

MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALARDA  
TORTINCHOQLIKNI BARTARAF ETISH UCHUN RELAKSATSION  
PSIXOTRENINGLAR

**Jabborova Dilshoda Normuradovna**

*Jizzax Shahar 32-DMTT direktori*

**Tojiyeva Nargiza Ilhom qizi**

*Jizzax Shahar 32-DMTT logopedi*

**Ro'ziyeva Dilobar Chori qizi**

*Jizzax shahar 32-DMTT psixologi*

**Annotatsiya:** *Bolaning muloqotga kirisha olishi, insonlarni yoqtirishi, notanish insonlar orasida o'zini erkin tutishi, tengdoshlari jamoasiga kira olishi, o'zining shaxsiy kiziqishlari tufayli biron-bir faoliyatda o'zini ko'rsata olishi hamda hayotida uchraydigan omadsizliklarni yengil qabul qila olish xususiyatlari bolaning normal shaxs sifatida shakllanishida juda muhimdir.*

**Kalit so'zlar:** tortinchoqlik, relaksatsion texnikalar, autogen mashqlar, meditatsiya samimiylik, o'z-o'ziga baho berish, empatiya, “Men”-obrazi, muloqot.

Tortinchoqlik korreksiyasi muammosi turli xil yoshda hal etilishi mumkin. Lekin asosiy e'tiborni kichik bolalik davriga qaratilishi kerak, chunkin muammoning asosiy negizi bolalik davri hisoblanadi. Bolaning muloqotga kirisha olishi, insonlarni yoqtirishi, notanish insonlar orasida o'zini erkin tutishi, tengdoshlari jamoasiga kira olishi, o'zining shaxsiy qiziqishlari tufayli biron-bir faoliyatda o'zini ko'rsata olishi hamda hayotida uchraydigan omadsizliklarni yengil qabul qila olish xususiyatlari bolaning normal shaxs sifatida shakllanishida juda muhimdir. Relaksatsion metodikalarni qo'llash stresslarni bartaraf etishda, nevrozlarning oldini olishda, psixik va jismoniy charchashning oldini olishda mahsuldor hisoblanadi. Bolalar qo'rquvlari, agressiya, hissiy va shaxsiy muammolar bilan ishlashda ijobiy ahamiyatga ega. Relaksatsiyani doimiy amalda qo'llash (1 necha oy davomida 1 kunda 1-2 marta qo'llanadi) umumiy xavotirlanishni kamaytiradi. Zo'riqishli vaziyatlarda psixologik va fiziologik qo'zg'alishlarning kamayishiga olib keladi. Relaksatsiya ruhiy sog'liqni mustahkamlashga olib keladi, xulq-atvorda internallik darajasi ortadi. Bolalar bilan ishlashda relaksatsion texnikalardan keng foydalanish ularning nerv psixik zo'riqishlari bilan tushuntiriladi.



Hayotning tezlashgan tempi, kun davomida dam olish davrlarining qisqarishisixofizik va somatik buzilishlarga olib keladi. Psixologlar relaksatsion mashqlarnibolalarning kundalik hayotiga tatbiq etish va ularni doimiy ravishda qo'llashnitavsiya etadilar. Relaksatsion mashqlar natijasida erishiladigan psixofiziologiktinchlik bolaning kuch-quvvatinitiklaydi. Relaksatsiyaning xulq-atvor metodlari sharq madaniyatida keng qo'llaniladi. G'arbda ular yaqindan boshlab qo'llanilaboshlandi. So'nggi vaqtlargacha relaksatsiya korreksion ta'sir ko'rsatishningxavfsiz shakli hisoblanadi. Lekin bu metodlarning ommalashishi bilan bir nechasalbiy effektlar aniqlandi. Eng avvalo reallik bilan aloqa yo'qolishi mumkin. Butipdagi buzilishlar kuchli gallyusinatsiya (eshitish va ko'rish) holatining kuchayishida namoyon bo'lishi mumkin. Shuning uchun fantaziyasi kuchli bolalar bilan ishlashda juda ehtiyot bo'lish lozim, chuqur relaksatsiya ularning holatini yanada yomonlashtirishi mumkin. Relaksatsion texnikalarni qo'llash dori va ximikvositalarning ta'sirini kuchaytirishi mumkin. Relaksatsion mashqlarni qo'llashuchun doira shaklida qo'yilgan qulay kreslo va alohida xona kerak. Polgamatras yoki gilam to'shalgan bo'lishi zurrur. Gulli pardalar, yorug'lik, tabiatmanzarasi tushirilgan kartinkalar bo'shshishga qo'shimcha vosita bo'lishimumkin. Relaksatsion texnikalarni psixogimnastika, art-terapiya, rolli-o'yinlar bilan qo'shib olib borilsa, psixokorreksiyada katta muvaffaqiyatga erishishimumkin. Relaksatsion texnikalar Relaksatsion texnikalar orasida nerv-muskulrelaksatsiyasi asosiy hisoblanadi. Bunda skelet muskulaturasidagi zo'riqishni vaasabiylashishni kamaytiradigan qator mashqlar bajariladi. Bu mashqlar qo'llanmagamuvofiq bajariladigan muskullarning qisqarishi va bo'shshishiga qaratilganmashqlarni o'z ichiga oladi. Nerv-muskul relaksatsiyasining eng mashhurmetodlaridan biri Dj.Djekobson metodidir. Unga ko'ra mashqlar 2 fazadan iborat:zo'riqish va bo'shshish.Bo'shshish albatta zo'riqish fazasidan keyin bo'lishikerak. Zo'riqishda maksimal, muskullar qisqarishi juda kuchli bo'ladi. Har bir mashq 4-5 marta takrorlanadi. Mashqlarni ko'zlarni yumilgan holda bajarish zurrur. 1-qism. Bo'shshamiz. Tanangizni bo'sh qo'ying. Bir tekis nafas oling.

Ko'zlarinigizni yuming. Ko'z oldingizga maysazordagi yolg'iz gulni keltiring. Ubo'lib o'tgan bo'rondan so'ng asta-sekin tiklanmoqda. Yuqoriga qarab asta-bo'ycho'zmoqda, barglari chiqmoqda. O'zingizni shu gul deb tasavvur qiling.

Momaqaldiroq o'tib ketgandan so'ng gul yolg'iz qoladi...Siz tinchlik, yorug'lik,iliqlikni his qilasiz. Xavotirlangan ruhingizda ichki yorug'likni his qilasiz. Damoling. Tinchlik va jimlikda tayanchni his qilasiz. Yashang, o'sing va takomillashing.



2 qism. Psixorasm- “ Men kelajakda qanday bo‘laman?” mavzuida rasm chizish.

3- qism. Harakatli o‘yinlar – stuldan stulga o‘tish, o‘rtada turgan bolabo‘sh stulga o‘tira olmasin, koptokni bir-biriga otish.

4-qism. So‘zsiz muloqot – guruhning bir a‘zosi axborotni imo-ishora, mimikabilan yetkazib beradi. Eski tanishlarning salomlashishi, urishlar, bolalarbog‘chasidagi o‘yinlar, chanada uchishlar va boshqalar o‘ynalishi mumkin.

5-qism. Mavzuli o‘yinlar- “Mening zerikishim”, “Yordam so‘rayman”, “Xafabo‘layotgan insonni yupatish”. Relaksatsiya atamasi butun organizmda yoki uning bir qismida quyi psixofizik faollik bilan xarakterlanadigan tetiklik holatidir.

Psixokorreksion amaliyotda relaksatsiyaning quyidagi metodlari qo‘llaniladi: nervmuskul relaksatsiyasi, autogen mashqlar, meditatsiya, nafasnazoratqilish. “Saqich”. Og‘zingizda qattiq, tishlab bo‘lmaydigan saqich bor. U og‘zingizni to‘ldirib qo‘ydi. Og‘zingizni yopish uchun uni tishlaymiz. “Limon” (o‘tirgan yoki yotgan holda). Bir qo‘lingizda limon. Uni soki chiqquncha siqamiz. Limonushlagan qo‘lingizni qattiq siqamiz. Limon soki qanday oqayotganini ko‘ramiz.

Endi limon ikkinchi qo‘lda. Uni sok chiqquncha siqamiz. Endi ikkinchi qo‘lingizda ham limon bor, mushtingizni qattiq siqamiz. Limon qoldiqlarini otib yuboramiz, qo‘limizni tozalaymiz. “Toshbaqa” (turgan yoki o‘tirgan holda). Toshbaqa quyoshda o‘tirib isinmoqda. Bundan xavf tug‘ildi, kimdir, toshbaqaga yaqinlashmoqda. Toshbaqa xavf yaqinlashganda toshining ostiga bekinib oladi.

Yelkalarni ko‘tarib, boshni yelkaga qarab tortdi, bunday holda 3-5 sekund qolinadi. Xavf ketgandan keyin toshbaqa toshi ostidan chiqadi. Yelkalarni tushirib, qo‘llarni kerishtiring, bo‘shashing. Toshbaqa boshini qimirlatib, xavf yo‘qmikan deb qaraydi. Xavf tug‘ildi, mashq yana davom etadi. “Filcha” (turgan yoki yotgan holda).

Filcha bola qorni ustidan o‘tmoqchi. Qorinni shunday qattiq qisish kerakki, filchaundan o‘ta olmasin. Qorin muskullarini 3-5 sekund qattiq ushlab turing. Fil o‘tib ketdi, nafas chiqarib bo‘shashish mumkin. Filcha yana o‘tmoqchi va b. “Iflos maysazor” (turgan yoki o‘tirgan holda). Oyoqlaring iflos maysazorga tushib ketdi, oyoqlarni tortib olgiz keladi, lekin hech tortolmaysiz. Oyoqlarni tortib olgiz keladi, lekin hech tortolmaysiz. Bir oyoqni chiqarib olamiz. Oyoqni kuch bilan poldan tortib olamiz. Endi xuddi shunday qilib, ikkinchi oyoqni ham tortib olamiz. Sekin maysazordan sakrab chiqamiz. Fu, qanday iflos



oyoqlar. Har biroyoqni silkib, iflos loylarni tushiramiz. “Mushuk” (turgan yoki o‘tirgan holda).

Dangasa mushuk ko‘chada o‘tirib atrofdagilarni kuzatmoqda. Qo‘llarini yuqorigako‘tarib, qo‘llarini yuq origa ko‘tarib, iloji boricha yuqoriga osiladilar. O‘ztovonlarini tushiradilar. Yana bir marta osiladi.

#### Autogen mashqlar

Autogen mashqlar – psixoterapiya metodlaridan biri bo‘lib, stressli ta‘sirnatijasida buzilgan bola organizmidan dinamik muvozanatni qayta tiklashgayo‘naltirilgandir. Metodikaning asosiy elementlari bo‘lib muskul relaksatsiyasi, o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘zini tarbiyalash (autodektiya) hisoblanadi. Autogen mashqlarning faolligi gipnoterapiyaning ba‘zi salbiy jihatlariga qarshi chiqishim mumkin. Autogen mashqlarning ikki bosqichini ajratish mumkin. Quyi bosqichi

–og‘irlikni issiqlikni, his qilish, yurak va nafas faoliyati ritmlarini egallashgayo‘naltirilgan mashqlar yordamida relaksatsiyaga o‘rgatish. Yuqori bosqichiautogen meditatsiya bo‘lib, turli darajada trans holatlarini yaratishdir. Autogen mashqlar nevrozlar korreksiyasida va psixosomatik kasalliklarda mahsul dordir. U hissiy zo‘riqish, nutqning nerv buzilishida keng qo‘llanilishi mumkin.

Meditatsiya – boshqa metodlarga qaraganda bolalar bilan ishlashda kamroqqo‘llaniladi. Psixokorreksiyada meditatsiya nerv psixik buzilishlarni tuzatishda, psixologik muammolarni anglashni yengillashtirishda qo‘llanilishi mumkin. Harqanday meditatsiyaning boshlanishi – konsentratsiya –diqqatning bir joygato‘planishi, barcha chetki narsalarga e‘tibor bermaslik, barcha boshqa ichki histuyg‘ularga chalg‘imaslik. Barcha meditatsiya turlarida yangilanish, yorug‘lik, odatdagi ong chegarasidan chiqish, ongsizlik holatiga o‘tish kutiladi. Meditatsiya ob‘ektda diqqatning to‘planishini, ongni maqsadga yo‘naltirib qaratishda namoyonbo‘ladi. Diqqat konsentratsiya ob‘ektidan chalg‘ishi bilan shaxs ixtiyoriy ravishdauni ob‘ektga qaratadi.

#### Meditatsiya o‘tkazish qoidalari

- Tinch, shovqindan xoli bo‘lgan, iliq xonada o‘tkazish zarur;
- Och qoringa yoki ovqatdan 1,5- 2 soatdan keyin o‘tkaziladi;
- Mashg‘ulotlar doimiy bo‘lib, haftasiga 3-4 marta o‘tkazish maqsadga muvofiq. 15 minutdan 45 minutgacha o‘tkazish zarur. Har kungi qisqa mashqlar, harzamonda uzoq vaqt o‘tkaziladigan mashqlardan afzaldir.
- Meditatsiyani barcha sodir bo‘layotganlarni passiv qabul qilish ustanovkasibilan o‘tkazish kerak.



- Relaksatsiya usuli sifatida meditatsiya bolalarda alohida o‘tkazilmaydi, boshqatexnikalar bilan qo‘llaganda yuqori natijalarga erishish mumkin. Bugungkundaamaliy psixologiya mediativ ertaklar, psixogimnastik

etyudlarni ko‘p to‘plagan. Misol sifatida L.M.Krijanovskiyning “Garmoniya” nomli ijtimoiy ta’limiy dasturini keltiramiz. Nafasni ongli nazorat qilish – hissiyzo‘riqishni bartaraf qiladigan qadimgi usullardan biridir. Eramizgacha bo‘lgandavrda xavotirlanish hissini kamaytirish va umumiy relaksatsiya uchun qo‘llaniladi.

Psixofiziologik relaksatsiya holatiga erishish uchun diafragmal nafas olish usullarimahsuldor hisoblanadi. Nafasni ixtiyoriy boshqarish – haddan tashqari zo‘riqishni bartaraf etish uchun qulaydir. Uni har xil holatlarda qo‘llash mumkin. Nafas mashqlari.

To‘liq nafas oling. Nafas olishni burun orqali boshlash kerak. Nafas olganda qorinoldinga chiqadi, keyin ko‘krak qafasi kengayadi. Nafas olish uzunligi 2-3 sekund. Nafa olishdan keyin tanaffus bo‘lmasligi kerak. Keyin asta-sekin nafas chiqariladi. Nafas chiqarish burun yoki og‘iz orqali boshlanadi. 2-3 sekund nafas chiqariladi. Nafas chiqarishdan so‘ng 2 sekund pauza qilinadi. Keyin yana nafas olinadi. K. Everlimetodi bo‘yicha nafas mashqlari Mashq relaksatsiyani tez chaqirishga qaratilgan.

1 bosqich. “Qulay joylashib oling. Chap qo‘lingizni qorningiz, kindigingiz ustiga qo‘ying. Endi o‘ng qo‘lingizni chap qo‘lingiz ustiga shunday qo‘yingki, sizga qulay bo‘lsin. Yopiq ko‘zlar bilan mashqlarni bajarish oson bo‘ladi.

2 bosqich. “Ko‘z oldingizga bo‘sh butilka yoki qopni keltiring, u qo‘lingiz turgan joyda sizning uyingizda yotibdi. Qop havo bilan to‘lishi bilan qo‘llaringizko‘tarila boshlaydi. Tasavvur qiling, nafas olayotganingizda qop havo bilan to‘ladi.

Qorin sohasida boshlangan to‘lqinsimon harakat ko‘krak qafasining o‘rta va yuqori qismiga o‘tadi”. Mashg‘ulotlarning birinchi va ikkinchi haftasida nafas olish davomiyligi 2 sekundni tashkil qilishi kerak, keyinchalik ko‘nikma hosil bo‘lgandanso‘ng uni 3 sekundga oshirish mumkin.

3 bosqich. Nafasingizni ushlab turing. Havoni qopning ichida ushlab turing. Quyidagilarni qaytaring. “Mening tanam tinch”. Bu bosqich 2 sekunddan ortiq davom etmasligi kerak.

4 bosqich. Sekin-asta nafas chiqarib qopni bo‘shating. Bunda ham “Meningtanam tinch” deb davom eting. Nafas chiqarayotganda ko‘tarilgan qorin va ko‘krak qafasining bo‘shashayotganligini his qilasiz. Bu bosqich ham oldingilariday davometadi, lekin 1-2 haftadan keyin uni 1 sekundga oshirish mumkin. Barcha mashqlarni 3-5 marta davom ettirish keark. Bosh aylanganda



6-8 yoshli bolalar uchunpsixogimnastika asosida mashg‘ulotlardan namunalari Salom bolalar. Bugun biz kichik sehrli bolalar bilan tanishamiz va ular bilan birga o‘ynaymiz. Bu odamlarning ismi gnomiklar. Ular sizlar kabi kichik. Sizlardan ham kichik bo‘lishi mumkin. Menga ularning qanday kichikligini ko‘rsating (boshlovchi poldan qandaydir balandlikni ko‘rsatadi, bolalardan yanadakichik balandlikni ko‘rsatishni so‘raydi). Gnomiklar qanday kichik bo‘lishadi.

Yana ularda uzun mo‘ylovi bo‘ladi, qanday ko‘rsating (Bolalar ularning mo‘yloviqanday uzunligini ko‘rsatishadi).Gnomiklarnin oyog‘ida yog‘och oyoqlari bo‘lib,qattiq ovoz chiqaradi. Yog‘och kabluklar qanday ovoz chiqaradi (Bolalar oyoqlaribilan taqillatishadi).Gnomiklar boshida “din-din” deb ovoz chiqaradiganqo‘ng‘iroqli qalpoqchalar bor (bolalar shapkalar kiyib boshlariniqimirlatadilar).Gnomiklar o‘rmondagi g‘orda yashaydilar (hamma devor oldiga borib, unga suyanadi). G‘orda gnomiklar o‘z buvalari bilan o‘ynashni yoqtiradilar. Kelinglar o‘ynaymiz.Men buvaman. Men chapak chalganimda, oldimga kelasizlar. Agar men “lya-lya-lya” deb qo‘shiq aytsam, siz sakraysiz. Qani bir ko‘raylikchi? Olib boruvchi galma-galdan qarsak chaladi, qo‘shiq aytadi. Dastlab u ham sakrab yuradi.

Keyinchalik bolalar nima qilishni tushunib olganlaridan keyin o‘zlari qarsak vaqo‘shiqqa mos harakatlar qiladilar.Gnomiklar o‘rdakchalarga o‘xshab yurishniyoqtiradilar (boshlovchi qanday yurish kerakligini ko‘rsatib beradi). Qarsak qanchalik tez chalsam, gnomiklar o‘rdakcha bo‘lib shunchalik tez yuguradilar.

Boshladik.(Olib boruvchi 3-4 marta chapak chalish ritmini o‘zgartiradi.Endiqo‘llarimizni ushlab, kimdir buvaning qo‘lidan ushlab oladi va “ipli nina” o‘yininio‘ynaymiz. Buva qayoqqa borsa, sizlar ham shu yoqqa borasizlar. Faqatqo‘llaringizni tushirmanglar, ip uzilib ketishi mumkin.(boshlovchi orqasidan xonabo‘ylab yuguradilar, har xil to‘siqlarga duch keladilar, temp bir tezlatiladi, birsekinlatiladi). 4 mashg‘ulot. “Boshlovchi ortidan bor” mashqi raqs terapiyasiga kiradi. Uncha katta bo‘lmagan guruh ishtirokchilari boshlovchi bilan birga bo‘lish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Mashqlar maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Katta guruh 4-5 odamlik guruhlarga bo‘linadi. Har bir guruhcha chiziq bo‘ylab turib oladi. Eng chetda turgan ishtirokchi boshlovchi rolini o‘ynaydi.Boshlovchi xona bo‘ylab xayoliga nima kelsa, shunday harakatlanadi. Boshqalar istak bo‘yicha uning harakatlarini takrorlaydilar. Bir necha minutdan so‘ng boshlovchi oxiriga kelib turadi. Uning o‘rnini boshqa ishtirokchi egallaydi. Mashqni har bir ishtirokchi boshlovchi bo‘lib, harakatli repertuarni kengaytirishga o‘z hissasini qo‘shadi.



Bu mashq ayniqsa agar harakat yo'lida bir necha guruh to'qnashsa juda qiziq va quvnoq bo'lishi mumkin.

#### **FOYDALANILGANADABIYOTLAR:**

1. Левченко И.Ю., Забрамная С.Д., Добровольская Т.А., Психологопедагогическая диагностика. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 320с.

2. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. - М.: Владос, 2005. - 158с.

3. Уткина И.М. Формирование коммуникативной компетентности как средство психолого-педагогической коррекции застенчивости у младших подростков: автореф. дис. ... канд. психол.наук. – М.:

4. Междунар. акад. образования, 2010. - 22 с.

5. Щур В.Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей: Психология личности: теории и 7. э

9. Abdusamatov, H., & QURBANOVA, M. (2022). Some social and psychological advice for families who have been destroyed. In Conference Zone (pp. 22-24).

10. Mamurjonovna, N. D. (2020, June). The concept of psychological service and its controversial issues in family. In Archive of Conferences (Vol. 2, No. 2, pp. 34-36).

11. Nuraliyeva, D. M. (2020). Examining the orientation of women in the field of psychosocial service for the family and the empirical analysis of psychological qualities. In International scientific and practical conference Cutting Edge-science Primedia E-launch page115-116. USA Conference Proceedings (Vol. 6).

12. Nuraliyeva, D. M. (2020). THE PROBLEMS OF DEVELOPING SOCIAL PSYCHOLOGICAL MECHANISMS IN THE FAMILY. Theoretical & Applied Science, (1), 711-713.

13. Nuralieva, D. M. (2020). THE CONCEPT OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO THE FAMILY. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 405-410).

14. Mamurjonovna, N. D., & Nurislom Ulug'bek o'gli, K. (2022). A STUDY OF THE SOCIAL PERCEPTIONS OF CHILDREN OF HAPPY AND CONFLICTED FAMILIES ABOUT THE FUTURE. In Conference Zone (pp. 9-11).



15. Нуралиева, Д. М. (2022). ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ. Uzbek Scholar Journal, 6, 39-43.

16. Нуралиева, Д., & Абдусаматов, Х. (2021). Ajrash arafasidagi oilalarga psixologik xizmat ko'rsatishning ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Общество и инновации, 2(10/S), 493-498

17. Mamurjonovna, N. D., & Abdukarimova, M. R. (2021, July). ON THE PSYCHOLOGICAL CRITERIA AND ORIGINAL FACTORS OF DISPUTES BETWEEN YOUNG PEOPLE. In Archive of Conferences (pp. 50-55).

Nuraliyeva, D. M. (2021). PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO FAMILIES ON THE VERGE OF DIVORCE. Экономика и социум, (10 (89)), 186-189.

18. Mamurjonovna, N. D. (2022). NIKOH OLDI OMILLARI VA OILA QURISH MOTIVLARINING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSIYALARI: Nuraliyeva Dildora Mamurjonovna Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrasida psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD). Asqarova Odinaxan Mamatxonovna Psixologiya magistratura yo'nalishi 2-kurs talabasi. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (12), 312-316.

19. Нуралиева, Д. М. (2022). OILALARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING IJTIMOY PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Нуралиева Дилдора Мамуржонова ФарДУ психология фанлари бўйича фалсафа доктори,(PhD). Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (11), 370-377.

20. Mamurjonovna, N. D. (2022). O'SPIRINLARDA MA'NAVY QADRIYATLARNI SHAKLLANISHIDA OILA MUXITINI TUTGAN O'RNI: Nuraliyeva Dildora Mamurjonovna FarDU psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori,(PhD) Kenjayeva Dilnozaxon Sadirdinovna Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) 2-kurs magistranti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (12), 293-298.

21. Axrorov, P. Q., & Nuraliyeva, D. M. (2022). AMERIKA PSIXOLOGIYA MAKTABI NAMOYONDALARINING ZAMONAVY TADQIQOTLARINING OZIGA XOS JIHATLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 1(10), 59-61.

