

MULOQOT VA NUTQ ORQALI INSONLARGA PSIXOLOGIK TA'SIR O'TKAZISH

Rahmatov Iqboljon Izzatullo o'gli

iqboljon.rahmatov@mail.ru

ANNOTATSIYA:

maqolada muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqot yordamida insonlar tabiatini o'zlashtirish va o'z individual ehtiyojlarini qondirish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muloqot jarayonida inson xulq-atvorining muayyan obraz va modellari shakllanib, keyinchalik ular insonning ichiga kirib borishi, shaxsning tafakkuri, olamni va o'zining obrazini tahlil qilish hamda baholash qobiliyati muloqot jarayonida shakllanishi bayon etilgan.

Kalit so'zlar : inson, omil, ovoz, nutq, muloqot, ong, jarayon, ehtiyoj, hayot, obraz.

INTRODUCTION:

Muloqot inson hayoti va faoliyatining muhim shartidir. Aynan muloqot yordamida insonlar tabiatini o'zlashtirish va o'z individual ehtiyojlarini qondirish uchun birgalikda harakat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Muloqot jarayonida inson xulq-atvorining muayyan obraz va modellari shakllanib, keyinchalik ular insonning ichiga kiradi. Shaxsning tafakkuri, olamni va o'zining obrazini tahlil qilish hamda baholash qobiliyati muloqot jarayonida shakllanadi.

Mazkur muammoga atroflicha baho bergan polshalik psixolog Ye.Melibruda quyidagilarni ta'kidlaydi: "Muloqot shaxslararo munosabatlarda biz uchun havodek ahamiyatga egadir".

Muloqot o'ta murakkab jarayon bo'lganligi sababli unga yagona to'g'ri ta'rifni berish juda mushkul. Shuning uchun odatda muloqot tushunchasining mazmuni uning ayrim tomonlariga urg'u berish orqali ta'riflanadi.

1) **muloqot** - hamkorlikda faoliyat ehtiyoji bilan taqazolangan aloqa o'rnatish va uni rivojlantirish jarayoni.

2) **muloqot** - sub'ektlarning belgilar tizimi orqali o'zaro ta'sirlanishuvi.

Muloqot tushunchasini kommunikasiya tushunchasidan farqlash lozim.

Kommunikasiya- tirik va o'lik tabiatdagi tizimlar o'rtasida axborot almashinuvini anglatadi. Hayvonlar o'rtasidagi signallar almashinuvi, insonnitig texnik vositalar bilan aloqa qilishi, bularning barchasi kommunikasiyaga misol bo'ladi.

Muloqot faqat insonlar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin. Muloqotning inson hayotidagi ahamiyati beqiyosdir. Inson bolasi aynan boshqalar bilan muloqotda, munosabatda bo'lish jarayonida shaxsga aylanib boradi. Muloqot orqali inson ijtimoiy tajriba va madaniyatni egallab boradi. Yangi tug'ilgan inson boshqalar bilan muloqotda bo'lish imkoniyatidan mahrum bo'lsa, u hech qachon shaxsga aylana olmaydi, ya'ni u o'z psixik taraqqiyoti bo'yicha orqada qolib ketadi. Zero, inson psixik taraqqiyoti muloqotdan boshlanadi.

Muloqotsiz insoniyat jamiyati bo'lishi mumkin emas. Aynan muloqot hamkorlikda faoliyat yurituvchi individlar jamoasini shakllantiradi. Hamkorlikdagi faoliyat rejasini tuzish va uni ruyobga chiqarish uchun individlar o'rtasida muloqot

amalga oshirilishi shart. Muloqot vositasida hamkorlikdagi faoliyat tashkil etiladi va amalga oshiriladi. Ayni vaqtda faoliyat davomida insonlar o'rtasida yangi-yangi munosabatlar va aloqalar shakllanadi. Demak, muloqot va faoliyat o'zaro chambarchas bog'liqdir.

Muloqot inson hayotida qanchalik yuksak ahamiyatga ega ekanligini quyidagi misollarda yaqqol ko

'rishimiz mumkin:

1-misol. 1938 yil Richard Bard o'z hohishi bilan Antarktida muzliklarida 6 oy tanho qoladi. Bir tomondan u tajriba natijalariga qiziqsa, ikkinchi tomondan kundalik hayotning g'ala-g'ovuridan biroz dam olishni istagan edi. Keyinchalik u mazkur davrni quyidagi so'zlar bilan eslaydi "Bu yerdagi hayotim davomida bora-bora har bir harakatim, har bir ishim tobora mazmunsiz, mantiqsiz, maqsadsiz bo'lib borayotganday edi. Xavf - xatarlardan qo'rqmaydigan odam bo'lsam-da, negadir bu yerda tomning bosib qolishidan xavfsiray boshladim. Ovqatlanishimda muntazamlik yo'qoldi, yuvinmay qo'ydim".

2-misol. Tarixda yaponlarda "Moritao" nomli insonning o'zini-o'zi takomillashtirish tizimi mavjud bo'lgan. Vaholanki, inson hech qanday jismoniy azoblarga duchor bo'lmaydi. Faqatgina bir haftaga g'orga kirib ketib, u yerda tanho qoladi. Bu yerda u hatto o'zi bilan gaplashishi mumkin bo'lmagan. Sinovdan o'tganlar keyinchalik har qanday uchrashuv va suhbatni xursandchilik bilan qarshi oladilar. Qizig'i shundaki, ularda ko'proq gapirish ehtiyoji emas, balki tinglash ehtiyoji kuchayar ekan.

3-misol. Bir paytlarda Amerikada barcha tamaddixonalarni avtomatlashtirish avj olgan edi. Ammo ko'p o'tmay ularning egalari kasodga uchray boshladi. Ma'lum bo'lishicha, bu yerga odamlar nafaqat tammadi qilish, balki suhbatdosh topish uchun ham kelganlar.

Birgalikdagi faoliyat davomida odamlar turli fikrlar, o'y-xayollar, his kechinmalar bilan o'rtoqlashadilar. Bunda o'y-flkrlar, his-kechinmalarni axborot sifatida, kommunikasiyani esa axborot almashinuvi sifatida talqin etish mumkin. Ammo shuni e'tiborga olish kerakki, insonlararo kommunikasiya shunchaki axborot almashinuvdan iborat emas. Chunki muloqot jarayonida axborot nafaqat uzatiladi, balki shakllantiriladi, aniqlashtiriladi, rivojlantiriladi. Demak, inson muloqotni shunchaki axborot almashinuidan iborat jarayon deb hisoblashi mumkin emas.

Zero, birinchidan muloqot jarayonida axborot bir tomondan ikkinchi tomonga shunchaki harakatlanmaydi, balki faol almashinadi (kommunikativ jarayon ishtirokchilari bir-biriga axborot yuborayotganda bir-birining motivlari, maqsadlari, ustanovkalari va boshqalarni tahlil qiladillar);

- ikkinchidan muloqot jarayonida axborot almasha turib kishilar belgilar orqali bir-biriga ta'sir etishi mumkin (insonlararo axborot almashinuvida, albatta suhbatdosh xulq-atvoriga muayyan ta'sir o'tkaziladi);

- uchinchidan muloqot jarayonida kommunikator (axborot yuboryotgan odam) va resipient (axborotni qabul qilayotgan odam) bir xil kodlashtirish tizimiga ega bo'lishi kerak;

- to'rtinchidan muloqot jarayonida faqat insonlararo kommunikasiyaga xos to'siqlar vujudga kelishi mumkin.

Kommunikativ jarayonda qollaniladigan bir necha belgilar tizimi mavjud. Ular verbal kommunikasiya (nutq orqali) va noverbal (nutq bilan bog'liq bo'lmaydigan belgilar orqali) kommunikasiyadir.

Inson nutqi belgilar tizimi sifatida qo'llaniladi. Nutq - inson tomonidan qo'llaniladigan tovush signallari yoki yozma belgilardan iborat bo'lib, ular orqali muloqotdan olingan ma'lumot qayta ishlanadi, saqlanadi va uzatiladi. U jarayon til orqali amalga oshiriladi. Til so'z belgilari tizimi bo'lib, u muloqot jarayonida psixik faoliyat mahsuli bo'lib yuzaga keladi.

Til muomala vositasidir. **Til** muomalaga kirishuvchilar o'rtasidagi kommunikasiyani ta'minlaydi, chunki uni axborot beruvchi ham, uni qabul qiluvchi ham birday tushunadi. Boshqa kishiga axborot beruvchi (kommunikator) va uni qabul qiluvchi (resipient) muloqot jarayonida bir xil tildan foydalanishi kerak, aks holda bir-birini to'g'ri tushunolmaydi.

Axborot almashish muomala qatnashuvchilariga tushunarli belgi va mazmunga ega bo'lishi kerak. Til so'z belgilari yig'indisidan iborafdirdir. So'zning ma'nosi uning mazmuniy tomonidir. Har bir alohida odamning harakatlari va faoliyatlarini boshqa odamning harakati va faoliyatlarini 3 ta muhim omil

belgilaydi.

Birinchidan, butun insoniyatning yoki bir muncha tor doiradagi kishilar jamoasining ijtimoiy-tarixiy tajribasini belgilaydi. Kichkina bola dunyoni mustaqil ravishda bilib olmaydi. U ota-onasiga savollar beradi va ular unga javob beradilar. Bu javoblardan bola o'z faoliyatini keyinchalik foydalanadigan umumiy bilimlarning faqat ozgina qismini o'zlashtiradi.

Umumiy bilimlarning bu ozginagina qismini bola til shaklida, til yordamida so'z belgilari tizimida hosil qila oladi. Maktabda ham xuddi shunday bo'ladi. O'quvchi olam haqida barcha bilimlarni o'qituvchining tushuntirishidan yoki darslikdan, ya'ni til yordamida o'zlashtiradi. Bu yerda til o'zining muhim vazifalaridan birini bajaradigan, ya'ni yashash vositasi, ijtimoiy-tarixiy tajribani berish va o'zlashtirish vositasi tarzida namoyon bo'ladi.

Ikkinchidan, har bir alohida odamning ish-harakati va faoliyatini ko'pincha ijtimoiy qiymatga ega bo'lmagan o'zga kishilarning bevosita tajribalarini belgilaydi. Masalan, men oshxona tomon yo'l olaman. Yo'lda o'rtog'im uchrab menga: "oshxona yopilgan", deydi. Shu paytda bu xabar mening faoliyatimni ma'lum bir tarzda boshqaradi: men qayrilib, boshqa oshxona tomon jo'nayman. Bu yerda til o'zining boshqa muhim vazifasi bilan, ya'ni vosita yoki kommunikasiya usuli yoki olamning xatti-harakatlarini boshqaruvchi bir vosita sifatida namoyon bo'ladi. Natijada har qanday kommunikasiya, har qanday munosabat suhbatdoshiga ta'sir qilishdan iboratdir.

Uchinchidan, har bir alohida odamning ish-harakatlari va faoliyatlarini har bir ayrim kishilarning shaxsiy tajribasi belgilaydi. Odamning "shaxsiy" o'z individual tajribasi boshqa kishilarning tajribalari va ijtimoiy tajribaning o'ziga xos aralashmasidan iborat. Odam hayvondan farqli o'laroq, o'z harakatlarini rejalashtira oladi. Bunday rejalashtirish va umumiy fikriy masalalarni hal qilishning asosiy quroli tildir. Bu yerda biz tilning uchinchi vazifasi aqliy faoliyatning (idrok, xotira, tafakkur, xayol) quroli sifatidagi vazifasiga to'qnash keldik. So'z belgilari tizimi sifatida tildan nutq faoliyatida foydalaniladi.

Nutq faoliyati - odam tomonidan ijtimoiy-tarixiy tajribani o'zlashtirish va avlodlarga berish yoki kommunikasiya o'rnatish, o'z harakatlarini rejalashtirish maqsadida tildan foydalanish jarayonidir. Til aloqa vositasi yoxud quroldir, nutq faoliyati yoki nutq esa aloqa jarayonining o'zidir. Bu jarayonda nutq faoliyatining faol va passiv turlari farqlanadi.

Nutqning **ichki nutq** deb atalgan turi nutq faoliyatining alohida turi hisoblanadi. Ichki nutq amaliy va nazariy faoliyatni rejalashtirish fazasi sifatida namoyon bo'ladi. Biz so'zni chala-yarim aytishimiz bilanoq tushunaveramiz. Ichki nutq ayrim og'zaki nutq aktlaridan ilgariroq, xususan, ixtiyoriylik darajasi ancha yuksakroq bo'lgan og'zaki nutqdan ilgariroq sodir bo'lishi mumkin.

Yozma nutq monologik nutqning turlaridan biri bo'lib, yozma nutq monologik nutqqa nisbatan batafsilroqdir.

Muloqotning kommunikativ akti sifatida quyidagilarni tasavvur etish mumkin

Kommunikator adresant	Muloqot sub'ekti sifatidagi omil namoyon bo'ladi.
Resipient adresat	Bu ma'lumot kimga uzatilmoqda
Ma'lumot	Nima uzatilmoqda
Kod	Qanday vositalar asosida
Maqsad	Nima uchun uzatilmoqda
Aloqa kanali	Ovoz, xat, efir orqati aloqa
Natija	Nimaga erishildi.

Shuningdek, amerikalik jurnalist C. Lassuel besh unsurdan iborat bo'lgan kommunikativ jarayonning modelini taklif etadi.

- ❖ Kim (axborot kim tomonidan uzatilmoqda)
- ❖ Nima (qanday axborot uzatilmoqda)
- ❖ Qanday (axborot qanday yo'l bilan uzatilmoqda)
- ❖ Kimga (axborot kimga yo'naltirilmoqda)
- ❖ Qanchalik samarali (axborot qanchalik samarador uzatildi)

Kommunikativ jarayon aksial (bunda axborot ayrim aniq odamlarga yo'naltiriladi) yoki retial (bunda axborot bir qancha ehtimol qilinayotgan resipientlarga yo'naltiriladi) xarakterda bo'lishi mumkin.

Kommunikativ jarayonda o'zaro tunosabatga kirishuvchilarni bir-birlarini tushinishlari juda muhimdir. Bunda nutqning quyidagi muhim xususiyatlari paydo bo'ladi, ya'ni mazmundorlik, tushunarlik, ifodalilik, ta'sirchanlik ko'rsatiladi.

Buyuk fransuz yozuvchisi Antuan Sent Ekzyuperi "Muloqot - shunday ne'matki, u orqali inson lazzatlanadi", deb yozgan edi.

So'zning mohiyati haqida Sa'diy "Aqlmisan yoki ahmoq, kattamisan yoki kichik, buni bir so'z aytmaguncha bila olmaymiz" degan edi.

Xalqimizda shunday ibratli ibora bor "inson aql farosati - uning nutqining aniqligida namoyon bo'ladi".

Noverbal kommunikasiya vositalariga- yuz ifodasi, mimika, ohang, pauza, poza (holat), ko'z yosh, kulgu va boshqalar kiradi. Bu vositalar verbal kommunikasiya - so'zni to'ldiradi, kuchaytiradi va ba'zan uning o'rnini bosadi. Bolgarlarda boshni qimirlatish yo'q degani, ruslarniki teskarisi bo'ladi. Turli yosh guruhlarida noverbal kommunikasiya vositasi turlicha bo'ladi. Masalan, bolalar ko'pincha kattalarga ta'sir etish, ularga o'z hohish va kayfiyatlarini o'tkazishda yig'idan vosita sifatida foydalanadilar. Axborotni so'z bilan bayon etishning mazmuni va maqsadiga noverbal kommunikasiya vositalarining mos kelishi muomala madaniyatining bir turidir.

Noverbal kommunikasiyaga belgilarning optik-kinetik tizimi kirib, ularga jestlar (qo'l harakatlari), mimika (yuz harakatlari) va pantomimika (qo'l, oyoq, tana harakatlari) kiradi.

Jestlar - insonning qo'l harakatlari bolib, u orqali insonning ichki holati, biror bir ob'ektga munosabati va tashqi olamga yo'nalganligi ifodalanadi. U yoki bu xalqlarda jestlar turlicha qabul qilinadi. Italyan va fransuzlar o'z muloqotlarini jestlarsiz tavsavvur eta olmaydilar. O'zbek xalqida nutqda jestlardan foydalanish yaxshi odat sifatida qabul qilinmaydi. Lekin shuni ham ta'kidlash lozimki, noverbal kommunikasiya og'zaki nutqda aytilmay qolgan fikrlarni ifoda etish imkonini beradi.

Mimika - inson yuz harakatlarining bir qismi bo'lib, u orqali insonning o'ylari, xatti-harakatlari, tasavvurlari, xotirlashi, taajjubi va hokazolarda namoyon bo'ladi.

Pantomimika - inson tanasi yoki uning qismlari yordamida ifodalanadigan harakatlar tizimidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kundalik muloqot jarayonida so'zlar 7% ni, tovushlar va intonasiya 38% ni, nutqsiz muloqot esa 55% ni tashkil qiladi.

Publisiy aytganidek, biz "Ovoz bilan gapiramiz, tana bilan suhbatlashamiz". Noverbal kommunikasiyaning boshqa belgilar tizimini ko'rib chiqaylik.

Paralingivistik va ekstralingivistik belgilar tizimi - bu lokalizasiya tizimi bo'lib, u ovoz sifatida diapozonini nutqdagi pauzalar, yo'tal, yig'i, kulgu, nutq tempida namoyon bo'ladi.

Muloqot jarayonida muloqotga kirishuvchilarni bir-birlariga nisbatan joylashishlari ham muhim ahamiyatga ega. Masalan, auditoriyadagi stollar joylashishi muloqot uchun juda noqulaydir. Ayniqsa, seminar mashg'ulotlari jarayonida o'qituvchi, ma'ruzachi muloqoti vaqtida qolganlari munozarada faol

ishtirok etish imkoniyatiga ega emasdir.

Seminarlarni yoki shu kabi suhbatlatni "T" shaklida joylashgan stol stullarda o'tkazish ham foydali, lekin dumaloq shaklda joyiashtirilgan stol, stullarda muloqot juda samaralidir.

Vizual muloqotda "ko'z kontakti" belgilar tizimi ham qo'llaniladi. Ushbu tizim pedagoglar, rahbarlar ish faoliyatida muhim ahamiyatga egadir.

Muloqot kishilar o'rtasidagi o'zaro ta'sir etish.

Kishilar muloqotga kirishar ekan, savol berish, buyruq, iltimos qilish, biror narsani tushuntirish bilan birga o'z oldiga boshqalarga ta'sir etish, shu narsani ularga tushuntirish maqsadini qo'yadi.

Muloqotning maqsadi kishilarning birgalikdagi faoliyatiga ehtiyojini aks ettiradi. Bunda muloqot shaxslararo o'zaro ta'siri sifatida namoyon bo'ladi, ya'ni kishilarning birgalikdagi faoliyati jarayonida paydo bo'luvchi aloqa va o'zaro ta'sirlar yig'indisidir. Birgalikdagi faoliyat va muloqot ijtimoiy nazorat sharoitida ro'y beradi. Jamiyat ijtimoiy normalar sifatida maxsus xulq-atvor namunalari tuzilishini ishlab chiqqan. Ijtimoiy normalar ko'lami nihoyat keng - mehnat intizomi, harbiy burch va vatanparvarlik, xushmuomalalik qoidalari ana shular jumlasidandir.

Ijtimoiy psixologiya nuqtai nazaridan muloqotga kirishuvchilar bajaradigan rolning "repertuar"iga mos holda namoyon bo'ladi.

Psixologiyada **rol** deganda, ijtimoiy (sosial) mavqeni egallab turuvchi har bir kishidan atrofdagilardan kutadigan, normativ tomonidan ma'qullangan xulq-atvor namunasi tushuniladi. (Yosh, mansab, jins va oiladagi, o'qituvchi va o'quvchi shifokor va bemor, katta kishi yoki bola, boshliq yoki xodim, ona yoki buvi, erkak yoki ayol, mehmon yoki mezbon rovida namoyon bo'lishi mumkin). O'z navbatida har bir rol o'ziga mos talabiarga javob berishi kerak.

Bir kishi turli muloqot vazifalarida turli rollarni bajarishi mumkin. Masalan, xizmat joyida direktor, kasal bo'lsa shifokor ko'rsatmalariga itoat etuvchi bemor, oilada keksa ota-onasining qobil farzandi, mehmondo'st oila boshliqi bo'ladi.

Turli rollarni bajaruvchi kishilarning o'zaro munosabati rol kutishlari bilan boshqariladi. Hohlaydimi yoki yo'qmi, atrofdagilar undan ma'lum namunaga mos keluvchi xulq-atvorni kutadilar. Agar rol yaxshi bajarilmasa, ijtimoiy nazorat tomonidan baholanadi, ozmi-ko'pmi cheklanishlar qilinadi.

Muloqotning bevosita muvaffaqiyatining sharti o'zaro ta'sir etuvchi kishilarning har biridan kutilayotgan harakatlarga mos keluvchi xulq-atvor namunasini qo'llanishidir. Kishining boshqalar undan nimani kutayotganini, nimani eshitishga va unda nimani ko'rishga tayyor ekanligini to'g'ri, aniq, xatosiz ko'chira olish qobiliyati **takt** deb ataladi.

Ma'lumki, takt pedagogik faoliyatda muhim komponent hisoblanadi. Ayniqsa, pedagogik jarayon o'qituvchi va o'quvchilarning uyushgan faoliyatlari asosida tuzilgan. Shu bois o'qituvchi pedagogik jarayonni o'quvchilar jamoasidan tashkil topganligini unutmasligi, har bir o'quvchi shaxsini e'tibordan chetda qoldirmasligi

kerak. O'quvchilar bilan psixologik aloqaning qisqa muddatga bo'lsada yo'qolishi, og'ir oqibatlarnt vujudga keltiradi.

Muloqotning interaktiv tomoni deganda, birgalikdagi faoliyatni tashkil etish va amalga oshirishda muloqot ishtirokchilarining bir-biriga ta'sir o'tkazishi tushuniladi. Kommunikasiya orqali odamlar birgalikdagi faoliyatni tashkil etadilar. Umumiy faoliyatda ishtirok etar ekan, odamlar bir-birlariga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'zaro ta'sir birgalikdagi faoliyatning tashkil etilishi sifatida tushuniladi.

Birgalikdagi faoliyatning uch xil modeli mavjud.

- ❖ Har bir ishtirokchi boshqalardan mustaqil ravishda ishning o'ziga tegishli qismini bajarishi (masalan, shanbalikdagi ish)
- ❖ Umumiy vazifani bosqichma-bosqich har bir ishtirokchi tomonidan bajarilishi (masalan, konveyerdagi ish)
- ❖ Har bir ishtirokchi boshqalar bilan birgalikda bir vaqtning o'zida umumiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi (masalan, futbol jamoasidagi ish).

Odatda muloqot jarayonidagi o'zaro ta'sirning ikki xil turi ajratiladi:

1) kooperasiyaga asoslangan o'zaro ta'sir - kommunikativ jarayon ishtirokchilarining umumiy maqsad yo'lida o'z kuchlarini birlashtirishdan iborat. Kooperasiyalarning bir necha turi farqlanadi:

- avtomatik (instinktiv- biologik darajada mavjud bo'ladi),
- avtomatik (tarkib topgan ijtimoiy me'yorlar bilan an'ana va urf-odatlar bilan taqozolangan bo'ladi),
- spontan (do'stlik, muhabbat va shu kabi munosabatlar bilan taqozolangan bo'ladi),
- direktiv (majburiy hamkorlik hukm suruvchi joylarda mavjud bo'ladi),
- shartnomaviy (rasmiy kelishuvlar bilan taqozolangan bo'ladi).
- kooperasiya- birgalikdagi faoliyatning zaruriy elementi.

2) Raqobatga asoslangan o'zaro ta'sir - kommunikativ jarayon ishtirokchilarining shaxsiy yoki guruhiy maqsadlarga erishish uchun o'zaro kurash sharoitida bir-biriga ta'sir ko'rsatishdan iborat. Bunday o'zaro ta'sirda tomonlarning shaxsiy faolligi odatda yuqori bo'ladi. Shunday bo'lsa-da, u kooperasiya bilan nialum darajada bog'liqdir. Chunki raqobat davomida ham muayyan qoidalar o'rnatilishi talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Rean A. A., Bordovskaya N. V., Rozum S. I. "Psixologiya va pedagogika" - Sankt-Peterburg: "Peter", 2005, 432 p.
2. Rubinshteyn S. L. "Umumiy psixologiya asoslari" - Sankt-Peterburg: "Peter", 2000, 594 p.
3. Djuhonova N. H. PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE ON THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE //Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. – 2020. – С. 397-400.
4. Djuhonova, N. H. "PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE ON THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE." Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества. 2020.
5. Djuhonova, N. H. (2020). PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE ON THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE. In Психологическое здоровье населения как важный фактор обеспечения процветания общества (pp. 397-400).
6. Arofatxon A., Mohinur D. Oilaviy Munosabatlar Va Ularga Psixologik Yondashuv Negizi //Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журналы. – 2021. – Т. 1. – №. 1. – С. 108-114.
7. Arofatxon, Abdullaeva, and Djalalova Mohinur. "Oilaviy Munosabatlar Va Ularga Psixologik Yondashuv Negizi." Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журналы 1.1 (2021): 108-114.
8. Arofatxon, A., & Mohinur, D. (2021). Oilaviy Munosabatlar Va Ularga Psixologik Yondashuv Negizi. Ижтимоий Фанларда Инновация онлайн илмий журналы, 1(1), 108-114.