



№4/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi

O'QUV FAOLIYATIDA STRESSNI YENGISHNING SAMARALI PSIXOLOGIK TEXNIKALARI

Abduraximova Shaxnoza Raxmonjonovna

Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya.

Mazkur maqolada o'quv faoliyatida stressni yengishning samarali psixologik texnikalari, stressning ta'lim jarayonidagi salbiy ta'sirlari va zararli omillari ilmiy asosda yoritilgan. Nafas olish va relaksatsiya texnikalari, vizualizatsiya, ijobiy fikrlash, vaqtni boshqarish va motivatsiyani oshirish kabi yondashuvlarning samaradorligi asoslangan. Stressni yengishda individual va tizimli yondashuvlarning ahamiyati va stressni yengish texnikalarining talabalarda motivatsiya, ijtimoiy-emotsional barqarorlik va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishdagi roli ham yoritilgan. Maqola tadqiqot olib boruvchi pedagoglar, psixologlar va ta'lim tizimi mutasaddilari uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar:

stressni boshqarish, psixologik texnikalar, relaksatsiya usullari, ijobiy fikrlash, vaqtni boshqarish, o'quv yuklamasi, stressga bardoshlilik.

Аннотация.

В данной статье на научной основе освещаются эффективные психологические техники преодоления стресса в учебной деятельности, а также негативное влияние и вредные факторы стресса в образовательном процессе. Обоснована эффективность таких подходов, как дыхательные и релаксационные техники, визуализация, позитивное мышление, управление временем и повышение мотивации. Также раскрывается значение индивидуальных и системных подходов в преодолении стресса и роль техник управления стрессом в формировании у студентов мотивации, социально-эмоциональной устойчивости и уверенности в себе. Статья представляет актуальный интерес для педагогов-исследователей, психологов и специалистов системы образования.

Ключевые слова:

управление стрессом, психологические техники, методы релаксации, позитивное мышление, управление временем, учебная нагрузка, стрессоустойчивость.

Abstract.

This article scientifically examines effective psychological techniques for overcoming stress in educational activities, as well as the negative effects and harmful factors of stress in the educational process. The effectiveness of approaches such as breathing and relaxation techniques, visualization, positive thinking, time management, and increasing motivation is substantiated. The article also highlights the importance of individual and systemic approaches to coping with stress and the role of stress-management techniques in developing students' motivation, socio-emotional stability, and self-confidence. The article is of particular relevance for research-oriented educators, psychologists, and specialists in the education system.

Keywords:

stress management, psychological techniques, relaxation methods, positive thinking, time management, academic workload, stress resilience.

Talabalarda stress, ko'p xolatlarda, o'quv yuklamasining ortib ketishi, yuqori talablar, vaqt tanqisligi va ijtimoiy muhitdagi bosimlar tufayli yuzaga keladi. Ushbu holatlar talabalarining diqqatini jamlashiga to'sqinlik qilishi, ularning motivatsiyasini pasaytirishi va hatto ularning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ta'lim jarayonida talabalarining ruhiy barqarorligini ta'minlash, ularning stressga bardoshlilikini oshirish va o'quv samaradorligini yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlarni qo'llash zarurdir. Stressni yengish masalasi nafaqat talabaning muammosi, balki butun ta'lim tizimining muvaffaqiyati uchun ham muhim hisoblanadi. Psixologlar va pedagoglarning fikricha, o'quv faoliyatida stressni samarali boshqarish o'ziga xos bilim, ko'nikma va texnikalarni talab etadi. Bu borada nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari, vizualizatsiya, vaqtni boshqarish va vaqtni to'g'ri taqsimlash

kabi usullar muhim rol o'ynaydi. Ushbu texnikalar nafaqat stressni yengishda, balki talabalarning intellektual va emotsional rivojlanishida ham ijobiy samara beradi.

Stress hayotning ajralmas qismidir, uni to'liq yo'qotish emas, balki unga moslashishni o'rganish muvaffaqiyatning asosidir[1]. Selyening bu fikri stressni ijobiy va salbiy tomonga ajratganiga asoslanadi. U "eustress" (ijobiy stress) insonning rivojlanishiga va yuqori natijalarga erishishiga yordam berishini ta'kidlaydi. Bu fikr o'quv faoliyatida stressni boshqarish texnikalari, masalan, motivatsiya va ijobiy fikrlash usullarining ahamiyatini tasdiqlaydi. Stressdan qochish emas, balki uni boshqarish orqali talaba muvaffaqiyatga erishishi mumkin.

Ma'lumki, har bir talaba o'zning individual ruhiy va fiziologik xususiyatlariga ega bo'lib, ularning stressga bo'lgan qarshiligi ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham, stressni yengish texnikalarini talabaning shaxsiy ehtiyojlari va o'ziga xosliklarini inobatga olgan holda qo'llash muhimdir. Bu jarayon, o'z navbatida, o'qituvchi va murabbiylarning ham malakasi, talabalarga ko'rsatayotgan ko'magining darajasi bilan chambarchas bog'liqdir.

Stress zamonaviy o'quv jarayonining ajralmas qismi sifatida qaralmoqda, chunki bugungi talabalar ko'plab psixologik va ijtimoiy bosimlarga duch keladilar. Ta'lim jarayonida stressni keltirib chiqaruvchi omillar ko'p qirrali bo'lib, ular orasida o'quv yuklamasining og'irligi, vaqtni to'g'ri taqsimlashdagi qiyinchiliklari, o'qituvchilarning yuqori talablar qo'yishi va talabalar o'rtasidagi raqobat, ijtimoiy bosim, moliyaviy moammolar muhim o'rin tutadi. Stressning o'quv jarayoniga salbiy ta'siri birinchi navbatda talabalarning psixologik holati va ularning bilim olish qobiliyatlarida namoyon bo'ladi. Diqqatning pasayishi, xotiraning yomonlashuvi, qaror qabul qilishda qiyinchiliklar va motivatsiyaning pasayishi kabi belgilarning barchasi o'quv jarayonining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, talaba nafaqat bilimlarni o'zlashtirishda qiyinchilikka duch keladi, balki stressning uzoq muddatli oqibatlari uning umumiy ruhiy holati va salomatligiga ham zarar yetkazadi.

Stress – bu nafaqat tashqi vaziyatlar, balki insonning ularga bo'lgan munosabati natijasidir[2]. Lazarusning fikri stressning kognitiv yondashuvini ochib beradi. Unga ko'ra, talabaning stressga bo'lgan munosabati va uni qanday qabul qilishi muhimdir. Masalan, bir xil vaziyat ikki xil talaba uchun turlicha stressni keltirib chiqarishi mumkin. Bu fikr stressni boshqarishning subyektiv xususiyatlarini va talabalarda ijobiy dunyoqarashni shakllantirish zarurligini ko'rsatadi.

Stress sharoitida talabaning tanasi va ongida fiziologik va psixologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ushbu o'zgarishlar o'z ichiga mushaklarning zo'riqishi, yurak urishining tezlashishi, nafas olishning o'zgarishi va salbiy emotsiyalarni o'z ichiga oladi. Bunday holatlarda talabaning o'zini tuta bilishi va stressni boshqarish qobiliyati uning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Stress ta'sirini kamaytirish va uni samarali boshqarish uchun nafas olish va relaksatsiya texnikalarining ahamiyati katta. Nafas olish mashqlari orqali talaba o'z tanasini tinchlantirishi, asab tizimini barqarorlashtirishi va stressni yengishi mumkin. Masalan, qorin bilan chuqur nafas olish usuli yoki progressiv mushaklar relaksatsiyasi stressni samarali yengishga yordam beradigan eng asosiy texnikalar sirasiga kiradi.

Stressni yengish texnikalarining samaradorligi talabning o'z shaxsiy ehtiyojlariga mos holda qo'llanilishida ko'rinadi[3]. Shu bois, pedagoglar va psixologlarning bu boradagi roli nihoyatda muhimdir. Ular nafaqat stressni kamaytirish usullarini o'rgatishlari, balki talabning individual xususiyatlarini hisobga olib, unga moslashtirilgan psixologik yordam ko'rsatishlari zarur. Natijada, talabning o'quv jarayonida stressga bardoshlilik ortib, uning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyati sezilarli darajada oshadi.

Progressiv mushaklar relaksatsiyasi texnikasi esa mushaklarning fiziologik zo'riqishini kamaytirish va stressni yengishda samarali hisoblanadi. Ushbu texnikada mushaklarni ketma-ket zo'riqtirish va bo'shashtirish orqali tananing umumiy holatini boshqarish mumkin. Masalan, avvalo qo'l mushaklarini zo'riqtirib, so'ng ularni bo'shashtirish, keyin esa bu jarayonni oyoq, bo'yin yoki boshqa mushak guruhlariga qo'llash mumkin. Mushaklarning zo'riqish holati stressga javoban tabiiy ravishda yuzaga keladi, shuning uchun bu usul orqali ularni bo'shashtirish, tanadagi stressni bartaraf etishning samarali vositasidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu usul nafaqat stressni kamaytiradi, balki uyqu sifatini yaxshilaydi va emotsional barqarorlikni ta'minlaydi.

Ushbu texnikalarning samaradorligi ularni muntazam ravishda qo'llashda yaqqol namoyon bo'ladi. Talabalar uchun bu usullarni kundalik o'quv faoliyatiga integratsiya qilish muhimdir. Masalan, o'quv mashg'ulotlari orasida qisqa tanaffuslarda chuqur nafas olish mashqlarini amalga oshirish yoki kechki dam olish paytida mushaklarni bo'shashtirish texnikalaridan foydalanish stressni samarali boshqarishga yordam beradi. Nafas olish va relaksatsiya texnikalari talabalarning nafaqat stressga qarshiligini oshiradi, balki ularning umumiy o'quv samaradorligi va psixologik farovonligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu sababli, ushbu texnikalar talim jarayonida nafaqat qo'llab-quvvatlanishi, balki keng targ'ib qilinishi lozim.

Stressni yengishda vizualizatsiya va ijobiy fikrlash texnikalari samaradorligi zamonaviy psixologiya ilmida ko'p marotaba isbotlangan. Vizualizatsiya inson ongida qulay, xotirjamlik baxsh etuvchi joylarni tasavvur qilish orqali ruhiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi. Ijobiy fikrlash va ichki motivatsiya insonni har qanday ruhiy bosimdan himoya qiladi va rivojlanishiga imkon beradi[4]. M.Norbekov bu usulni stressni kamaytirish uchun ongni salbiy fikrlar va tashvishlardan chalg'itib, tinchlantiruvchi tasvirlar yaratishni talab qiladi deb aytadi. Masalan, inson o'zini dengiz sohilida, qushlar sayrayotgan va sokin shamol esayotgan muhitda tasavvur qilishi mumkin. Ushbu tasavvurlar ongga tinchlik va xavfsizlik hissini olib kelib, stressning ta'sirini sezilarli darajada kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tasavvur orqali yaratilgan ijobiy obrazlar nafaqat stressni kamaytiradi, balki psixologik holatni barqarorlashtirishda ham yordam beradi. Ijobiy fikrlash texnikasi esa talabning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga va stressga qarshi kurashish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu usul talabning o'z fikrlari va e'tiqodlariga ijobiy o'zgarishlar kiritishni talab qiladi. Masalan, "Men buni uddalay olaman", "Hammasi yaxshi bo'ladi" kabi ijobiy tasdiqlarni muntazam takrorlash orqali inson o'zida optimistik dunyoqarashni shakllantiradi. Psixologik jihatdan, bu usul salbiy o'y-fikrlarni bloklash va ulardan xalos bo'lishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni

ko'rsatadiki, ijobiy tasdiqlarni qo'llash insonning stress darajasini pasaytiribgina qolmay, balki uning emotsional barqarorligini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Shunday qilib, vizualizatsiya va ijobiy fikrlash texnikalari stressni yengishning samarali usullari sifatida nafaqat talabalarning o'quv faoliyatini yengillashtiradi, balki ularning ruhiy salomatligini yaxshilashga, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga va emotsional barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi. Ushbu texnikalarni talim jarayonida keng qo'llash va ulardan muntazam foydalanish talabalarning ruhiy farovonligi uchun muhimdir.

Stressni yengish va uni boshqarishda vaqtni samarali boshqarish texnikalarining ahamiyati ilmiy jihatdan asoslangan. Stressning ko'pgina holatlari noto'g'ri tashkil etilgan rejalar, vaqtni samarasiz sarflash va ortiqcha vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishga bo'lgan urinish natijasida yuzaga keladi[5]. Psixologlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, vaqtni boshqarishni o'rgangan shaxslar stressni boshqarishda muvaffaqiyatliroq bo'ladi, chunki ular muhim vazifalarni ustuvorlik bilan hal qilish va o'z faoliyatini to'g'ri tashkil etishga qodir. O'quv jarayonida vaqtni boshqarishning samarali texnikalaridan biri bu o'quv rejasini tuzishdir. Reja talabaning vazifalarini aniq belgilash va ular orasidagi ustuvorliklarni aniqlash imkonini beradi. Masalan, kunlik yoki haftalik rejalar tuzish talaba uchun vazifalarni vaqtida bajarishga yordam beradi, shuningdek, ular haddan tashqari ko'p yuklamadan qochadi. Rejani tuzishda vazifalarni murakkablik darajasi va bajarish uchun ketadigan vaqtga qarab bo'lib olish maqsadga muvofiqdir. Bu nafaqat stressni kamaytiradi, balki talabada vaqtni boshqarish ko'nikmalarini ham shakllantiradi.

Tanaffuslar va dam olish vaqtlarini rejalashtirish ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. O'quv faoliyati davomida uzluksiz ishlashning o'rniga, qisqa tanaffuslar qilish orqali talaba o'zini ruhiy va jismoniy jihatdan qayta tiklashi mumkin. Masalan, 45-50 daqiqalik intensiv o'qishdan keyin 10-15 daqiqalik tanaffus qilish, bu vaqt ichida qisqa yurish yoki chuqur nafas olish mashqlarini bajarish stressni yengishga yordam beradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tanaffuslar o'quv samaradorligini oshirib, diqqatni tiklash va miyaning ish faoliyatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, vazifalarni kichik bo'laklarga bo'lib bajarish talabalarga katta hajmdagi ishlardan qo'rqmaslik va ular ustida bosqichma-bosqich ishlash imkonini beradi. Masalan, katta hajmdagi loyiha yoki dars tayyorlashni kichik bo'limlarga bo'lib, har bir bosqichni o'z vaqtida tugatish orqali talaba o'zini yanada ishonchli va xotirjam his qiladi. Bu yondashuv talabaning stressga bo'lgan sezgirligini kamaytirib, qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengishga imkon yaratadi.

Shu bilan birga, vaqtni boshqarish texnikalarini qo'llashda shaxsiy xususiyatlarni hisobga olish muhimdir. Har bir talaba o'zining individual ehtiyojlariga ko'ra rejalar tuzishi va faoliyatini tashkil etishi lozim[6]. Bu jarayonda o'qituvchilarning yordam ko'rsatishi ham ahamiyatlidir. Ular talabalarni vaqtni boshqarishning asosiy tamoyillariga o'rgatib, ularga samarali rejalashtirish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berishlari kerak.

Shunday qilib, vaqtni samarali boshqarish texnikalari nafaqat stressni yengishda, balki talabalarning o'z o'quv faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishida ham asosiy omil

hisoblanadi. Ushbu texnikalarni kundalik odatga aylantirish orqali talaba nafaqat o'z bilim olish jarayonini yaxshilaydi, balki o'z hayotida ham muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga erishadi.

Xulosa. O'quv faoliyatida stressni yengish muammosi zamonaviy ta'lim jarayonining dolzarb masalalaridan biri bo'lib, uning talabaning ruhiy va jismoniy salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri jiddiy ilmiy e'tiborni talab qiladi. Stressni boshqarish texnikalarini o'zlashtirish nafaqat o'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishish uchun, balki hayotdagi boshqa murakkab vaziyatlarga qarshi bardoshlilikni shakllantirishda ham katta ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni samarali yengish talabaning emotsional holatini yaxshilash, motivatsiyasini oshirish va umumiy hayot sifati bilan uzviy bog'liqdir.

Nafas olish, relaksatsiya, vizualizatsiya, ijobiy fikrlash va vaqtni boshqarish kabi psixologik texnikalar talabalarning stress darajasini sezilarli darajada kamaytirib, ularga o'z faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish imkonini beradi. Ushbu texnikalar talaba ongini salbiy o'y-fikrlardan tozalab, uni ijobiy va samarali yondashuvlar sari yo'naltiradi. Shu bilan birga, bunday texnikalarni muntazam qo'llash talabalarning intellektual va psixologik imkoniyatlarini kengaytirib, ularni nafaqat o'quv jarayonida, balki kelgusida yuzaga keladigan muammolarni ham muvaffaqiyatli hal qilishga tayyorlaydi.

Shuningdek, stressni yengish texnikalarini o'zlashtirish talabalarda o'z-o'zini anglash va nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi va jismoniy hamda ruhiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim jarayonida bu texnikalarni keng joriy etish o'quv muassasalari va pedagoglarning asosiy vazifalaridan biri bo'lib qolishi kerak. Chunki talaba o'z stressini boshqarishga qanchalik qodir bo'lsa, u shunchalik samarali va muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatadi. Stressga qarshi samarali yondashuvlarni qo'llash o'quv jarayonining sifatini oshirish va talabaning hayotdagi barqarorligini ta'minlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ushbu texnikalarni o'zlashtirgan talaba nafaqat o'zining o'quv faoliyatida, balki kelgusidagi hayotiy sinovlarda ham muvaffaqiyatga erishishga tayyor bo'ladi. Bu esa stressni yengish bo'yicha psixologik va pedagogik tadbirlarni yanada rivojlantirish zaruratini ta'kidlaydi.

Tavsiya: Stressni boshqarish va uni yengish bo'yicha samarali strategiyalarni o'quv jarayoniga keng joriy etish zamonaviy ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Shu ma'noda, talabalarga stressni yengish texnikalarini o'rgatish va ularga psixologik yordam ko'rsatish uchun maxsus treninglar tashkil etilishi zarur. Bunday treninglar talabalarda stressni yengishga yordam beradigan nazariy bilimlarni berish bilan birga, amaliy ko'nikmalarni ham shakllantiradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, nafas olish mashqlari, relaksatsiya usullari va vaqtni boshqarish texnikalari bo'yicha bilimga ega bo'lgan talaba stress holatlarini samarali yengadi va o'z emotsional barqarorligini saqlab qoladi.

Ta'lim jarayonida relaksatsiya va motivatsiyaga qaratilgan mashg'ulotlarni joriy etish ham stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Bunday mashg'ulotlar davomida talabalarga tinchlantiruvchi texnikalar, vizualizatsiya va ijobiy fikrlash usullari o'rgatiladi. Bu jarayon nafaqat talabalarning stress darajasini pasaytiradi, balki ularda o'ziga bo'lgan

ishonchni oshiradi va o'quv jarayonidagi qiyinchiliklarni samarali yengishga yordam beradi. Shuningdek, relaksatsiya mashg'ulotlarini muntazam o'tkazish, o'qishdagi ruhiy bosimni kamaytirish orqali talabalarning o'quv samaradorligini oshiradi.

O'qituvchilarning talabalarga qo'yiladigan o'quv yuklamasini optimal darajada taqsimlashi muhim tavsiyalardan biridir. Haddan tashqari yuqori talablar va ko'p sonli vazifalar talabalarning ruhiy va jismoniy charchashiga olib keladi. Shu sababli, yuklamani talabaning imkoniyatlari va o'quv jarayonining real sharoitlariga mos ravishda tashkil qilish zarur. Psixologik tadqiqotlar ko'rsatadiki, optimal yuklama talabalarning qiziqishini oshirib, ularda stress darajasini pasaytiradi va motivatsiyani kuchaytiradi.

Shuningdek, talabalar o'rtasida o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantirish ham muhim ahamiyatga ega. O'zaro qo'llab-quvvatlash, guruh bilan ishlash va emotsional yordam ko'rsatish muhitining mavjudligi talabalarning stress darajasini kamaytiradi. Jamoaviy munosabatlar, ijobiy muhit va o'zaro yordam talabalarda ijtimoiy-emotsional barqarorlikni ta'minlash bilan birga, o'quv jarayonidagi qiyinchiliklarni yengishda ularga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. E. G'oziyev. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. Toshkent "Universitet", 2002yil.
2. E. G'oziyev, R.Y.Toshimov. Psixodiagnostika va amaliy psixologiya. O'quv qo'llanma. Toshkent 2004 yil.
3. Nishonova Z.T. va b.Rivojlanish psixologiyasi.pedagogik psixologiya .
4. Karimova V. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. Toshkent.1999y
- 5.Tadjieva S.X., Sabirova D.G'. "Tanglik vaziyatida qolgan bolaga psixologik yordam ko'rsatish". T.: RBIMM, 2011 y. 142 b

Эгамназарова З.К.

Совершенствование коммуникативной компетенции на занятиях по русскому языку в вузе (в нефилологических направлениях) посредством использования современных сатирических текстов 74 77

To'xtamurodov Azizbek Azimjon o'g'li

Talabalar xizmatlarini tashkil etishda registrator ofisining ergonomik boshqaruv modeli 78 81

Novshadbekova Dilnura Zafarbekj qizi

Tarbiya fanini integrativ yondashuv asosida o'qitish orqali talabalarning kreativ va intellektual kompetensiyalarini rivojlantirish 82 87

Ergasheva Muhayyoxon G'anijonovna

Oliy ta'lim tizimida talabalar o'quv faoliyatini pedagogik improvizatsiya asosida rivojlantirishning determinantlari va strategiyalari 88 91

Muqumjonova (Sodiqova) Moxinur Farxodjon qizi

Bo'lajak texnologiya o'qituvchilarida kreativ kompetensiyani rivojlantirishda zamonaviy pedagogik yondashuvlar 92 94

Kodirov Muxammadxusanbek Abdizohid o'g'li

Oliy ta'lim muassasalarida basketbol mashg'ulotlarini tashkil etishda sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanish 95 100

Shomurotov Asqar Abdullayevich

Talabalarning jismoniy tarbiya jarayonida aylanma mashg'ulotlardan foydalanishning samarali usullari 101 105

Ismonov Xurshidbek Baxtiyorovich, Toshpulatova Maftuna Sherali qizi

Geomertik shakllar asosida Natyurmort kompozitsiyasini qurish 106 109

IJTIMOYIY-GUMANITAR FANLAR

Fozilov Botirjon Zakirovich

Global ta'lim migratsiyasi: ijtimoiy-falsafiy tahlil va strategik rivojlanish tendensiyalari 110 116

Abduraximova Shaxnoza Raxmonjonovna

O'quv faoliyatida stressni yengishning samarali psixologik texnikalari 117 122

Erkinboyeva Zilola Fayzillo qizi

Mahmudxo'ja behbudiyning jadidchilik g'oyalari va ma'rifiy islohotchilik faoliyatining asosiy yo'nalishlari 123 125

Eshonqulova Jumagul Abdumajidovna

Ijtimoiy tarmoqlarda ayol qiyofasi masalasi orqali talabalarning ma'naviy-axloqiy tafakkurini rivojlantirish imkoniyatlari 126 129

Mamajonov Ulug'bek Maxammattolibovich

Musiqqa san'ati va inson qalbining uyg'unligi 130 133

Ahmadjonova Shahnozaxon Yارقinovna

Talabalar o'rtasida huquqbuzarlikni oldini olish 134 136

Keldiyeva Shaxnozaxon Shuxratovna

Bo'lajak tarixchi talabalarni tayyorlashda reflektiv yondashuv: jadid maktablarining ilmiy-metodik merosidan foydalanish imkoniyatlari 137 140

