sodikovna, O. M. (2023). Ethical Aspects of Ecological Relations. Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture, 4(1), 131-134. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/EWDR3>
28. Maftuna O. MILLIY ETOSFERA VA EKOLOGIK MADANIYAT //Yosh Tadqiqotchi Jurnal. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 197-203
29. Ўринбоева М. С., Расулова Ш. А. ЭКОЛОГИК БАРҚАРОР ТАРАҚҚИЁТНИ ТАЪМИНЛАШДА АХЛОҚНИНГ ФУНКЦИЯЛАРИ //ТОШКЕНТ-2021. – С. 104.
30. Уринбаева М. С. ТАБИАТГА ЭКОЛОГИК МУНОСАБАТ ВА МАДАНИЯТ //Экономика и социум. – 2021. – №. 11-2 (90). – С. 506-508.
31. Murodil R. The concept of makiavellism in the scientific psychological literature and the degree of mac-scale in a person //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 5. – С. 1249-1257.
32. Rajabov M. J. MANIPULATION AS PROCESS DECISION MAKING IN ADVERTISING //Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. – 2020. – С. 358-360.
33. Murodil R. The concept of makiavellism in the scientific psychological literature and the degree of mac-scale in a person //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 5. – С. 1249-1257.
34. Ражабов М. Ж. Психоллингвистик жараёнда манипуляциянинг роли //Инновации в педагогике и психологии. – 2021. – Т. 4. – №. 7.
35. Jumaboevich R. M. Black Three in Personal Psychological Characteristics or Maciavelism, Psychopathy and Narsism. – 2022.
36. Atamukhamedova M. R., Eminov A. Y., Boratov O. M. Changes in the respiratory and blood system as a result of physical exercises //CHANGES. – 2019. – Т. 10. – С. 102019.
37. Yigitalievch E. A. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR HUMAN HEALTH AND YOUTH DEVELOPMENT //International Journal of Pedagogics. – 2022. – Т. 2. – №. 05. – С. 26-29.
38. Mikheeva A. I. HEALTH BENEFITS OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY: A LITERATURE REVIEW //Theoretical & Applied Science. – 2020. – №. 11. – С. 467-474.
39. Mikheeva A. I. К НЕКОТОРЫМ ПРОБЛЕМАМ ВОСПИТАНИЯ В ХОДЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА //Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 9. – С. 90-97.
40. Mikheeva A. I. PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITY IN MODERN LIFESTYLE //Nazariy va amaliy tadqiqotlar xalqaro jurnali. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 31-39.

41. Mikheeva A. TEACHING SKILL OF THE TEACHER AND ITS FORMATION //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – Т. 2. – №. 8. – С. 323-328.
42. Михеева А. И. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ //Доктор экономических наук, профессор ЮВ Федорова Доктор филологических наук, профессор АА Зарайский Доктор социологических наук, доцент ТВ Смирнова. – 2019. – С. 47.

