



## THE ESSENCE AND CONTENT OF THE CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL STABILITY

*Sukhdiyona Khudoynazarova*

*Master's student*

*Tashkent State University of Uzbek Language and Literature named after Alisher Navoiy*

*E-mail: [kxudoyazarovasugdiyona@gmail.com](mailto:kxudoyazarovasugdiyona@gmail.com)*

*Tashkent, Uzbekistan*

### ABOUT ARTICLE

**Key words:** psychological stability, mental stability, psychological resilience, stress resistance, emotional stability, social work, professional burnout, socio-psychological adaptation, mental health.

**Received:** 20.05.26

**Accepted:** 21.05.26

**Published:** 22.05.26

**Abstract:** This article analyzes the concept and essence of mental (psychological) stability within the framework of modern psychological theories and establishes its direct connection with the field of social work. Psychological stability is defined as a person's ability to maintain mental balance, resist negative influences, adapt effectively, and recover quickly in conditions of stress, trauma, and psycho-social difficulties. Its main components include emotional regulation, cognitive flexibility, social support, and personal resources such as optimism and self-regulation.

### RUHIY BARQARORLIK TUSHUNCHASINING MAZMUN MOHIYATI

*Suxdiyona Xudoynazarova*

*Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va*

*adabiyoti Universiteti magistranti*

*[kxudoyazarovasugdiyona@gmail.com](mailto:kxudoyazarovasugdiyona@gmail.com)*

*Toshkent, O'zbekiston*

### MAQOLA HAQIDA

**Kalit so'zlar:** ruhiy barqarorlik, psixologik rezilientlik, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy ish, professional charchoq, ijtimoiy-psixologik moslashuv, ruhiy salomatlik.

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada ruhiy barqarorlik tushunchasining mazmuni va mohiyati zamonaviy psixologiya nazariyalari asosida tahlil etiladi, hamda uni ijtimoiy ish sohasi bilan bevosita bog'lab ko'rib chiqiladi. Ruhiy barqarorlik insonning stress, travma va psixosoz ijtimoiy qiyinchiliklarda ruhiy

muvozanatni saqlash, salbiy ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish, moslashish va tez tiklanish qobiliyati sifatida talqin qilinadi. Uning asosiy tarkibiy qismlari emotsional regulatsiya, kognitiv moslashuvchanlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy resurslar (optimizm, o'z-o'zini boshqarish)dan iborat.

---

## СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

*Сухдийёна Худойназарова*

*Магистрант Ташкентского государственного университета узбекского языка и литературы имени Алишера Навои*

*E-mail: [kxudoynazarovasugdiyona@gmail.com](mailto:kxudoynazarovasugdiyona@gmail.com)*

*Ташкент, Узбекистан*

---

### О СТАТЬЕ

**Ключевые слова:** психологическая устойчивость, психическая устойчивость, психологическая резильентность, стрессоустойчивость, эмоциональная устойчивость, социальная работа, профессиональное выгорание, социально-психологическая адаптация, психическое здоровье.

**Аннотация:** В статье анализируется понятие и сущность психической (психологической) устойчивости в рамках современных психологических теорий и раскрывается её непосредственная связь с социальной работой. Психологическая устойчивость определяется как способность человека сохранять психическое равновесие, противостоять негативным воздействиям, эффективно адаптироваться и быстро восстанавливаться в условиях стресса, травмы и психосоциальных трудностей. Основные её компоненты включают эмоциональную регуляцию, когнитивную гибкость, социальную поддержку и личностные ресурсы (оптимизм, саморегуляцию).

---

**Kirish.** Ma'lumki ruhiy barqarorlik (psixologik barqarorlik yoki rezilientlik) - bu insonning stressli, travmatik va psixoijtimoiy qiyinchiliklarda ruhiy muvozanatni saqlash, salbiy ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish, ularga moslashish va tez tiklanish qobiliyati. Bu tushuncha statik holat emas, balki shaxsiy, ijtimoiy va madaniy omillar ta'sirida doimiy rivojlanadigan jarayon sifatida talqin etiladi. "Inson shaxsi jamiyatning a'zosi sifatida turli xil o'zaro munosabatlar doirasida faoliyat yuritadi. Shaxsning shakllanish jarayoniga shaxslararo munosabatlardan tashqari jamiyatdagi

mavjud siyosiy doiralar va mafkuraviy qarashlar ham katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, mafkuraviy qarashlar jamiyatdagi ma'lum bir g'oyalar tizimi sifatida shaxsga ta'sir ko'rsatib, uning psixologiyasi, dunyoqarashi, shaxsiy va ijtimoiy ustanovkalarining rivojlanishiga o'z hissasini qo'shadi" [1].

“Bugungi kunda globallashuv, axborot oqimining ortishi, raqamli muhitning keskin o'zgarishi, shuningdek, ijtimoiy-iqtisodiy bosimlarning kuchayishi inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda ruhiy barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va ijobiy psixologik muhitni yaratish masalalari tobora dolzarb tus olmoqda. Ayniqsa, yoshlar orasida tashvish, depressiya, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarning ortib borishi salomatlik psixologiyasining amaliy yo'nalishlarini chuqur o'rganishni talab etadi” [2].

“Shaxsning ruhiy salomatligi — bu uning emotsional, motivatsion va kognitiv tizimlarining muvozanati natijasida yuzaga keladigan ichki barqarorlik holatidir. U insonning o'zini anglash, atrofdagi voqealarga adekvat munosabat bildirish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Shu jihatdan, ruhiy salomatlik nafaqat psixologik farovonlikning ko'rsatkichi, balki shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasini belgilovchi omil hamdir” [3].

So'nggi yillarda ko'pgina ilmiy adabiyotlarda stressga nisbatan ijobiy munosabat tushunchasi keng qo'llanilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni salbiy holat sifatida emas, balki rivojlanish, o'sish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilgan shaxslar ruhiy jihatdan barqarorroq bo'ladi.

**Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili.** “Ruhiy salomatlik – har bir shaxsning fikrlashi, o'zini omma oldida tutishi va hayotning turli talablariga va o'zgarishlarini qanday boshqarishi borasidagi umumiy sog'lomligidir. Ruhiy farovonlik – deganda esa, shaxsning ichki bog'liqligi, muvozanat hissi doirasidagi xarakterlari hamda individual qobiliyatlarini atrofdagi umuminsoniy qadriyatlar bilan bog'liqlikda ishlatish qobiliyati sanaladi. Bu eng asosiy kognitiv va ijtimoiy ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. O'z his-tuyg'ularini aniqlash, ifodalash va boshqarish qobiliyati, shuningdek, boshqalarga hamdardlik bildirish ham shular jumlasidandur. Ruhiy farovonlik yana moslashuvchanlik va salbiy hayot hodisalariga dosh berish va o'zgaruvchan rollarga, shuningdek, ijtimoiy hayotdagi turli funktsiyalarga moslashish demakdir. Bunda hayotning turli bosqichlarida tana va ong/miya o'rtasidagi uyg'un munosabatlarni o'z ichiga oladi.

Hozirda, bugungi kun statistikalariga murajaat qiladigan bo'lsak, ruhiy salomatlik va salomatlik psixologiyasi sohasida olib borilgan tadqiqotlar inson hayotining psixologik farovonligini ta'minlashda yangi yondashuvlarni ilgari surmoqda. “Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra, ruhiy salomatlik — bu insonning o'z salohiyatini to'liq ro'yobga

chiqarish, hayotiy stresslarga bardosh berish, samarali ishlash va jamiyatga foyda keltirish qobiliyatidir” [4].

“M. Seligman (2018) pozitiv psixologiya yo‘nalishining asoschilaridan biri sifatida, o‘z tadqiqotlarida insonning psixologik barqarorligi va baxtiyorlik darajasi bevosita uning stressga nisbatan ijobiy munosabati bilan bog‘liqligini ta’kidlaganligiki ko‘ramiz. Unga ko‘ra, bevosita stressni inkor etish kerak emas, balki uni to‘g‘ridan-to‘g‘ri hayotdagi sinov sifatida qabul qilish shaxsning ruhiy sog‘lomligini mustahkamlaydi” [5].

“Lazarus va Folkman (1984) tomonidan ishlab chiqilgan “Stress va moslashuv nazariyasi”da stress holatlarida asosan shaxs xolatini kognitiv baholash jarayonlari - ya’ni muammoni qanday idrok etishi - ruhiy barqarorlik darajasini belgilovchi muhim omil sifatida ko‘rsatib o‘tilgan” [6]. Mazkur nazariya bunda asosan, stressga qarshi kurashishning konstruktiv strategiyalarini ishlab chiqish uchun ilmiy asos yaratganligi muhim ahamiyatga ega sanaladi.

“S. G‘ulomov va A. Vohidov (2020) singari mahalliy tadqiqotchilarimiz o‘z asarlarida o‘zbek jamiyatida ruhiy salomatlikni ta’minlashda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy iliqlik va ma’naviy qadriyatlarining o‘rni beqiyosligini alohida ta’kidlab, shaxsning ruhiy holati faqat individual emas, balki ijtimoiy omillar bilan ham uzviy bog‘liqdir” [7].

“Shuningdek, xorij olimlari R. Baumeister va K. Vohs (2019) tomonidan o‘tkazilgan tadqiqotlarda o‘zini nazorat qilish, emotsional intellekt va o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlari ruhiy salomatlikning barqarorligini belgilovchi asosiy psixologik resurslar sifatida baholangan” [8]. Xususan J. Kabat-Zinn (2017) tomonidan ilgari surilgan “Mindfulness” (onglilik) konsepsiyasi, insonning ichki holatlarini xis qilish, anglash va har bir lahzani ongli qabul qilish orqali stressni kamaytirish va emotsional muvozanatni ta’minlashda eng yaxshi usul tarzida nazarda tutilmoqda” [9]. Yuqoridagi keltirilgan adabiyotlar tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, ruhiy salomatlikni mustahkamlashda stressga ijobiy yondashuv, o‘zini anglash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va emotsional nazorat mexanizmlarini rivojlantirish dolzarb ilmiy yo‘nalish hisoblanadi.

“Ruhiy salomatlik tushunchasi eng noto‘g‘ri tushunilgan va qabul qilinadigan atama sifatida, shaxslar tomonidan aksariyat ruhiy o‘zgarishlardagi salomatlik holatini depressiya, tashvish, bahalovatlik, shaxsiyatning buzilishi, shizofreniya va boshqalar xissiy tushunchalar o‘rniga “ruhiy salomatlik”ni qabul qilishadi. Bularning barchasi psixologik, hissiy va ijtimoiy farovonligi insonni atrofida aylanadi. Bu har kuni xolatni qanday his qilishimizga, fikrlashimizga va o‘zini tutishimizga ta’sir qiladi. Bunda biror bir shaxs “Nima yaxshi va yaxshi ketayotganiga” emas, balki "muammo nimada” haqida o‘ylashga qaror qilganda, ruhiy salomatlik yomonlashadi.

Ko'pchilik yurak xuruji yoki insult kabi jismoniy kasalliklarning alomatlarini sezishi va tashxis qo'yishi mumkin, biroq ruhiy salomatlik yomonligini bilmasligi mumkin.

Ruhiy salomatlikning alomatlarga quyidagilar kiradi:

- Doimiy ravishda inson o'zini g'amgin yoki emotsiyasini odatdagidan past his qilishi;
- Diqqatni jamlash qobiliyatining inson ongida pasayishi;
- Jamiyatdagi ijtimoiy aloqalardan va kundalik faol hayot faoliyatidan voz kechish;
- Kundalik ovqatlanish va uxlash odatlarida katta o'zgarishlar sodir bo'lishi;
- Shaxsda o'z joniga qasd qilish fikrlari va yolg'izlik hissi paydo bo'lishi;
- Haddan tashqari ko'p o'ylash va barcha xolatga o'zini aybdorlik hissini kechayib ketishi;
- To'satdan ayfiyatning keskin o'zgarishi;
- Shaxsda xattoki haqiqatdan ajralish, paranoyya yoki gallyutsinatsiyalar yoki hatto aldanish xissini tushunarsiz tarzda amalga oshirish xolati;
- Oddiy sanalgan kundalik hayot muammolarini hal qila olmaslik;
- Xayotida sodir bo'layotgan vaziyatlarni va odamlarni tushunish yoki tushunishda muammolar;
- Moddani suiiste'mol qilishgacha xolatni yuz berishi;
- Shaxsda to'satdan jinsiy qiziqishning o'zgarish xolati sodir bo'lishi;
- Ruhiyatida haddan tashqari g'azab, dushmanlik yoki zo'ravonlikning paydo bo'lishi;
- Xattoki odatiy sanalgan ovqatlanish va uyqu rejimidagi asosiy o'zgarishlarning o'rinlari almashinuvi xolatlari ham kuzatish shular jumlasidandir.

Inson salomatligi va tanasida hissiy va ruhiy salomatlik juda muhim, chunki u fikrlar, xatti-harakatlar va his-tuyg'ularga ta'sir qiladi. Hissiy va ruhiy jihatdan har tomonlama sog'lom bo'lish kundalik hayot faoliyatida samaradorlik va samaradorlikni oshirishi mumkin. Shuningdek, u ijtimoiy aloqalarni, munosabatlarni saqlashda muhim rol o'ynaydi va o'zini hayotdagi o'zgarishlarga moslashishga va qiyinchiliklarga dosh berishga imkon berishi kuzatiladi.

“Shaxsda ruhiy salomatlikni qanday yaxshilash mumkin” degan savol bo'lganda, avvalo hissiy va aqliy jihatdan chidamli shaxslar qiyin vaziyatlarni hal qilish va ijobiy nuqtai nazarni saqlash uchun aqlli usullarni qo'llaydilar. Sababi, kichik narsalar yoki qadamlar ruhiy salomatlikni yaxshilashga asosiy yordamni berishi bilan ahamiyatli xisoblanadi.

Muayyan ruhiy salomatlik muammosini yengishda, ekstremal his-tuyg'ularni yaxshiroq boshqarishda yoki shunchaki ijobiy va baquvvat his qilishda bir necha yo'llar mavjuddir. Bular:

- Har qaday vaziyatda ijtimoiy aloqani birinchi o'ringa qo'yish;
- Har kuni har bir inson o'zi uchun 30 daqiqa harakat qilishni maqsad qilish;

- Reja asosida balansli va sog‘lom miya uchun ozuqa bo‘la oladigan taomni iste‘mol qilish;
- Vaqt borasida inson bo‘sh vaqtni birinchi o‘ringa qo‘yish lozimligi;
- Muntazam ravishda minnatdor bo‘lish kerakligini unutmaslik;
- Har kuni sog‘lom insonlar kechgi yetti soatdan to‘qqiz soatgacha sifatli uyquga intilish lozimligi;
- Rejani to‘g‘ri taqsimlash borasida (qayta baholash) va qadrlash uchun ortiqcha ishlamasdan vaqt ajratish;
- Har bir shaxs har doim kerakli harakatni beradigan maqsadni topishi lozim.

“Ruhiiy salomatlikka turli sabablar, omillar, harakatlarni kiritish mumkin sanaladi. Jumladan, hayotiy voqealar yoki hatto genetika xolati ham ta‘sir qilishi mumkin. Oqibatda, ruhiy salomatlik nafaqat ruhiy salomatlik holatining yo‘qligi yoki mavjudligi emas, balki farovonlik holatidan daolalatdir” [10].

**Tadqiqot metodologiyasi.** Germaniyada o‘tazilgan tadqiqotlar natijasiga ko‘ra “Germaniyada 14 yoshdan 29 yoshgacha bo‘lgan yoshlar o‘rtasida o‘tkazilgan Jugend in Deutschland (Germaniya yoshlari) tadqiqoti natijalari e‘lon qilindi. Unga ko‘ra, mamlakat yoshlarining 21 foizi yaxshi hayot izlab xorijga ko‘chib ketishni rejalashtirmoqda. Bu haqda Deutsche Welle xabar berdi.

Tadqiqotda ishtirok etganlarning 41 foizi uzoq muddatli istiqbolda chet elga ko‘chib o‘tish haqida o‘ylashini bildirdi. Mazkur so‘rovnoma 2026-yilning 9-yanvaridan 9-fevraligacha Datajockey Verlag ilmiy-akademik nashriyot kompaniyasi tomonidan 2 012 nafar yosh o‘rtasida o‘tkazilgan.

Yoshlarning bunday qarorga kelishiga so‘nggi ikki yil ichida Germaniya iqtisodiyotining turg‘unlikka yuz tutgani va iqtisodiy xavfsizlikning yo‘qolishi asosiy sabab bo‘lmoqda. Ishtirokchilar quyidagi muammolarni sanab o‘tdi:

- uy-joy narxlarining tinimsiz oshishi;
- sun‘iy intellekt (SI) rivojlanishi fonida karyera istiqbollarning zaiflashishi;
- moliyaviy bosim tufayli mustaqil hayot boshlashning qiyinlashgani.

Tadqiqot direktori Saymon Shnetserning ta‘kidlashicha, so‘nggi yillardagi bosimlar yoshlar orasida stress, charchoq va kelajakni ko‘ra olmaslik hissini kuchaytirib yuborgan.

Ilmiy tadqiqot natijasiga ko‘ra, Germaniyada yoshlarning ruhiy holati yomonlashayotganini ko‘rsatdi. Psixologik yordamga muhtojligini aytgan yoshlar soni rekord darajaga — 29 foizga yetgan. Bu ko‘rsatkich ayniqsa quyidagi guruhlarda yuqori:

- yosh ayollar orasida — 34 foiz;

- talabalar orasida — 32 foiz;
- ishsiz yoshlar orasida — 42 foiz.

Ko‘plab yoshlar o‘z muammolarini hal qilishda sun‘iy intellektga asoslangan maslahat xizmatlariga murojaat qilishni boshlagan.

Yoshlar qayerga ketmoqda?

Germaniya nominal yalpi ichki mahsulot bo‘yicha dunyoning uchinchi iqtisodiyoti bo‘lib qolayotganiga qaramay, yoshlar tinchroq va toza muhit izlamoqda. 2024-yilgi ma‘lumotlarga ko‘ra, nemis yoshlari orasidagi eng mashhur yo‘nalishlar Shveysariya va Avstriya (ayniqsa Vena shahri) bo‘ldi. Vena shahri yashash sifati bo‘yicha jahon reytingida Syurixdan keyin ikkinchi o‘rinda turadi. Shuningdek, yoshlar AQSH, Ispaniya va Fransiyani ham munosib manzil deb biladi.

**Muhokama va natijalar.** Bu o‘ziga va boshqa tirik mavjudotlarga hurmat va g‘amxo‘rlikni o‘z ichiga oladi; odamlar o‘rtasidagi bog‘liqlikni tan olish; atrof-muhitga hurmat; o‘zining va boshqalarning erkinligini hurmat qilish. Ushbu kontseptsiya, shuningdek, ruhiy jihatdan sog‘lom odamlar tegishli insoniy his-tuyg‘ularni, jumladan, qo‘rquv, g‘azab, qayg‘u, quvonch va qayg‘uni boshdan kechirishlari va shu bilan birga ichki muvozanatning dinamik holatini tiklash uchun etarlicha chidamlilikka ega bo‘lishlari mumkin bo‘lgan haqiqatni o‘z ichiga oladi va tan oladi.

“Xulq-atvorning normalmi yoki qachon buzuvchi ekanligini aniqlash uchun madaniyatlar bo‘ylab standart o‘lchov yo‘q. Bir jamiyatda odatiy bo‘lgan narsa boshqa jamiyatda tashvishga sabab bo‘lishi mumkin. Ruhiy buzilish shaxsning idroki, hissiy tartibga solinishi va xulq-atvor-ijtimoiy moslashuvida sezilarli buzilish bilan tavsiflanadi. Odatda faoliyatning muhim sohalarida qayg‘u yoki buzilish bilan bog‘liq. Fikrlash, his qilish yoki xulq-atvordagi o‘zgarishlar yoki o‘zgarishlar odamning ish qobiliyatini buzganda yoki bezovta qilsa, ruhiy buzilish mavjud bo‘lishi mumkin” [11].

**Xulosa qilib shuni aytish mumkini,** ruhiy barqarorlik buzilishiga bir necha omillarni keltirish, bularni kundalik hayotimizda tez tez sodir bo‘lish va natijada insonga juda katta ta‘sir qilishi va bu nafaqat hodisa jarayolar balki ijtimoiy tarmoqlardagi turli kontentlar ham bunga yaqqol misol sifatida keltiriladi. O‘tkazilgan ilmiy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, shaxsning ruhiy salomatligi – bu insonning psixologik barqarorligi, stress holatlariga bardoshlilik va hayotdan qoniqish hissini saqlay bilish qobiliyatidir. Ruhiy salomatlik inson faoliyatining barcha jabhalariga, xususan, mehnat unumdorligi, shaxslararo munosabatlar sifati va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shaxsning ruhiy sog‘lom bo‘lishi, eng avvalo, uning ichki hissiy muvozanatni saqlash, hayotdagi qiyinchiliklarga to‘g‘ri yondashish va stressni konstruktiv

tarzda boshqarish qobiliyatiga bog‘liq. Tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, stressga nisbatan ijobiy munosabat ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi eng muhim psixologik omillardan biridir. Stressni salbiy hodisa sifatida emas, balki shaxsiy o‘shish, o‘zini sinovdan o‘tkazish va tajriba orttirish imkoniyati sifatida qabul qilgan insonlarda emotsional barqarorlik, o‘z-o‘zini boshqarish va hayotdan mamnunlik darajasi yuqori bo‘ladi. Shu sababli stressga ijobiy yondashuvni shakllantirish ruhiy salomatlikni rivojlantirishda asosiy yo‘nalishlardan biri bo‘lishi lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:**

1. N.Ismoilova D.Abdullayeva IJTIMOIIY PSIXOLOGIYA. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent — 2013 5-bet.
2. Rakhmatullayev, Sh. (2021). Ruhiy salomatlik va shaxs taraqqiyoti masalalari. Toshkent: Fan nashriyoti.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. (2024). Ruhiy salomatlikni mustahkamlash dasturi (2024–2030). Toshkent: SSV nashriyoti
4. World Health Organization. (2023). Mental health: Strengthening our response. Geneva: WHO Press.
5. Seligman, M. E. P. (2018). Positive Psychology: The New Era of Happiness and Well-being. New York: Oxford University Press.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
7. G‘ulomov, S. S., & Vohidov, A. V. (2020). Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
8. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2019). Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press.
9. Kabat-Zinn, J. (2017). Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment. Boston: Shambhala Publications.
10. <https://www.yashodahospitals.com/uz/blog/understanding-mental-health/>
11. <https://daryo.uz/2026/04/08/ruhiy-salomatlik-va-suniy-intellekt-har-beshinchi-germaniyalik-mamlakatni-tark-etishni-rejalashtirmoqda/>