

ART-TERAPEVTIK USULLARNI TIBBIYOTDA QO'LLASHNING HOS JIHATLARI

Sharapova Dildora Baxtiyarovna

TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Nazarova Zarnigor Raxmatjon qizi

TTA "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Uzoqova Naima Saydullo qizi

TTA "Tibbiy biologiya" yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada art-terapiyaning umumiy mazmunini o'rganish, art-terapiyaning maqsadi, vazifalari, yo'nalishlari haqida ma'lumot berish hamda afzalliklarini ko'rib chiqishga qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *Art-terapiya, izoterapiya, maqsad, vazifa, individual, guruhli, qum terapiya, ertakterapiya, musiqa terapiya.*

Art-terapiya - bu usul ekspresif terapiya badiiy ijodiy jarayonni bemorning jismoniy va psixologik farovonligini yaxshilash uchun ishlatadigan. O'z his-tuyg'ularini san'at orqali ifoda etish o'tmishdagi muammolarni hal qilishga yordam beradi va o'z-o'zini bilish, o'zini o'zi qadrlash, hissiy nazoratni yaxshilash, stress va xavotirni kamaytirish, ong, e'tibor yoki ijodkorlikni yaxshilashga yordam beradi.

Art-terapiya ruhiy kasalliklarga chalingan bemorlar bilan, mahkumlarni reabilitatsiya qilish, yoshlarga ta'lim berish, sog'lom odamlarning farovonligini oshirish va boshqalar bilan ishlaydi. Bu urushdan keyingi mojarolar, jinsiy zo'ravonlik yoki tabiiy ofatlar natijasida kelib chiqadigan shikastlanishdan keyingi stressli odamlarda qo'llaniladi; saraton kabi jismoniy kasalliklarga chalingan shaxslar bilan; autizm, demans yoki Altsgeymer, depressiya va boshqa psixologik xususiyatlarga ega bo'lgan shaxslar bilan ishlashda samarali.

Art terapiya - bu ijodkorlik va turli xil badiiy texnikalarni o'z ichiga olgan psixoterapiyaning eng samarali usullaridan biridir. Art-terapiya yordamida tuzatish eng yumshoq va samarali hisoblanadi. Bu sizga ijtimoiy moslashuv muammolaridan tortib, bolalarning salohiyatini rivojlantirish bilan yakunlangan turli xil muammolarni hal qilishga imkon beradi. Art-terapiyaning asosiy maqsadi bolada o'zini o'zi bilish jarayonini o'zlashtirish va uning o'zini namoyon qilish qobiliyatini rivojlantirishdir

Art texnologiyalarning maqsadi- bo'lajak defektologlar, alohida yordamga muhtoj bolalarni art terapiya yordamida ularning hissiy-irodaviy sohasini, bilish jarayonlarini, umumiy va mayda motorikasini rivojlantirishdan iborat.

Art terapiyaning vazifalariga quyidagilar kiradi:

1. Diagnostika . Ijodkorlik yordamida mijozning asosiy muammolari nimadan iboratligini, qaysi sohada u bilan yuz beradigan narsaga ko'proq e'tibor berish kerakligini aniqlash mumkin.

2. Korreksiya. Art –terapiya yordamida siz o‘z xatti- harakatlarini yanada konstruktiv tarzda o‘zgartirishga, qo‘rquv, xavotirlardan xalos bo‘lishga, e‘tiqodlarni cheklashga, fobiyalarga yordam bera olasiz.

3. Rivojlanish. Art-terapiyaning asosiy funksiyalaridan biri insonning kuchli va zaif tomonlarini va ularning rivojlanishini aniqlashdir.

4. Estetik ehtiyojlarni qondirish. Art-terapevtik jarayon davomida haqiqiy ijodkorlik boshlanadi. Mijozlar rasmlar, musiqa, she‘rlar va hatto kitoblarni yaratadilar. Qizig‘ig‘i shundaki bu ko‘pincha o‘zini to‘liq “dunyoviy” deb hisoblaydiganlar bilan, ijodkorlik va ilhomdan uzoq bo‘lgan hollarda yuz beradi.

5. Psixoterapiya. Albatta art-terapiya yordamida siz psixologik travma, qiyin tajribalar bilan ishlashingiz mumkin.

Art-terapiya insonning ijodiy salohiyati bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan uning ichki, o‘zini o‘zi davolaydigan manbaalariga murojaat qiladi. Zamonaviy art terapiya quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

☒ Izoterapiya - tasviriy san‘at yordamida terapevtik ta‘sir: rasm, modellashtirish, badiiy hunarmandchilik va hk;

☒ moterapiya - obraz, teatrlashtirish, dramatisatsiya orqali ta‘sir o‘tkazish;

☒ musiqiy terapiya - musiqani idrok etish orqali ta‘sir o‘tkazish;

☒ ertak terapiyasi - ertak, masal, afsona orqali ta‘sir o‘tkazish;

☒ kinesiterapiya - raqs va harakat orqali ta‘sir;

☒ qum terapiya

☒ tuzatuvchi ritm (harakatlar bilan ta‘sir), xoreoterapiya; - o‘yin terapiyasi va boshqalar.

Art-terapiya kursidan o‘tib, bola o‘zini-o‘zi bilish, o‘zini ifoda etish, introspeksiya bilan shug‘ullanadi, buning natijasida uning ruhiy holati uyg‘unlashadi. Art-terapiya individual va guruh darslari shaklida olib boriladi. Musiqa terapiyasi atamasi 1950 yilda paydo bo‘lgan. U "musiqa" (yunoncha sichqoncha) va "terapiya" (yunoncha terapiya) so‘zlaridan kelib chiqqan. Bu tibbiyot elementlarini, shuningdek, musiqiy pedagogika va psixologiyani birlashtirgan fanlararo sohadir. Polshada u 70-yillarda katta shuhrat qozondi va Vrotslavda musiqa terapiyasi institutining ochilishi bunga hissa qo‘shdi.

Yillar davomida musiqaning terapevtik vosita sifatida katta salohiyati e‘tirof etildi. Shunday qilib, ular kasalxonalarda ishlash uchun musiqachilarni tayyorlashni boshladilar - bu bilan musiqa terapiyasi boshqa kasbga aylandi. Birinchi musiqiy terapiya bo‘yicha tadqiqotlar 1994 yilda Michigan shtat universitetida tashkil etilgan. Kasalliklarni davolashda musiqadan foydalanishni A. Demianovski tasvirlab bergan. Hozirgi vaqtda musiqa tibbiyotning ko‘plab sohalarida qo‘llanilishini topdi va an‘anaviy davolash usullarini to‘ldiradi.

Musiqa hissiy sohani shakllantiradi va odamlar o‘rtasida to‘g‘ri muloqotni rivojlantirishga ta‘sir qiladi. Shuningdek, u bemorning shaxsiyatini shakllantiradi va psixomotor qo‘zg‘alish va hissiy taranglikka ta‘sir qiladi. Bundan tashqari, u bemorning

psixofizik holatiga foydali ta'sir ko'rsatadi va diagnostika usullarini qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, u ma'lum fiziologik reaksiyalarni keltirib chiqaradi va organizmda sodir bo'layotgan biokimyoviy o'zgarishlarga ta'sir qiladi.

Tadqiqotchilarning fikricha, musiqa psixosomatik, psixologik, psixomotor va pedagogik sohalarga ta'sir qiladi. Musiqa terapiyasi ba'zi holatlarni idrok etishni kuchaytirishi, vizual tasvirlarni qo'zg'atishi va tana reaksiyalarini keltirib chiqarishi mumkin: issiqlik, sovuq, hayajon, yig'lash - keyin har bir reaksiyani muhokama qilish va tahlil qilish mumkin. Musiqa ham his-tuyg'ularni rag'batlantiradi va shu bilan birga bloklangan hissiy energiyani chiqaradi.

Musiqa terapiyasining 4 ta shakli mavjud bo'lib, ular bemorning kasallik turiga qarab qo'llaniladi, bular:

Pertseptiv musiqa terapiyasi - terapiya paytida bemorlar ikkala parchani ham, ularning qismlarini ham tinglashadi. Musiqani tanlash terapevtning vazifasidir, lekin u bemorlarni musiqiy asarlarni o'ziga xos idrok etishga yo'naltirmaydi. Biroq, davolanishning muhim elementi tovushdan kelib chiqadigan his-tuyg'ular haqida suhbatdir. Buning yordamida bemorlar musiqa tinglashda nimani boshdan kechirayotganlarini va qanday his-tuyg'ular ularga hamroh bo'lishini aytishlari mumkin. Faol musiqa terapiyasi - terapiya davomida bemorlar musiqa yaratishda faol ishtirok etadilar. Qo'shiq aytish, cholg'u asboblarini chalish va musiqa ritmiga o'tish va unga bog'liq barcha vokal va instrumental improvizatsiya tufayli ular o'zlarining his-tuyg'ularini ifoda etishlari mumkin. Shunday qilib, terapevt bemorlarning shaxsiyatini yaxshiroq tushunishi mumkin. Qizig'i shundaki, u ular haqida juda ko'p ma'lumot oladi, hatto ular qaysi asboblardan foydalanishni xohlayotganini hisobga oladi. Individual musiqa terapiyasi - bu turdagi art-terapiya har bir ishtirokchini individual davolashga qaratilgan. Ushbu faoliyat uchun zarur bo'lgan vaqt ham bemorning ehtiyojlariga qarab individual ravishda sozlanadi. Ijodiy usullar ijodiy fikrlashni rivojlantiradi va qo'rquv bilan kurashishga yordam beradi, o'zingizni yaxshiroq bilib olishga va o'z qadr-qimmatini oshirishga yordam beradi. Art-terapiyaning bu turi, masalan, musiqa tinglashni rasm chizish bilan birlashtirishi mumkin. Guruh musiqa terapiyasi - terapiya paytida bemorlar bir-biri bilan hamkorlik qiladilar. Buning yordamida ular sezgirlik, empatiya va guruhda ishlash qobiliyatini rivojlantirishlari mumkin. Birgalikda musiqa ijro etish ishtirokchilarga stressdan xalos bo'lishga yordam beradi, ularni xatti-harakatlarning yangi shakllariga o'rgatadi va ularga hozirgacha qiziqmagan ko'nikmalarni egallashga imkon beradi.

Musiqa terapiyasi - bu psixiatriya, nevrologiya, onkologiya, geriatriya, akusherlik, kardiologiya va jarrohlikda qo'llaniladigan art-terapiya turi. Usulning samaradorligi ilmiy jihatdan tasdiqlangan va shuning uchun u kompleks terapiyaga kiritilgan. Shunga qaramay, u ushbu turdagi sinflardan foydalanish imkoniyatlarini tugatmaydi. Mutaxassislarning so'zlariga ko'ra, kasallikning surunkaliligi aniqroq bo'lgan joyda musiqa terapiyasi qo'llaniladi.

Biroq, musiqa dori o'rnini bosuvchi deb hisoblanmaydi. Buning sababi, u farmakologik vositalardan ko'ra zaifroq ishlaydi. Qayd etilgan tibbiyot sohalari orasida musiqa terapiyasi psixiatriyada o'ziga xos qo'llanilishini topdi, chunki tovushlar psixikaga sezilarli ta'sir ko'rsatadi va bemor zarur stimullarga ega bo'lmaganda buzilgan funktsiyalarni yaxshilashga hissa qo'shishi va rivojlanishni rag'batlantirishi mumkin. Bundan tashqari, musiqa psixofizik taranglikni ham yo'q qiladi.

Musiqa butun tanaga ta'sir qilishi mumkin. Biroq, bu, ayniqsa, his-tuyg'ularga ta'sir qiladi. Ko'pincha, nafaqat art-terapiyada ishtirok etish, balki uyda musiqa tinglash ham farovonlikning yaxshilanishidir. Tovushlar ma'lum qo'rquvlarni olib tashlashga yordam beradi, tasavvurni rag'batlantiradi va musiqa terapiyasi ishtirokchilari guruh a'zolari bilan munosabatlarni yaxshilaydi. Ruhiiy kasalliklarni davolashda uning maqsadi bemorga atrofdagi haqiqatga moslashishga yordam berishdir.

Terapevtik vosita sifatida ishlatiladigan musiqa bemorlarni mustaqil ishlashga undaydi. Buning ustiga, ular tezroq tashabbus ko'rsatishni o'rganishadi va jamiyatda mustaqil faoliyat ko'rsatishga yaxshiroq tayyorlanishadi. Musiqa, shuningdek, ruhiy kasal bemor nazorat qila olmaydigan reaksiyalarni keltirib chiqaradi va shu bilan o'zini chinakam tutadi - bu o'z navbatida terapevtga tashxis qo'yishni osonlashtiradi.

Musiqa terapiyasi shizofreniya bilan og'rigan odamlarga foydali ta'sir ko'rsatadi. Ma'lum bo'lishicha, 8 marta bunday mashg'ulotlardan so'ng kasallikning salbiy belgilarining kamayishi tufayli ularning farovonligi yaxshilanadi. Musiqa terapiyasi shizofreniyani davolashga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi va bemorlarga boshqa odamlar bilan yanada samarali muloqot qilish imkonini beradi.

Musiqa bilan davolash asab kasalliklari bo'lgan odamlar uchun ham foydalidir. Bu buzilishlar, jumladan, uzoq muddatli tashvish tajribasi natijasida paydo bo'ladi. Musiqa terapiyasi tufayli bemor o'z fikrini yaxshiroq ifodalashi va his-tuyg'ularini etkazishi mumkin. Nevroz bilan og'rigan odamlarda terapiya paytida musiqa tinglash, asboblarni chalish va qo'shimcha integratsiya mashqlari foydali bo'ladi.

Kardiyak rehabilitatsiyada musiqa terapiyasi tobora ommalashib bormoqda. Bemorlarning ushbu guruhi uchun musiqa terapiyasi dasturlari ham ishlab chiqilgan. Polshada eksperiment o'tkazildi, uning davomida bemorlar kardiologik muolajalarda ishtirok etdilar, ammo behushliksiz, lokal behushlik bilan va operatsiya xonasida operatsiyadan oldin ham, keyin ham bemorning xohishiga ko'ra musiqa eshitildi, ammo etarli tovushlar.

Onkologlar ham musiqa terapiyasidan foydalanadilar. Tovushlar stress, tashvish, ko'ngil aynishi va depressiyani engillashtiradi va saraton bemorlarini xursand qiladi, chunki musiqa ham qiziqarli. Musiqa, shuningdek, tashvish darajasini pasaytirish va kayfiyatni yaxshilash orqali saraton bemorlariga yordam beradi. Shuni ham ta'kidlash kerakki, musiqa terapiyasi og'ir mastektomiyadan o'tgan ayollarda og'riqni kamaytiradi.

Xoreoterapiya - 40-yillarda Qo'shma Shtatlarda tashkil etilgan raqs terapiyasining bir turi. Biroq, qadimgi yunonlar raqsning terapevtik xususiyatlari haqida allaqachon bilishgan.

Aynan o'sha erda raqs san'ati shaxsiyatni yaxshilashga yordam beradigan vosita sifatida qabul qilingan. Biroq, o'sha davr raqqosalari boshqa san'at va ilmiy bilimlarga ega bo'lishlari kerak edi. Qadimgi Yunonistondagi raqqoslar geometriya va falsafani ham o'rgangan.

Xoreoterapiya - raqs va musiqa va harakat mashqlariga asoslangan art-terapiya turi. U jismoniy va ruhiy kasallarni reabilitatsiya qilishda qo'llaniladi. Xoreoterapevtlarning fikriga ko'ra, uning salohiyati his-tuyg'ularga, mushak tizimiga va vosita mahoratiga ta'sir qilishda yotadi. Xoreoterapiya hissiy, vosita, estetik va erotik sohalarga ta'siri tufayli ko'p o'lchovli terapiya hisoblanadi.

Musiqa va harakat mashqlari (kinesioterapiya) - bu turdagi art-terapiya ham fizioterapiyaning bir qismidir. Kinezioterapiya va harakatning kombinatsiyasi klinik xoreoterapiya deb ataladi. Kinesioterapiyaning maqsadi bemorga to'liq yoki qisman fitnesni tiklashga yordam berishdir. Mashqlar bemorning kasalliklari, masalan, yurak-qon tomir kasalliklari, asab tizimi, umurtqa pog'onasining lateral egriligi, degenerativ kasallik nuqtai nazaridan tanlanadi. Harakat improvizatsiyasi - bu tana harakatlaridan foydalangan holda o'zingizni ifoda etish usuli. Art-terapiyaning ushbu turida ishtirok etadigan odamlar turli xil hissiy holatlarni, ham yoqimli, ham qiyinligini ochib berishlari mumkin. Musiqiy improvizatsiya ham o'yin-kulgingning bir turi bo'lib, ishtirokchilarga o'zlarini ifoda etish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, u eshitish va vosita xotirasini o'rgatadi. Raqs mashqlari - bu turdagi xoreoterapiyaning terapevtik salohiyati bal raqslaridan ko'p narsani tortadi. Ushbu mashqlar o'z-o'zini hurmat qilishni oshirishga yordam beradi va ishtirokchilar o'rtasidagi aloqani mustahkamlaydi. Raqs mashqlarining shifobaxsh elementi teginishdir.

Bir guruh psixoterapevtlarning fikriga ko'ra, xoreoterapiya bostirilgan his-tuyg'ulardan xalos bo'lishga yordam beradi. Unda o'zini yaxshiroq tushunishni istagan odamlar ham qatnashadi. Raqs terapiyasi stress va hissiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradigan uyatchan, nevrotik odamlar uchun foydali bo'lishi mumkin. Ular yaqinlik ehtiyojlarini qondira olmaydigan va tana qiyofasi buzilgan erkaklar va ayollar uchun foydalidir.

Plastik terapiya - bu terapiya shakli bo'lib, uning vositalari plastik san'at, jumladan rassomlik, grafika, haykaltaroshlik, arxitektura, san'at va hunarmandchilik, fotografiya va multimedia. Art-terapiyani plastik terapiya bilan tenglashtirish va uni art terapiya so'zining sinonimi sifatida ishlatish keng tarqalgan xatodir. Plastik terapiya art-terapiyaning ilgari muhokama qilingan shakllarini o'z ichiga olmaydi.

Plastik terapiyada qo'llaniladigan usullar tasviriy san'atga bog'liq. Rassom terapiyasida ishlatiladigan asboblardan quyidagilar bo'lishi mumkin: akvarel, yog'li bo'yoqlar, akril bo'yoqlar, gouache va aerosol bo'yoqlari; grafik terapiyada ishtirokchilar ko'mir, bo'r va boshqa chegara usullaridan foydalanishlari mumkin, masalan, linogravyura; haykaltaroshlik terapiyasida ishtirokchilar turli xil haykaltaroshlik usullaridan foydalanadilar. Shunga qaramay, bu va boshqa holatlarda ular an'anaviy vositalar bilan cheklanishi shart emas.

Plastik terapiyaning ko'plab bo'linmalari mavjud, ular orasida quyidagilar mavjud:

pajdoplastikoterapiya - bolalar uchun plastik terapiya; geboplastikoterapiya - o'smirlarning plastik terapiyasi; androplastikoterapiya - kattalar uchun plastik terapiya; gerioplastikoterapiya - qariyalar uchun plastik terapiya.

Nogironlar uchun plastik terapiya quyidagi mutaxassisliklarni o'z ichiga oladi:

oligofrenoplastika - aqliy zaif va aqliy zaif odamlar uchun plastik terapiya; tifoplastikoterapiya - ko'r, zaif va ko'rlar uchun plastik terapiya; surdoplastikoterapiya - kar, kar va zaif eshitish uchun plastik terapiya; tifosurdoplastikoterapiya - ko'rish qobiliyati zaif va karlar uchun plastik terapiya; Psixoplastikoterapiya - ruhiy kasalliklar va ruhiy kasallar uchun plastik terapiya;

Art-terapiyaning bu turi, avvalgilaridan farqli o'laroq, ishtirokchilarni qo'lda yaxshilaydi. Shuningdek, u ijodkorlikni rivojlantiradi, asabiy taranglikni pasaytiradi, tasavvurni rag'batlantiradi va rivojlantiradi va og'zaki bo'lmagan muloqot sohasini faollashtiradi. Plastik terapiya ishtirokchilari o'z tajribalarini ifoda etishlari va dunyoni ko'p sensorli tarzda idrok etishni o'rganishlari mumkin. Bundan tashqari, ular ma'lum vaqt davomida bir vazifani bajarishga diqqatni jamlashni o'rganadilar va bu, natijada, ularni hayotning boshqa sohalarida samaraliroq qiladi.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozim-ki, art-terapiyaning korreksion usullar yillar davomida takomillashib bormoqda. Bu esa psixologiya, tibbiyot va pedagogika yo'nalishlari o'rtasidagi o'zaro integratsiyaga hizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. М.В. Киселева (2006) Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. Санкт-Петербург.
2. Art terapiya - yangi ufqlar / Ed. A.I. Kopitin. - M.: Kogito-Markaz, 2009. - 336 b.
3. Art terapiya // Psixoterapevtik entsiklopediya / Ed. B.D. Karvasarskiy. - Sankt-Peterburg: Pyotr, 2012. - S.52 - 58.
4. Abdusamatov, H., & QURBANOVA, M. (2022). Some social and psychological advice for families who have been destroyed. In Conference Zone (pp. 22-24).
5. Abdusamatov, X. NIKOHDAN TASHQARI MUNOSABATLARNING YUZAGA KYELISHINING AYRIM IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
6. Dilbar, M., Lochin, R., Ruxsora, K., & Khasanboy, A. (2019). The Relationship of the Level of Need for Communication with the Style Features of the Education Manager in Uzbekistan. International Journal of Engineering and Advanced Technology, 9(1), 4611-4618.
7. Абдусаматов, Х. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ МИРГАНТОВ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 17.

8. Абдусаматов, Х. У. (2022). ХОРИЖ ОЛИМЛАРИ ТОМОНИДАН МИГРАНТ ОИЛАЛАРНИ ЎРГАНИЛГАНЛИГИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(2), 254-257.
9. Шамсиев, Ў., & Абдусаматов, Х. (2022). ДАСТЛАБКИ МУЛОҚОТ–ШАХС ШАКЛЛАНИШИНИНГ АСОСИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(2), 202-207.
10. Baxtiyarovna, S. D. B. D., & Orifjonovna, Q. H. (2022). KASB TA'LIM METODIKASINING ZAMONAVIY METODLARI. Scientific Impulse, 1(3), 417-420.
11. Baxtiyarovna, S. D., & Shukurullo ogli, N. J. (2022). TIBBIYOT XODIMLARINING HISSIY–EMOTIONAL XUSUSIYATLARI. Scientific Impulse, 1(3), 439-443.
12. Karimovna, N. Y. (2023). COGNITIVE DISORDERS. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 12, 126-131.
13. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал–невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. Общество и инновации, 3(2/S), 64-71.
14. Нарметова, Ю. (2015). Психосоматик беморларда эмоционал ҳолат бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. ЎзМУ хабарлари.
15. Нарметова, Ю. (2016). Вопросы организации психологической службы в перинатологии и родовспоможении. Фан ва жамият.
16. Zarnigor, N. (2022). RAHBAR PSIXOLOGIYASI VA UNING MEHNATIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(24), 121-125.
17. Назарова, З. (2023). ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАРДА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ВА ПСИХОПРОФИЛАКТИКА УСУЛЛАРИ. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(6), 268-272.
18. Olimjonova, Z. B. Q. (2022). MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR EMOTIONAL SOHASI PSIXOFIZIOLOGIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(5), 311-315.