

HISSIIY BEQARORLIK VA UNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Sharafitdinov Abdulla XXX - O‘zMU Jizzax filiali o‘qituvchisi

Soyimnazarov Navro‘zbek Baxtiyor o‘g‘li – O‘zMU Jizzax filiali talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada hissiy holatlarni boshqarish, shaxs emotsional olamining psixologik xarakteristikasi sifatida hissiy beqarorlik va uni oldini olishning psixologik usullari yoritib berishga harakat qilingan.

Kalit so‘zlar: Hissiy beqarorlik, o‘z-o‘zini qabul qilishdan qo‘rqish, o‘z his-tuyg‘ularini tasdiqlash, his-tuyg‘ularni mantiqiy lashtirish.

Har bir kishi odatda qandaydir tarzda, boshqalarning o‘zi haqida nima deb o‘ylashlaridan tashvishlanadi. Insonlar bu tarzda insoniy munosabatlar sifatida boshqalarni rozi qilishni xohlaydi. Muammo boshqalarning fikridan qo‘rqib, ba’zi his-tuyg‘ularni takror va doimiy ravishda yashirishga harakat qilganda boshlanadi.

Hissiy muammo sifatida his-tuyg‘ularni ifodalash, ularni aniqlash, qabul qilish va boshqarishda mavjud bo‘lgan katta qiyinchiliklar uchrashi, ba’zi his-tuyg‘ularni "taqiqlangan" deb qabul qila olmaslik paydo bo‘lishi mumkin. Albatta, bunda dinning ham aloqasi bor. Ijtimoiy me’yorlar kabi "siz kuchli bo‘lishingiz kerak", "yig‘lash zaifdir", "g‘azab yoki nafratni his qilish noto‘g‘ri" kabi tushunchalar mavjud. Bu e’tiqodlarning barchasi insonning ichki dunyosini belgilaydi. Hissiy beqarorlik insonning his-tuyg‘ularida oldindan aytib bo‘lmaydigan darajaga ishora qiladi.

Agar siz hissiy beqarorlik bilan kurashayotganingizga ishonsangiz, quyidagi belgilarning ba’zilarini ko‘rib chiqing: Sizing his-tuyg‘ularingiz kuchayib ketganda, o‘zingizni impulsiv harakat qilasizmi? Og‘riqli his-tuyg‘ularni yengishda qiynalganmisiz? Siz tez-tez ba’zi vaziyatlarga "o‘rinsiz" ko‘rinadigan tarzda munosabatda bo‘lasizmi? Sizing his-tuyg‘ularingizni qanday

boshqarishingiz haqida yaqinlaringizdan xavotir olganmisiz? Hissiy beqarorlik bilan kurashish odatiy hol emas. Ba'zida his-tuyg'ular bizga eng yaxshi ta'sir ko'rsatishi mumkin, ammo bu biz sog'lom kurash mexanizmlarini ishlab chiqa olmaymiz degani emas. Hissiy beqarorlikning sabablari genetika, ruhiy salomatlik tarixi (shu jumladan o'tmishdagi travma) va giyohvand moddalarni iste'mol qilish va suiiste'mol qilish kabi ma'lum ogohlantirishlarga ta'sir qilish kiradi. Ushbu xavf omillarining ba'zilarini nazorat qilib bo'lmaydi, ba'zilari esa hissiy beqarorlikni rivojlanish ehtimolini oshirishi mumkin. Hissiy jihatdan beqaror ota-onalar tomonidan tarbiyalangan odamda o'zlarining hissiy beqarorligi belgilari va alomatlari paydo bo'lishi mumkin.

Hissiy beqarorlikni davolash:

O'zingizni hukm qilmang. O'zingiz yashayotgan jamiyatdan o'zingizni mavhumlashtirishga e'tiboringizni qarating. Bir lahzaga bu to'g'ri keladimi yoki yo'qmi, boshqalar siz haqingizda nima deb o'ylashi mumkinligi haqida o'ylashni to'xtating. Fikringizni oching va ijtimoiy o'rnatilgandan tashqariga chiqing, eng ibtidoiy, eng pok tuyg'uga o'ting. His qilayotgan narsangizga ko'proq e'tibor qaratishga harakat qiling. Tuyg'uni aniqlash uchun mos keladigan ismni qo'ying: qo'rquv, g'azab, aybdorlik, quvonch va boshqalar. Bu behushlikdan ongga o'tish yo'lidir. Tuyg'u aniqlangandan so'ng, bu tuyg'uni shunday qabul qiling, chunki u sizniki va siz insonsiz. O'z his-tuyg'ularingiz bilan bog'laning, o'zingizni hukm qilmang. Agar sizda tugamaydigan his-tuyg'ularingiz bo'lsa, sizda qo'rquv yo'qmi unda o'zingizni tushunish yaxshidir. Ularni ham tushunishga urinmang. Sof tuyg'ular har qanday natijasiz sababdan qochib qutuladi.

O'z his-tuyg'ularingizni tasdiqlang. Ular sizniki va ular haqiqiydir! Qanday bo'lmasin, yoqimsiz his-tuyg'ularingizni ham tasdiqlang. Agar siz ulardan yuz o'girgan bo'lsangiz ham, bu his-tuyg'ular o'sha yerda qoladi. Agar siz buni biror narsa uchun deb bilsangiz va hech kim uning his-tuyg'ularini inkor eta olmaydi, chunki ular uniki. Kimnidir xohlamaslik tuyg'usini tasdiqlamaslik unga juda zo'r bo'lib qoladigan katta aybdorlik tuyg'usini keltirib chiqardi. Sizda

mavjud bo'lgan noxush tuyg'ularni tasdiqlashga harakat qiling; Taqiqlangan tuyg'ular yo'q, deb o'ylaydi, bu insonning ixtirosi. Erkinlik har kimning ichida. Volter aytganidek: "Inson o'zi xohlagan paytda erkindir".

Allaqachon qabul qilingan his-tuyg'ularingizni mantiqiylashtiring va boshqaring O'zingiz his qilayotgan his-tuyg'ularni qabul qilganingizdan so'ng, siz bu his-tuyg'ular bilan nima qilish kerakligini hal qilish qobiliyatiga ega bo'lasiz. Agar siz his-tuyg'ularingiz bilan qaror qabul qilishga harakat qilgan bo'lsangiz, unda, albatta, qarorlar shunday bo'lar edi: "Men hayotimda u bilan gaplashishga qaytmayman", "U mening kimligimni bilib oladi". U yomon odam va u hech narsaga loyiq emas" va shunga o'xshash narsalar. Buning o'rniga, his-tuyg'ularni tinchlantirish uchun vaqt o'tishi bilan siz narsalarni nisbiylashtirishingiz va qabul qilishingiz mumkin: "Otam menga ko'p marta yomon munosabatda bo'lgan va u menga juda ko'p yomonlik qilgan, bu bilan men unga nisbatan rad javobini his qilaman. Biroq, u haqida menga yoqadigan narsalar bor, shuning uchun men u bilan munosabatlarimni davom ettirishga qaror qildim hozir ham ijobiy boshqacha yo'l bilan hal qilaman."

O'zingizning ichki his-tuyg'ularingizni tinglaganingizda, his-tuyg'ularingizni his qilsangiz va ularni qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilsangiz, o'zingizni bilishingiz mumkin. Sizda to'siqlar va hissiy himoya mavjudmi yoki yo'qligini bilib bo'lmaydi, chunki bu to'siqlar sizning kimligingizni ko'rishga imkon bermaydi. O'zingizni bilish sizga har qanday vaziyatga dosh bera olish uchun xavfsizlik va ishonchni beradi. Bu sizni maqsadlaringizga qat'iy ravishda olib boradi va sayohat davomida o'zingizni to'la his qiladi. Nimani his qilayotganingizni va nima uchun buni his qilayotganingizni biling. Sizning tanangiz va ongingiz sizni ogohlantiradigan bu belgilarga e'tibor bering. Agar shunday bo'lsa, ular sizning ichki dunyongizga kirib boradi degan qo'rquvni bir lahzaga yengib o'tishga harakat qiling. Bu qo'rquvni to'xtatish va o'zingizni erkin his qilishni boshlashingiz kerak bo'lgan narsa.

Fikrlash jarayoni bilan yolg'iz qolsangiz, borligingizning eng chuqur qismlariga kirib borasiz. Siz o'zingizni o'zingizga qaraysiz, lekin hissiy jihatdan beqaror ongingiz va borlig'ingiz bilan siz boshdan kechirayotgan narsalar bilan kelisha olmaysiz. Siz doimo yolg'iz qolish va odamlardan uzoqlashish kayfiyatidasiz. Siz nafaqat yangi, balki eski hamrohlaringiz va tanishlaringiz bilan muloqot qilish va muloqotga dosh berolmaysiz. Bularning barchasi bizning qabul qilish chegaramizdan oshib ketganda, bu dahshatli bo'ladi. Bu bizni haqiqatdan ajratadi, bizni dunyodan ajratadi, ichingizdagi eng yomon narsalarni ochib beradi va ba'zida o'z joniga qasd qilish tendentsiyalariga olib keladi. Va siz ekstremal mavjudlik inqirozlarini boshlaysiz. Bularning barchasi insoniyat va dunyo tushunchasidan nafratlanishingiz bilan yakunlanadi. U faqat siz uchun mavjud bo'lishni to'xtatadi. Biroq, siz boshlashni rejalashtirgan narsangizga qaytishning bir yo'li bor. Sizning barcha ishonchsiz fikrlaringiz, tashvishlaringiz, atrofingiz va uning tirik jonlari haqidagi tushkun tushunchalaringiz va qo'zg'atilgan his-tuyg'ularingizga yechim bor. Har kimning o'ziga xos janglari bor va bunda shaxs o'zini bilishga yordam beradigan tomonlari ko'p. Rag'batlantirish va rag'batlantirishni his qilish uchun o'z ustida ishlash - bu normal holatga qaytish va ruhiy tushkunlik holatidan voz kechish hissini bilish va singdirishdir. Ushbu istakni his qilganingizdan va singdirganingizdan so'ng, o'zingiz qo'rquvingizni, o'zgaruvchan his-tuyg'ularingizni va ruhiy holatingizni yengish yo'llarini qidirasiz. Esingizda bo'lsin, siz yolg'iz emassiz. Har kimning o'z sabablari bor. Hamma ham mukammal emas. Hammada jasorat bor. Va hamma narsani tartiblash va hal qilish mumkin. O'zingizning haqiqiy shaxsingizni yaxshilash va rivojlantirish muhimligini tushunish muhimdir. Biz qila oladigan birinchi narsa nevrotik odamga so'zsiz yordam berishdir. Umuman olganda, kimdir tushunilgan va sevilganligini his qilsa, uning his-tuyg'ulari tinchlanib, haddan tashqari haddan tashqari bo'lishga moyildir. Bu ushbu shaxslarning tiklanishida juda muhim omil bo'lishi mumkin.

Biror kishiga hissiy beqarorlikka yordam berish haqida gap ketganda, u bilan ijobiy munosabatda bo‘lishga harakat qilishimiz mumkin. Ko‘pincha ular haddan tashqari hissiyotlarni boshdan kechirganda, bu odamlar hamma narsa noto‘g‘ri ketishiga ishonishi mumkin. Voqealar juda yomon emasligiga ularni ishontirish, o‘zlarini yaxshi his qilishlariga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. "Hissiy beqarorlik": Medigoo. Olingan: 26 oktyabr 2018 yil Medigoo: medigoo.com.
2. Qarshiboyeva G. Oilada bolalarni xalq og‘zaki ijodi na‘munalari asosida tarbiyalash //Архив Научных Публикаций JSPI. –2020.
3. Шарафитдинов А. и др. Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение //Образование и воспитание. –2020. –No. 2. –С. 64-66.
4. Шарафитдинов А. и др. Формирование у учеников чувства общности //Образование и воспитание. –2020. –No. 2. –С. 66-67
5. Маджидов Дж Б, Маджидова В, Шарофиддинов А . Социальный интеллект как совокупность способностей, обеспечивающих адаптацию личности в обществе. страницы: 22-24 источник: актуальные вопросы современной психологии материалы международной научной конференции. 2017
6. Sharaffitdinov, A., & Yusupov, U. (2022). The opportunities of educating morality for children through samples of folklore. Eurasian Scientific Herald, 5, 65-68.
7. Sharafitdinov Abdulla, Qurbonboyev Miraziz Zulxaydar o‘g‘li Psychological Characteristics of DecisionMaking in Management Global Scientific Review A Peer Reviewed, Open Access, International Journal www.scienticreview.com Volume 1, February 2022 ISSN (E): Pending
8. Sharafitdinov Abdulla Qarshiboyev Sardor Alisher ugli 2022, The role of family in the formation of learning motivation for adolescents. Texas Journal of Multidisciplinary Studies ISSN NO: 2770-0003 <https://zienjournals.com> Date of Publication: 30-03-2022

9. Sharofitdinov, A. (2022). O‘SMIRLARDA O‘QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA OILANING O‘RNI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6), 82-87. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5490>
10. Sharofitdinov, A. (2022). O‘SMIRLARDA JINOYATCHILIK XULQINING KELIB CHIQISHI . Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 2(6), 78-81. извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5489>
11. Abduvakilovna, Karakulova Umida, and Ravshanova Xurshida Xusanovna. "O‘SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA OILAVIY NIZOLARNING TA’SIRI." *Journal of new century innovations* 19.2 (2022): 91-94.
12. Abduvakilovna, Karakulova Umida, and Xolboyev Jasurbek Baxriddin o‘g‘li. "O‘SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI." *Journal of new century innovations* 19.2 (2022): 87-90.
13. Abduvakilovna, Karakulova Umida. "OLIIY O‘QUV YURTI TALABALARIDA KASBIY VA AXLOQIY SIFATLARI SHAKLLANISHINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK TAJRIBA ISHLARI NATIJALARI." *Journal of new century innovations* 19.2 (2022): 95-98.
14. Alibekov, D. (2020). Socio-philosophical basis of educational system development. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 10 (90), 24-26. SoI: <http://s-o-i.org/1.1/TAS-10-90-6> Doi: <https://dx.doi.org/10.15863/TAS.2020.10.90.6>
15. Alibekov, D. (2021). SOTSIALNO-FILOSOFSKIE OSNOVY RAZVITIYa SISTEMY OBRAZOVANIYa. *Jurnal muzyki i iskusstva*, 2(2).
16. Alibekov, Davron. “Sharq mutafakirlarining ta’lim-tarbiya borasidagi qarashlari.” *Журнал музыки и искусства* 2.1 (2021).

17. Davlataliyevna, S. N. (2022). OILADAGI SALBIY MULOQOTNING FARZAND PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 475-478.
18. Davlataliyevna, S. N. (2022). PSYCHOLOGY AND ITS PRINCIPLES. *Scientific Impulse*, 1(5), 823-826.
19. Davlataliyevna, S. N. (2022). UMUMIY PSIXOLOGOYA VA TURLI XIL PSIXOLOGIK AMALIYOTLAR. *Scientific Impulse*, 1(5), 820-822.
20. Djumanov Sh.Z. Talabalarni kommunikativ qobiliyatlarini shakllantirish va kasbiy muomala jarayoniga tayyorlash. *Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги*, 112-115.
21. Gulomovna R. G. TALABALARDA PEDAGOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISH //International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research. – 2022. – С. 506-509.
22. Otamuratov R.U. O‘SMIRLARDAGI KASBIY O‘ZLIGINI ANGLASHIDAGI XAVOTIRLANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI // CARJIS. 2022. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlardagi-kasbiy-o-zligini-anglashidagi-xavotirlanishning-psixologik-xususiyaatlari> (дата обращения: 30.01.2023).
23. Otamuratov R.U., Ochilova M. EMOTSIONAL INTELEKT TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK O‘ZIGA XOSLIGI // CARJIS. 2022. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsional-intelekt-tushunchasining-psixologik-o-ziga-xosligi> (дата обращения: 30.01.2023).
24. Rahmatullayeva M. O ‘QUVCHI SHAXSINI RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY YO ‘NALISHLARI //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2021. – Т. 1. – №. 4.
25. Rahmatullayeva M. XALQ PEDAGOGIKASIDA TA'LIM VA TARBIYA MASALARI //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2021. – Т. 1. – №. 4.

26. Rashidova G. "COMPENTLIK" AND "COMPACTNESS" OF TINCALARING OF TALHS AND JEWELRY //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. – Т. 2021. – №. 4. – С. 99-112.
27. Rashidova G. G. Socio Cultural Approach as a Modern Direction of Teacher Training //International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding. – 2021. – Т. 8. – №. 8. – С. 169-172.
28. Uskanovich, O. R. (2022). PSIXOLOGIYADA XAVOTIRLANISHNING ILMIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 494-498.
29. Yuldasheva S. I.A. KARIMOV ASARLARIDA YUKSAK MA'NAVIYATLI SHAXSNI SHAKLLANTIRISH G'OYALARI //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2021. – Т. 1. – №. 4.
30. Yuldasheva Sojida Zoirovna, Nizomov Bekhruz Umarovich, Kholova Mohina Khayot qizi, & Eshtemirov Avazbek Nodir ugli. (2022). PSYCHOLOGY OF TRUST AND SECURITY. *Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences*, 1(12), 153–161. Retrieved from <http://ijournal.uz/index.php/jartes/article/view/365>
31. Zakirovich, Djumanov Sherali. "TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILİYATLARNI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI." *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research* (2022): 543-545.
32. Джуманов, Ш., & Холикулова, С. (2022). Талабаларда коммуникатив қобилиятларни шакллантириш имкониятлари. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 513-515.
33. П.М.Рахматуллаева, М.А.Маҳкамова ЁШЛАР ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШДА МОТИВАЦИЯНИНГ ЎРНИ ЁХУД УЛКАН МАҚСАДЛАР САРИ ДАСТЛАБКИ ҚАДАМ // CARJIS. 2022. №Special Issue 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoshlar-talim-sifatini-oshirishda-motivatsiyaning-rni-yohud-ulkan-ma-sadlar-sari-dastlabki-adam> (дата обращения: 26.01.2023).

34. Burxanovna S. M. PLANNING OF THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING IN ORGANIZING THE EDUCATION PROCESS OF FUTURE ENGINEERS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – T. 8. – C. 222-226.
35. Sattorova Mahliyo Burxanovna. (2022). TA'LIM JARAYONIDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING O'RNI VA AHAMIYATI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 1(2), 436–440. Retrieved from <http://journal.jbnuu.uz/index.php/ijcstr/article/view/227>
36. Burxanovna S. M. OQUVCHILAR MUSTAQIL TAFAKKURINI RIVOJLANTIRISHDA HUQUQIY TARBIYA BERISH MEXANIZMLARI //Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture. – 2022. – T. 2. – №. 2. – C. 72-75.
37. Ergashevich, Y. S. (2022). Psychology of modern leadership as an important phenomenon of effective management”. *International Journal of Early Childhood Special Education* ISSN, 1308-5581.
38. Buribaevich, M. K., Yuldashev, S. E., & Ugli, S. L. B. (2022). Psychology of Modern Leadership as an Important Phenomenon of Effective Management. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(1).
39. Ergashevich, Y. S. (2022). KIBERHUJUMLARDAN HIMOYALASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 46-49.
40. Yuldashev, S. (2023). LIDERLIK SIFATLARINI SHAKLLANTIRISHDA SINF RAHBARINING O'RNI. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7716>
41. Yuldashev, S. (2022). KIBERHUJUMLARDAN HIMOYALASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогика и психологии в*

- современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/6548>
42. Rahmatullayeva, M., Rashidova, G., & Karakulova, U. (2023). XXI ASRDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA PEDAGOGIK MAHORAT. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7721>
43. Otamuratov, R., & Otamuratova, S. (2023). INTERNETNING SHAXSGA TA'SIRI MUAMMOSINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7723>
44. 46. Otamuratov, R., & Otamuratova, S. (2023). VIRTUAL MUHITNING SHAXSGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7724>
45. 47. Rahmatullayeva, M., Rashidova, G., & Karakulova, U. (2023). XXI ASRDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA PEDAGOGIK MAHORAT. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7721>
46. 48. Otamuratov, R., & Otamuratova, S. (2023). VIRTUAL MUHITNING SHAXSGA TA'SIRINING HISSIY OMILLARI. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7727>
47. Arakulov, G. (2023). ВНИМАНИЕ – ВАЖНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЯВЛЕНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7681>
48. Arakulov, G. (2023). АГРЕССИЯ - ЎСМИРЛАРДА ТАЖОВУЗКОРЛИК ШАКЛЛАНИШИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ФЕНОМЕН СИФАТИДА. Журнал

Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7714>

49. Djumanov, S. (2023). TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISH MUAMMOSIGA YONDASHUVLAR VA TUSHUNCHALAR. Журнал Педагогика и психология в современном образовании, 3(1). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7719>