

ISSN 2181-5291

# PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 3, 2021

[www.psixologiyabuxdu.uz](http://www.psixologiyabuxdu.uz)





**Худойқулова Гулшода Бахроновна,**  
БухДУ, психология кафедраси катта ўқитувчиси,



## ГУРУҲЛАРДА ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЭТНИК ХУСУСИЯТЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

**Аннотатсия:** Мақолада психологик тренинглари кенг амалиётга жорий этишда халқнинг психологияси, унинг минг йиллар мобайнида шаклланиб, халқ онги ва хотирасида сақланиб, мустаҳкам ўрнашиб кетган анъаналар, расм-русумлар ва одатлар қаторида ўз ўрнини топишига алоқадор маҳаллий ҳамда миллий ўзига хосликни ҳисобга олиш зарурлиги асослаб берилган.

**Калим сўзлар:** Социал тренинг, мулоқот, миллий дид, этник хусусиятлар, психоэмоционал ҳолат, психофизиологик контакт, психодрама, тренер.

**Abstract:** The article argues that when implementing psychological training in practice, it is necessary to take into account the local and national identity of the psychology of the people, its formation over the millennia, preserved in the minds and memories of people, firmly rooted in traditions, customs and traditions.

**Keywords:** social training, communication, national taste, ethnic characteristics, psychoemotional status, psychophysiological contact, psychodrama, coach.

**Аннотация:** В статье утверждается, что при реализации психологического тренинга на практике необходимо учитывать локальную и национальную идентичность психологии народа, ее формирование на протяжении тысячелетий, сохраняющуюся в сознании и воспоминаниях людей, прочно укоренившуюся в традиции, обычаи и традиции.

**Ключевые слова:** социальный тренинг, общение, национальный вкус, этнические особенности, психоэмоциональный статус, психофизиологический контакт, психодрама, тренер.

Одамларнинг жамиятда ҳамкорликдаги иш фаолиятлари жараёни давомида уларда ҳосил бўладиган тасаввурлар, фикрлар, этикодлар, ғоялар, ҳис-туйғулар, кечинмалар, турли хил хулқ-атвор шакллари, ҳар бир шахснинг жамиятда яшаши унинг социал нормаларга риоя қилган ҳолда ўзига ўхшаш одамлар билан ўрнатадиган мураккаб ўзаро муносабатлари ва уларнинг таъсирида ҳосил бўладиган ҳодисаларнинг табиатини ва қонуниятларини тушунтириб беришда социал психологиянинг амалий татбиқий соҳаси ҳисобланган Социал психологик тренинг катта аҳамиятга эга.

Маълумки, янгилик доимо айрим қийинчиликлар ва кишилар онгидаги тўсиқлардан ўтиб, ҳаётда ўз аксини топади. Социал психологик тренингнинг шахс тарбияси, унинг социал вазиятларга тўғри мослашиши, мулоқот маданияти ва техникасининг ҳосил бўлишидаги аҳамияти чексиз. Лекин бунга ўхшаш технологиялар инсоний муносабатлар соҳасида янги бўлиб, уларни кенг амалиётга жорий этишда халқнинг психологияси, унинг минг йиллар мобайнида шаклланиб, халқ онги ва хотирасида сақланиб, мустаҳкам ўрнашиб кетган анъаналар, расм-русумлар ва одатлар қаторида ўз ўрнини топишига алоқадор маҳаллий ҳамда миллий ўзига хосликни ҳисобга олиш зарур.

Биринчидан, ўзбек халқи ва Ўзбекистонда яшаётган бошқа миллат вакилларида асрлар давомида шаклланиб, сайқал топган муомала маданияти, одоб-ахлоққа алоқадор фазилатлар ва қадриятлар борки, улар дунё цивилизацияси доирасида жуда юқори баҳоланиб келинмоқда. Лекин, ана шу олижаноб инсоний муносабатларда айрим жиҳатлар борки, улар айнан социал психологик тренингни ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос хусусиятларни келтириб чиқаради. Масалан, ўзгалар фикрига эргашиш, шахс ёши ва ҳаётининг тажрибасини, жамиятдаги обрў-эътиборни ҳар қандай шароитда ҳам ҳисобга олиш, танқид ёки ўзини танқид қилишда юз-хотирлик фазилатлари, ўз ҳиссий кечинмаларини ўзгалар олдида очик-ойдин изҳор қилмаслик, Европа стандартлари бўйича социал психологик тренингни ташкил қилиш ва ўтказишга монелик қилиши мумкин.



Иккинчидан, халқнинг, айниқса, ёшларнинг янгиликларга интилувчанлиги, янги инновацион технологиялар, хорижий тилларни ўрганишга интилувчанлиги ва бу борадаги ёшлар иқтидорини ҳисобга оладиган бўлсақ, уларда жаҳон талаблари даражасида тренингларни фақат ёшлар аудиториясида ташкил этиш мақсадга мувофиқмикин, деган табиий савол пайдо бўлади.

Бизнинг фикримизча, ҳар қандай вазият ёки омил доирасида ҳам этнопсихологик ва ҳудудий ўзига хосликлар ҳисобга олиниши зарур. Бу ўринда шу нарса ҳеч қандай эътирозсиз қабул қилиниши лозимки, ҳозирги даврда ўқитиш ва таълим-тарбия тизимининг барча жабҳаларида фаол социал психологик тайёргарлик усулларидан фойдаланиш ва фойдаланилганда ҳам унинг энг самарали, миллат психологиясига мос услубларни кенг тарғиб этиш ва амалиётларда жорий этиш лозим. Социал психологик тренингни ташкил этишнинг ҳудудий ва миллий жиҳатларини ҳисобга олиш деганда нималарни тушунамиз?

Биринчидан, ҳар бир тренингнинг мақсадига ойдинлик киритилаётганда, унинг қайси тоифали кишиларга мўлжалланганлигига қараб таҳлил қилиш. Масалан, айрим психодраммик ўйинларда катталар ва кичиклар, эркаклар ва аёллар, ҳаттоки, турли касб эгалари ва насаб вакиллари аралаш иштирок этилаверган. Лекин, бизнинг шароитимизда агар катта ёшлар билан ёшларни, мансабдорлар билан оддий фуқароларни, эркаклар билан аёлларни қўшиб тренинг ўтказиш режалаштирилса, у ўзининг яхши самарасини бермаслиги мумкин. Бизнинг тажрибалардан шу нарса аён бўлдики, тренингни бошлашдаги кириш қисмида иштирокчилар ўртасидаги психоэмоционал тангликнинг олдини олиш учун эркин мулоқот ёки хушомадлар қилиш машқлари ҳам аралаш жинсли аудиторияларда жуда қийинчилик билан кечди. Ёки бошлиқ билан ходим бирга бўлган ҳолларда, ташаббус негадир доимо бошлиқ қўлида қолаверади. Одатда роллар алмашинуви мавжуд бўлиб, улар сунъий равишда ўзгартирилганда ҳам, улар ҳулкида тортинчоқлик, кўнглидаги бор гапларни айта олмасликларни учратиш мумкин. Шунинг учун, қисқа вақт оралиғида ўтказилган тренингларда гуруҳ аъзоларини ўзига мос тоифаларга қўшиш жонлироқ мулоқотларга сабаб бўлди.

Иккинчидан, тренингда иштирокчиларнинг яшаш шарт-шароитлари, яшаш ҳудуди ҳам ҳисобга олиниши зарур. Масалан, шаҳар ва қишлоқ, ишчилар шаҳарчаси вакили билан деҳқонлар ўртасидаги мулоқотлардан тез самара олиш ҳам осон эмас. Ҳаттоки, бундай тоифали инсонлар "тилига" хос жиҳатлар ҳам мавжудки, улар мулоқот пайтида қийинчиликлар ва руҳий англашилмовчиликларни келтириб чиқарди.

Учинчидан, ўйин усулларини Т-гуруҳларда қўллашда ҳам қўтилган натижага эришиш учун миллий қадриятлар, миллий таъб ва дид ҳисобга олиниши керак. Катталар гуруҳида ўйинни ташкил этиш учун гуруҳ иштирокчиларини кўпроқ психоэмоционал кўникишларига имкон яратиш, бир-бирларини янада яхши таниб олишларига шароитлар яратиш зарур. Чунки бизнинг халқимизда бегоналар олдида ўз ҳиссиётларини яшириш, тортинчоқлик, истиҳола қилиш сифатлари борки, шу сабабли одам сунъий ўйин шароитига кўникиш учун маълум вақт талаб қилинади. Бундан ташқари, ўтказилган кузатишлардан шу нарса маълум бўлдики, бир сеансда ўйнаган ролга тақлид қилиб, уни қайтариш ҳоллари ҳам миллий психологияда шахсан маъқул бўлган ҳулқ шаклига тақлид қилиш ва таъсирланишдан келиб чиқади. Шунинг учун бу ҳолатнинг олдини олиш учун ўйинчиларга олдиндан турли вариантли ҳулқ-атвор шакллари ҳақидаги сценарийлар билан таништирилгани маъқул, акс ҳолда, қўтилганидек, кўп вариантли ҳаракатлар модели вужудга келмайди.

Тўртинчидан, азалдан ўзбек оиласи ва маҳаллалар фаолиятида устувор бўлган жиҳат шуки, аёллар ва эркаклар алоҳида эталонлар билан тарбияланган ва кўп ҳолларда улар фаолияти алоҳида-алоҳида ташкил этилган. Шунинг таъсирида бўлса керак, Т-гуруҳларда жинслараро аралашув рўй берганда, эркин фикрлаш ёки ҳаракатлар ўз-ўзидан чеклана бошлайди. Шунинг учун мунозара, баҳс ёки ролли ўйинлар ташкил этишда ҳам жинсий ўзига хосликлар инobatга олиниши ёки ўйинчиларни максимал тарзда фаоллик кўрсатишлари мақсадида гуруҳлараро жинсий бўлинишларни ҳам ҳисобга олиш даркор. Экспериментал кузатишлар шуни кўрсатдики, масалан, кизлар гуруҳи алоҳида ўйин шароитига қўйилганда, бемалол, эмоционал жиҳатдан бой тренинглар кўрсатдилар, унда улар ҳам эркак, ҳам аёл, ҳам катта, ҳам кичик ролларига бемалол кира олдилар. Ўйинларнинг соф гуруҳида ҳам иккала ролни уйдлаш ҳоллари кузатилди. Лекин аралаш гуруҳлар шароитида бундай самарага эришиш учун кўпроқ вақт, психологик маҳорат ва қайтаришлар талаб қилинди.



Бешинчидан, маҳаллий шароитда шахснинг эркин ўз фикрини охиригача баён этишга ўргатиш маълум қийинчиликлар билан рўй беради. Чунки, халқ онгида ўзгалар фикри билан ҳисоблашиш, "обрўли бировнинг" ишига тақлид, ўқитувчи айтган фикрни танқидсиз қабул қилиш анъаналари мавжуд. Бу жиҳат ҳам самарали тренингни мақсадга мувофиқ тарзда ташкил этишга кўпинча тўсиқ бўлади.

Шунинг учун ҳам, Ўзбекистон шароитида социал психологик тренингни ташкил этишга жуда пухта тайёргарлик кўриш, гуруҳларни шакллантиришда ёш, жинс ва мавқега боғлиқ жиҳатларни ҳисобга олиш, машқлантиришни (тренировкаларни) маълум маънода узоқроқ муддатли қилиб ташкил этишга эътибор бериш зарур. Айниқса, бу ўринда бошловчи-тренер шахсига бериладиган эътибор катта. Чунки, агар у кўпроқ ташаббускорлик қилиб, ўз "эрудициясини" намоен қилиб қўйса, мунозара қисқа бўлиши, ёки тажрибасизлиги аён бўлиб қолса ҳам мулоқот самарасиз яқунланиши мумкин. Шунинг учун ҳам, у жиддий тайёргарликдан ўтган, тренинг тажрибасига эга бўлган малакали мутахассис бўлиши мақсадга мувофиқ. У нафақат айрим шахслар ва гуруҳлар психологиясини, балки миллий психологияни махсус равишда ўрганган, ўта қузатувчан ва билимдон шахс бўлиши жоиз.

Ўзбекистонда мавжуд бўлган психологлар тайёрловчи олийгоҳлар ўз дастурлари доирасида ана шундай назарий ҳамда амалий малакаларга эга бўлган мутахассисларни тайёрлашга алоҳида эътиборни қаратмоқлари, педагогика олийгоҳлари ва бошқа йўналишдаги ўқув юртларида ҳам социал психологик тренернинг ўша ихтисосликка алоқадор машқларини ўқув дастурларига киритиш лозим. Фақат шундагина, биз синфга кириб ўқувчилардан чўчимайдиган, балки улар фаолиятини илмий жиҳатдан тўғри ташкил эта оладиган билимдон ўқитувчиларни, ўз жамоасидаги ҳар бир аъзо билан, бошлиқ ёки бўйсунувчи ходим (тобе одамлар) билан тўғри муносабатлар ўрната оладиган зиёли шахсларни социал фаолиятнинг турли соҳаларига олдиндан қисман тайёрлаган бўламиз.

Жумладан, ўсмирларни мулоқотга ўргатишда ўйин машқлари тизими :

Ўйинга оид социал тренинг-бу инсонни мулоқотга ўргатиш учун бажариладиган ўйин машқлари ва ҳатти-ҳаракатлари тизимидир. Тренинг жараёни бу ҳар бир ўйин машқида унинг раҳбари қандай установка беришидан иборатдир. Тренингнинг асосий мақсади - шахсни психологик (руҳий) жиҳатдан озод қилиш, унда табиий эркинликни ҳис этиши ҳамда ўз гуруҳида ва ундан ташқарида ўзаро муносабат ва алоқа ўрната олишни шакллантириш.

Тренингда унинг раҳбари ё тренер ёки дирижёр сифатида иштирок этади. Тренинг мақсадини аниқ ва ниҳоятда тушунарли даражада тушунтириш мақсадга мувофиқ. Масалан, бошқа кишиларни ёки ўзини ўзи тушунишга ўргатиш. Ўзгаларни ва ўзини ўзи ўрганиш, ўзига-ўзи баҳо беришни таъминлайди, бошқалар фикрини ўқий олиш ва уларни идрок қила олиш аҳамиятини тушунтиради.

Мулоқотда ўзини ўзи бошқаришга фикран эътиборни тўплашни амалга ошириш мақсадида тавсия қилинаётган схемага ролли ўйин ва мунозаралар ташкил этиш орқали тренинг вазифасини мураккаблаштириш мумкин. Тренингнинг асосий установкаси: ролли ўйин шаклида ролли вазиятни ташкил қилиш мутлақо зарур, чунки тренинг унинг катнашчиларидан тренернинг ёрдамида ўйинда яратилган вазиятларга нисбатан индивидуал муносабатини уйғотиш зарур.

Тренингнинг фаолияти 8-10 машғулотни ўз ичига қамраб олади холос.

Тренингнинг ҳамма машғулотлари унинг иштирокчиларибиланфақат дўстона, самимий ҳис-туйғулар асосида ва ихтиёрий тарзда ўтказилади.

Тренинг иштирокчиларининг сони 7-15 нафар бўлиши мумкин, лекин бундай ортмаслиги лозим. Гуруҳ билан машқларни ўтказишдаги мажбурий шартлар бўйича қоидаларга риоя қилинмаса, у ҳолда ўйинли тренинг ижобий натижа бермаслиги тўғрисида олдиндан келишиб олиш керак. Тренингни муваффақиятли ўтказишнинг ва унинг сермахсуллиги жиҳатдан тренер билан иштирокчилар ўртасидаги ўзаро бир-бирини тушуниш даражасига боғлиқдир.

Ўйин тренингини уюштиришда қуйидаги энг қийин ҳолатларни инobatга олиш ва уларни изчил равишда назарда тутиш мақсадга мувофиқ:

1.Ўзининг шахсий ички сиқиклигини енгиш, барча иштирокчиларининг кўзларига тўғридан-тўғри ва очик чеҳра билан, дадил қарай олиш:

2.Ўйин фаолиятининг бошида яратилган вазият-энг омилкор ва қулай бўлиши керак:



3. Тренингни муваффақиятли ўтказиш тренердан катта (психик) рухий, интеллектуал, ташкилий жиҳатидан катта куч сарфлашни, биоқувват талаб қилади:

4. Тренинг ўзаро иштирокчиларни бир-бирига ишонган ҳолда ўзаро самарали таъсир этиш муҳитида ўтказилади:

Юқорида таъкидлаб ўтилган талабаларга риоя қилмасдан туриб, асло ўйновчи гуруҳ ҳосил қилиб бўлмайди. Ва бунга тренинг ижобий таъсир кўрсата олмайди.

Ҳар бир иштирокчи ўзини ўйинга ва ўйин юзасидан импровизация қилишга (тайёргарлик бажаришга) тайёрлаши, рухий жиҳатдан тайёрланмоғи даркор. Барча гуруҳ аъзолари психологик-педагогик консилиум ҳақидаги назарий билимларни, унинг аҳамияти ва мақсадини чуқур ўргангандан кейин улар билан ролли ўйин ўтказиш таклиф қилинади.

Шу нарсани яна ҳисобга олиш лозимки, ИПТлар меҳнат жамоаларидаги социал ходимлар - психолог, социолог ва бошқаларнинг ҳам одатий ишларидан бирига айланиши, жойлардаги мутахассисларни психологик коррекция қилишда тренинглардан унумли фойдаланиш керак. Ана шундагина, мамлакатимизда демократик жараёнларга одамларни ва яхлит гуруҳларни тайёрлаш иши янада жадаллашади ва шарқона демократик тамойиллар ҳар бир шахснинг онги - шуурига айланади.

#### **Адабиётлар:**

1. Агеев В.С. Социально-психологические проблемы. –М.: МГУ, 1990 –239 с.
2. Баротов Ш.Р. Психологик хизмат.-Т.: “Наврўз” нашриёти, 2018. Б. -344 .
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. - М.: Изд-во "Института психотерапии", 2000. - 368 с.
4. Мейер В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. СПб, 2001
5. Нельсен-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000.
6. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. М., 2000.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 1996.
8. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
9. Ғозиев Э.Ғ., Р.Н.Мелибаева. Ижтимоий психология. Олий ўқув юртлири талабалари учун ўқув услубий қўлланма.-Тошкент-2009.- Б. 143.



*Мундарижа/Содержание/Contents*

	<b><i>Раунов Сойиб Саидович</i></b>
3	Коррупция ва унга қарши курашнинг долзарб муаммолари Corruption and the crucial issues of struggle against it
	<b><i>Козлов Владимир Васильевич, Бевзенко Игорь Александрович,</i></b>
8	Выявление базовых факторов психологической свободы человека, как ключевого производственного ресурса в условиях постиндустриальной экономики — интегративный подход Revealing the basic factors of human psychological freedom as a key production resource in a post-industrial economy - an integrative approach
	<b><i>Каримова Василя Маманосировна, Омонов Шерали Иброхим ўгли</i></b>
16	Рекламани идрок этишда шахс қадриятларининг этнопсихологик асослари Ethno-psychological foundations of personality values in the perception of advertising
	<b><i>Кадилов Камалидин Батирович</i></b>
21	А.Р.Луриянинг ўзбекистонда амалга оширган тадқиқотлари: таҳлил ва хулосалар A.R.Luria's researches in uzbekistan: analysis and conclusions
	<b><i>Инагамова Лола Усманбековна</i></b>
30	Научно-теоретические основы стрессоустойчивости у молодых руководителей Scientific and theoretical foundations of stress resistance among young leaders
	<b><i>Файзиева Мавлуда Худаяровна</i></b>
35	Конструктив психологик ҳимоянинг хусусиятлари Features of constructive psychological protection
	<b><i>Юлдашев Санжар Рузимуродович</i></b>
44	Болалар савдосига қарши кураш: ҳуқуқий ва психологик жиҳатлар Combating child trafficking: legal and psychological aspects
	<b><i>Абдуллаева Дилбар Зоиржон қизи</i></b>
49	Шахс гендер-психологик хусусиятлари муаммосининг ўрганилиш ҳолати The state of the study of the problem of gender and psychological characteristics of the individual
	<b><i>Izbullayeva Gulchehra Valeriyevna</i></b>
56	Nosiriddin Tusiyning "Axloqi nosiriy" asarida yosh davrlar pedagogikasi va psixologiyasi Pedagogy and psychology of youth in the work of Nosiriddin Tusi "Akhloqi nosiriy"
	<b><i>Қодирова Одина Джурбаевна</i></b>
62	Талабаларда эмоционал интеллектни таълим жараёнида ривожлантиришнинг психологик детерминатларини эмпирик ўрганилиши Empirical study of psychological determinants of the development of emotional intelligence in students in the educational process
	<b><i>Худойқулова Гулшода Бахроновна</i></b>
70	Гуруҳларда психологик тренинглари ташкил этишда этник хусусиятларнинг аҳамияти The importance of ethnic characteristics in the organization of psychological training in groups
	<b><i>Жумаева Меҳрибо Абдувоҳитовна</i></b>
74	Педагог инновацион фаолиятининг функциялари Functions of pedagogical innovative activity
	<b><i>Jaqsimuratova Elmira Sarsenovna, Saparov Shing'is Baxievich,</i></b>
79	Xalq an'analari asosida katta maktabgacha yoshdagi bolalarda qiymat yo'nalishini shakllantirish omillari va psixologik-pedagogik shart-sharoitlar Factors of formation of value orientation and psychological and pedagogical conditions in preschool children on the basis of folk traditions
	<b><i>Муратова Шоиста Норбоваевна</i></b>
83	Никоҳ олди омилларининг йигитларни оилавий ҳаётга тайёрлашдаги ижтимоий-психологик имкониятлари Socio-psychological opportunities of premarital factors in preparing young men for family life
	<b><i>Абдуқаҳҳорова Гулноза Абдурасуловна</i></b>
89	Эмпирический анализ роли социально- психологических служб в устранении девиантного поведения у подростков



	Empirical analysis of the role of social and psychological services in the elimination of deviant behavior in adolescents
93	<b>Latipova Umida Yusufboevna</b>
	Talabalarda ijodiy faollik motivatsiyasi namoyon bo'lishining nazariy asoslari Theoretical bases of motivation of creative activity in students
95	<b>Ибайдуллаева Умида Рустамжоновна</b>
	Низоли вазиятларда ўсмирларнинг хулқ-атвор типлари хусусиятлари Behavioral characteristics of adolescents in conflict situations
100	<b>Eshquvvatov To'liqinjon Eshquvvatovich</b>
	Oliy talim muassasalarida o'quv jarayoni nizolari profilaktikasi zarurati va amaliyoti Necessity and practice of conflict prevention in the educational process in higher education institutions
104	<b>Нурали Ҳақбердиев Салайдинович</b>
	Ўзбекистонда давлат кадрлар сиёсатининг сиёсий тизимга трансформацияси Transformation of state personnel policy into a political system in Uzbekistan
110	<b>Жабборов Хазрат Хусенович</b>
	Миллий тарбиянинг ижтимоий-психологик омиллари Socio-psychological factors of national education
118	<b>Акмалов Акрам Ахметович</b>
	Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг малакасини оширишга интегрatív ёндошув An integrated approach to professional development of physical education and sports professionals
124	<b>Якубова Гузал Асатуллаевна, Искандерова Сайёра Абдубасидовна</b>
	Мактабгача ёшдаги болаларнинг психофизиологик ривожланиши Psychophysiological development of preschool children
129	<b>Темиров Дилшод Шералиевич</b>
	Умумтаълим мактабларида таълим-тарбия сифати ва самарадорлигини таъминлашда жамоатчилик назоратининг ўрни The role of public control in ensuring the quality and effectiveness of education in secondary schools
<b>ИЛМИЙ МУШОҲАДА</b>	
133	<b>Тўлаганова Г.Қ.</b>
	Хулқий оғишлар симптомокомплексида психокоррекция ишлар самарадорлиги
138	<b>Султонмурод ОЛИМ</b>
	Рух ва тавфиқ
<b>УСТОЗЛАР ҲАЁТИДАН</b>	
145	<b>Маматов М.</b>
	Устоз олим ва муаллим
148	<b>Козлов Владимир Васильевич</b>
	Лидер трансперсональной психологии