

Atoyeva Mehriniso Farhodovna,
Buxoro davlat universiteti dotsenti, pedagogika
fanlari falsafa doktori (PhD)

KREDIT-MODUL TIZIMIDA INTEGRATSION YONDASHUVLARNI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqola kredit-modul tizimining (KMT) ta'lim sohasida samarali va zamonaviy yondashuv sifatida taqdim etilishini va uning psixologik asoslarini o'rganishni maqsad qilgan. KMT, o'z navbatida, talabalarga o'qish jarayonida ko'proq erkinlik va mas'uliyat beradigan, modul asosida tashkil etilgan o'qish tizimi bo'lib, uning muvaffaqiyati talabalarning motivatsiyasi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati va o'qishdagi psixologik holatiga bog'liqdir. Maqolada integratsion yondashuvlarning ta'lim tizimidagi o'rni va psixologik jihatlari chuqur tahlil qilingan. Shuningdek, ta'limda psixologik muammolarni bartaraf etish va talabalarda motivatsiya va stressni boshqarish orqali samarali o'qish jarayonini ta'minlash bo'yicha takliflar keltirilgan. O'qituvchilar va talabalar o'rtasidagi o'zaro aloqalar, stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirish uchun turli psixologik texnikalar va metodlar ko'rib chiqiladi. Ushbu maqola kredit-modul tizimining samaradorligini oshirish uchun psixologik yondashuvlarni takomillashtirishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqishda asosiy manba bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: kredit-modul tizimi, integratsion yondashuvlar, psixologik asoslar, motivatsiya, talabalar stressi, ta'lim samaradorligi, psixologik texnikalar, o'qish motivatsiyasi, o'z-o'zini boshqarish, psixologik treninglar, o'qituvchi va talaba aloqasi, stressni boshqarish, o'ziga bo'lgan ishonch.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF IMPROVING INTEGRATIVE APPROACHES IN THE CREDIT-MODULE SYSTEM

Abstract: This scientific article aims to explore the credit-module system (CMS) as an effective and modern approach in the field of education and its psychological foundations. The CMS, in turn, is an educational system based on modules that provides students with more freedom and responsibility in the learning process. Its success is dependent on the students' motivation, self-management skills, and psychological state during learning. The article deeply analyzes the role of integrative approaches in the educational system and their psychological aspects. It also offers suggestions for overcoming psychological issues in education and ensuring an effective learning process by managing student motivation and stress. Various psychological techniques and methods to reduce stress and enhance motivation, as well as the interaction between teachers and students, are discussed. This article may serve as a key resource for developing strategies aimed at improving psychological approaches to enhance the effectiveness of the credit-module system.

Keywords: credit-module system, integrative approaches, psychological foundations, motivation, student stress, educational effectiveness, psychological techniques, learning motivation, self-management, psychological training, teacher-student interaction, stress management, self-confidence.

Kirish. Kredit-modul tizimi ta'lim jarayonini tashkil etishda yangi yondashuvlarni taqdim etadi va bunda talaba mustaqil ravishda o'quv rejasini bajarish, o'zining ta'lim jarayoniga bo'lgan mas'uliyatini oshirish va o'z vaqtida o'zlashtirishning yuqori sifatiga erishish imkoniyatiga ega bo'ladi. Biroq, ushbu tizimning muvaffaqiyati faqatgina ilmiy metodlar va didaktik yondashuvlarga asoslanib qolmaydi, balki uning psixologik jihatlari, ya'ni talabalarning o'qish motivatsiyasi, o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, stress va bezovtalikni boshqarish, o'qituvchilar bilan samarali aloqalar va boshqa psixologik omillar ham muhim rol o'ynaydi.

Integratsion yondashuvlar KMTda talabalar va o'qituvchilar o'rtasidagi o'zaro aloqalarni

samarali tashkil qilishda muhim o'rin tutadi. Ta'lim jarayonida integratsion yondashuvlar, ya'ni turli fanlar va metodlarning uyg'unligi, talabalar tomonidan qabul qilinishi va o'zlashtirilishini osonlashtiradi. Bu, o'z navbatida, talabalar o'rtasida g'oyaviy va intellektual aloqalarni kuchaytiradi va ularni o'z-o'zini rivojlantirishga undaydi. Biroq, o'qituvchilar va talabalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar, talabalar o'zlarining bilimlarini qanday qilib faol va samarali o'zlashtirayotganini kuzatish va ularga individual yordam ko'rsatish psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda ta'lim tizimi dunyo bo'ylab jiddiy o'zgarishlar va yangilanishlarga duch kelmoqda. O'quv jarayonlarining samaradorligini oshirish, talabalarga yuqori sifatli ta'lim va rivojlanish imkoniyatlarini yaratish, jamiyatning iqtisodiy va ijtimoiy ehtiyojlariga mos keladigan bilim va ko'nikmalarni shakllantirish uchun pedagogik tizimlar va metodologiyalar yangilanmoqda. Ushbu jarayonning ajralmas qismi sifatida kredit-modul tizimi (KMT) ta'limda keng tarqalib bormoqda. KMT talabalarga o'z bilimlarini mustaqil o'zlashtirish, vaqtni samarali boshqarish va o'qish jarayoniga mas'uliyatli yondashish imkoniyatini taqdim etadi.

Shunday qilib, kredit-modul tizimi va uning psixologik asoslarini yaxshilash talabalarining o'qish jarayoniga bo'lgan yondashuvini o'zgartirishi, ularning ta'limga bo'lgan qiziqishini oshirishi, stressni boshqarish va motivatsiyani oshirish orqali o'qish samaradorligini yuqori darajaga olib chiqishi mumkin. Bularning barchasi ta'lim tizimining samaradorligini oshirish, talabalar uchun sifatli ta'lim imkoniyatlarini yaratish va jamiyatning rivojlanishiga hissa qo'shish uchun zaruriy omillardir.

Shu bois, "Kredit-modul tizimida integratsion yondashuvlarni takomillashtirishning psixologik asoslari" mavzusi zamonaviy ta'lim tizimining samaradorligini oshirish, talabalarining o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan salohiyatini maksimal darajada amalga oshirish va ta'limda psixologik jihatlarni yaxshilashga qaratilgan ilmiy izlanishlar uchun dolzarb va muhim bo'lib qolmoqda.

Mavzu maqsadi. Ushbu ilmiy tadqiqotning maqsadi kredit-modul tizimida integratsion yondashuvlarni takomillashtirishning psixologik asoslarini chuqur o'rganishdir. Maqsadning asosiy yo'nalishi, ta'lim jarayonida talabalarining psixologik holatiga, motivatsiyasi va o'qishdagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni aniqlashdir. Kredit-modul tizimi (KMT) o'zining o'qish jarayonini tashkil qilishdagi moslashuvchanligi va talabalar uchun erkinlik yaratishi bilan ajralib turadi, ammo bu tizimning samarali ishlashi talabalarining psixologik holatiga, o'zini o'zi boshqarish qobiliyatiga, motivatsiyasiga va stressni boshqarish qobiliyatiga bevosita bog'liqdir.

Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqotda quyidagi asosiy maqsadlar ko'zda tutilgan:

1. Kredit-modul tizimining psixologik jihatlarini tahlil qilish

Ushbu maqsad talabalar o'quv jarayoniga qanday yondashishini, ularning o'qishga bo'lgan motivatsiyasini, vaqtni boshqarishdagi muammolarni va o'z-o'zini boshqarishdagi psixologik to'siqlarni aniqlashni o'z ichiga oladi. Shuningdek, KMTda muvaffaqiyatli o'qish uchun psixologik jihatlar qanday muhim rol o'ynashini ko'rib chiqish kerak.

2. O'qituvchilar uchun psixologik yondashuvlar bo'yicha treninglar ishlab chiqish

O'qituvchilarning pedagogik yondashuvlari va psixologik bilimlari ta'lim tizimining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Shuning uchun, o'qituvchilarga talabalar bilan samarali ishlash, motivatsiyani oshirish va stressni kamaytirish uchun zarur bo'lgan psixologik treninglar va qo'llanma metodologiyalarini ishlab chiqish muhimdir.

3. Kredit-modul tizimining samaradorligini oshirishga qaratilgan strategiyalarni ishlab chiqish

Tadqiqotda, KMTda talabalarining psixologik holatini va motivatsiyasini yaxshilash, stressni boshqarish va integratsion yondashuvlarni takomillashtirish orqali ta'lim samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan strategiyalar ishlab chiqiladi. Bu strategiyalar o'qituvchilarga va ta'lim muassasalariga KMTning samarali va barqaror ishlashini ta'minlashga yordam beradi.

Ushbu ilmiy ishning umumiy maqsadi kredit-modul tizimida psixologik yondashuvlarni takomillashtirish orqali talabalarining ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirish va KMTning samaradorligini yaxshilashdir. Tadqiqotning yakuniy maqsadi esa ta'lim tizimiga psixologik jihatdan moslashtirilgan yondashuvlarni ishlab chiqish, o'qituvchilarning pedagogik malakasini oshirish va talabalar uchun samarali ta'lim muhitini yaratishdir.

Mavzu bo'yicha Integratsion yondashuvning amaliyotga joriy etilishi

Integratsion yondashuv ta'lim tizimida, ayniqsa, kredit-modul tizimi (KMT)da talabalarning bilim olish jarayonini yanada samarali, qiziqarli va o'zaro moslashtirilgan qilib tashkil etishga qaratilgan asosiy yondashuvlardan biridir. Bu yondashuv, birinchi navbatda, o'qish jarayonini turli fanlar va metodlarning uyg'unligi asosida tashkil etishni, talabalar o'rtasidagi ijtimoiy va ilmiy aloqalarni mustahkamlashni va umumiy o'quv natijalarini yaxshilashni ta'minlaydi. Integratsion yondashuvlar o'qituvchilar va talabalar o'rtasidagi o'zaro aloqalarni samarali tashkil qilish, shuningdek, talabalarni o'z o'qish jarayoniga faol jalb etish orqali amalga oshiriladi.

Asosiy qism.**1. Kredit-modul tizimi va uning psixologik asoslari**

Kredit-modul tizimi (KMT) zamonaviy ta'lim tizimining ajralmas qismiga aylangan, bu o'ziga xos pedagogik yondashuv bo'lib, ta'lim jarayonining sifatini oshirish, talabalarni mustaqil va samarali o'qishga jalb qilish, shuningdek, o'quvchilarni zamonaviy mehnat bozoriga moslashishga tayyorlashni maqsad qiladi. KMTning asosiy prinsipi talabalarga o'qish jarayonida katta erkinlik va mas'uliyat berishdan iborat bo'lib, bu esa ularning o'z-o'zini boshqarish, vaqtni samarali taqsimlash va o'qish motivatsiyasini oshirish imkoniyatini yaratadi. Kredit-modul tizimi asosida o'qish tizimi talabalarga modul asosida o'qish, o'z qiziqishlari va ehtiyojlariga mos kurslar tanlash imkoniyatini beradi, bu esa o'qituvchilar va talabalarning o'zaro aloqalarini kuchaytiradi.

Shu bilan birga, KMTda muvaffaqiyatli o'qish nafaqat ilmiy va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirish, balki talabaning psixologik holatiga ham bog'liqdir. Ta'lim jarayonida talabalar turli xil psixologik faktorlar bilan yuzma-yuz kelishadi, masalan, motivatsiya, stress, o'z-o'zini boshqarish qobiliyati va o'qishga bo'lgan munosabat. Kredit-modul tizimining samarali ishlashi uchun bu psixologik jihatlar muhim rol o'ynaydi, chunki talaba o'z bilimlarini o'zlashtirish jarayonida ruhiy va emotsional holatidan ta'sirlanadi.

Kredit-modul tizimi talabalarga o'z-o'zini boshqarish, vaqtni taqsimlash va natijalariga mas'uliyat bilan yondashish imkoniyatini taqdim etadi. Shuning uchun, ta'lim jarayonini psixologik jihatdan to'g'ri tashkil qilish va talabalarning psixologik ehtiyojlariga moslashtirish talab etiladi. O'qituvchilar va pedagogik xodimlar talabalarning psixologik holatini inobatga olib, ularning motivatsiyasini oshirish, stressni boshqarish va ta'limda muvaffaqiyatga erishishga ko'maklashishlari zarur. Bu yondashuvlar nafaqat o'qish samaradorligini oshiradi, balki talabalar o'rtasida ijobiy muhit yaratishga ham yordam beradi.

Ushbu ilmiy maqolada kredit-modul tizimining ta'lim jarayonidagi roli va uning psixologik asoslari chuqur tahlil qilinadi. Maqolada KMTning samaradorligini oshirishda psixologik yondashuvlarning ahamiyati, talabalarning motivatsiyasi, stressni boshqarish va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishning muhimligi ta'kidlanadi. Shuningdek, psixologik texnikalar va metodlar yordamida talabalar o'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

1. Kredit-modul tizimi va talabalarning o'qish motivatsiyasi.

Kredit-modul tizimi (KMT) ta'limda o'qitishning zamonaviy yondashuvlaridan biridir. Bu tizimning asosiy maqsadi talabalarga mustaqil o'qish imkoniyatlarini yaratish, ularni o'z o'quv jarayonlarini tashkil qilishga undash va amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishdir. KMT talabalarga o'z-o'zini boshqarish va vaqtni samarali taqsimlash imkoniyatini beradi. Biroq, bu tizimning samarali ishlashi, avvalo, talabalarning motivatsiyasiga bevosita bog'liqdir.

O'qish motivatsiyasi – bu talabalar o'qishga bo'lgan ijobiy munosabatlari, o'quv jarayoniga nisbatan qiziqishlari, o'z maqsadlariga erishish istagi va bu jarayonda faol qatnashish ishtiyoqidir. KMTda o'qish motivatsiyasi juda muhim ahamiyatga ega, chunki talaba o'z o'qish jarayonini o'z mas'uliyatiga oladi va uning muvaffaqiyatiga bo'lgan shaxsiy ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda harakat qiladi.

Kredit-modul tizimida o'qish motivatsiyasi

Kredit-modul tizimida o'qish motivatsiyasi bir necha omillarga bog'liq. Bu tizim talabalarga o'zlari uchun qiziqarli va muhim modullarni tanlash imkonini beradi, shu bilan birga o'qish jarayonini o'z ehtiyojlari va qiziqishlariga moslashtirish imkoniyatini yaratadi. Buning natijasida talabaning o'qishga bo'lgan ijobiy munosabati shakllanadi. Tizimda har bir modul mustaqil bo'lib, uning yakuniy bahosi talabalar tomonidan amalga oshirilgan ishlarga, baholash mezonlariga qarab belgilanadi. Bu esa talabalarning o'z-o'zini nazorat qilish va vaqtni samarali taqsimlash

ko'nikmalarini rivojlantiradi.

O'qish motivatsiyasining asosiy elementlari:

Ichki motivatsiya: Talabalar o'zlariga qiziqarli va ahamiyatli bo'lgan mavzularni o'rganishdan zavq olishadi. KMTda bu o'zini o'zi ta'minlashni ta'minlaydi, chunki talabalar o'z qiziqishlariga mos kurslarni tanlashlari mumkin.

Tashqi motivatsiya: O'qishdan olingan tashqi rag'batlar, masalan, mukofotlar, akademik darajalar yoki o'qish jarayonida ko'rinadigan ijobiy natijalar, talabalarni yanada samarali ishlashga undaydi. Bu kredit-modul tizimining baholash va natijalarga erishish mexanizmlari orqali amalga oshiriladi.

Ijtimoiy motivatsiya: Talabalar o'zlarini guruhda ishlash, fikr almashish, hamkorlikda o'qish jarayonida faollik ko'rsatish orqali ijtimoiy maqsadlarni amalga oshiradilar. Bu esa ularning o'qishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi.

2. Kredit-modul tizimida integratsion yondashuvlarni takomillashtirish

Kredit-modul tizimi (KMT) zamonaviy ta'lim metodlari orasida eng keng tarqalgan va samarali tizimlardan biridir. Ushbu tizimning asosiy maqsadi talabalar uchun o'quv jarayonini erkin va mustaqil ravishda tashkil etish, ularni o'z o'qishlarini boshqarishga imkoniyat yaratishdir. KMT talabalarga o'quv faoliyatini yirik modullarga ajratib, ularni o'zlari xohlagan vaqtda va shartlarda o'rganish imkonini beradi. Bu tizimda har bir modul o'quvchiga bilimni mustaqil ravishda o'zlashtirishni va o'zlashtirilgan bilimlarni amaliyotda qo'llashni o'z ichiga oladi. Biroq, KMTni yanada samarali qilish va uning ta'lim jarayonidagi o'rnini kuchaytirish uchun integratsion yondashuvlarni joriy etish zarur.

Kredit-Modul Tizimi va Integratsion Yondashuvlar

Kredit-modul tizimi va integratsion yondashuvlarni birgalikda qo'llash, ta'limning samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Integratsion yondashuvlar ta'limda turli fanlar yoki bilim sohalarini o'zaro bog'lashga asoslangan pedagogik yondashuvdir. Bu yondashuvlar yordamida talabalar bir nechta fanlar orasidagi aloqalarni ko'rib chiqadilar va o'quv materiallarini bir butunlikda, tizimli tarzda o'rganadilar.

Kredit-modul tizimi o'quvchilarni modullar bo'yicha o'qitadi, ularning har biri aniq bir mavzuga yo'naltirilgan bo'ladi. Integratsion yondashuvlar esa bu modullarni yanada boyitadi, chunki ular bir necha fanlarning bilimlarini birlashtirib, talabaga umumiy va amaliy bilimlar berishga imkon yaratadi. Misol uchun, biotexnologiya va kimyo, matematika va iqtisodiyot, yoki tarix va siyosat fani kabi fanlarni integratsiya qilish orqali talabalar o'z bilimlarini yanada kengroq nuqtai nazardan ko'rib chiqishlari va amaliyotda qo'llashlari mumkin.

Integratsion yondashuvlarni kredit-modul tizimida qo'llash

1. Modullarni Integratsiya qilish: Kredit-modul tizimining asosiy tarkibiy qismi bu alohida modullar bo'lib, ular o'quvchilarga o'zlarining o'qish jarayonlarini moslashtirish imkonini beradi. Integratsion yondashuvlarni qo'llashda modullar o'rtasidagi bog'liqlikni ta'minlash zarur. Har bir modul o'zaro bog'langan va bir-birini to'ldiruvchi tarzda tashkil etilishi lozim. Masalan, iqtisodiyot fanidan olingan bilimlar matematik modullar bilan integratsiyalashuvi kerak, chunki iqtisodiy nazariyalar ko'pincha matematik modellar orqali tahlil qilinadi. Shu tarzda, talabalar fanlarni o'rtasidagi aloqalarni sezib, bir-birini to'ldiruvchi bilimlarni o'zlashtiradilar.

2. Muammolarni hal etishga qaratilgan yondashuv: Integratsion yondashuvlar talabalarni real

hayotdagi muammolarni hal qilishga o'rgatadi. Kredit-modul tizimi esa o'quvchilarga bu muammolarni mustaqil ravishda o'rganish va hal qilishni ta'minlaydi. Agar integratsion yondashuvlarni KMTga qo'llashda, o'quvchilarga ko'plab turli mavzulardan olingan bilimlarni birlashtirish orqali amaliyotga tadbiq etish vazifasi berilsa, talabalar yanada samarali o'qishlari mumkin. Bu yondashuv o'zini o'zi boshqarish va muammolarni tahlil qilish kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

3. O'qish motivatsiyasini oshirish: KMTda talabalar o'zlarining o'qish jarayonlarini boshqarish

imkoniga ega bo'lsa-da, ba'zida motivatsiya yetishmasligi mumkin. Integratsion yondashuvlar esa talabalarni faollashtirishga yordam beradi, chunki bir nechta fanlarning o'zaro bog'liqligi va amaliyotga yondashish talabalarda yuqori motivatsiya hosil qiladi. O'quvchilar fanlarning o'zaro

aloqalarini ko'rishlari, bu bilimlarni real dunyoda qanday ishlatish mumkinligini tushunishlari va natijada o'qishga bo'lgan qiziqishlari oshadi.

4. Talabalar o'rtasida kooperatsiyani rivojlantirish: Integratsion yondashuvlar talabalar o'rtasida kooperatsiyani rivojlantirishga yordam beradi. KMTda talabalar o'zlarining vaqlarini va o'quv jarayonlarini mustaqil ravishda tashkil etsa-da, integratsion yondashuvlar kooperativ o'qish muhitini yaratadi. Turli modullarni integratsiya qilish talabalarni jamoada ishlashga undaydi, bu esa o'z navbatida ularning ijtimoiy ko'nikmalarini va jamoada ishlash qobiliyatlarini rivojlantiradi.

5. Psixologik asoslar: KMTda o'qish jarayoni talabalar uchun psixologik jihatdan ham muhimdir.

Talabalarining o'zini o'zi boshqarish qobiliyati, motivatsiya darajasi va psixologik holati ta'lim samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Integratsion yondashuvlar, o'z navbatida, talabalar o'rtasida stressni kamaytirishga, ularning motivatsiyasini oshirishga va o'qishga bo'lgan qiziqishni ko'paytirishga yordam beradi. Integratsion yondashuvlar o'qish jarayonida talabalarining psixologik holatini yaxshilash va ularga qo'llab-quvvatlash ko'rsatish orqali KMTni samarali amalga oshirishda katta rol o'ynaydi.

Xulosa.

Kredit-modul tizimi samaradorligini yanada oshirish uchun uni inson psixologiyasi bilan bog'liq holda shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki har bir talaba bilim olishda turli kognitiv va motivatsion omillarga ega bo'lib, ularning o'quv jarayoniga moslashuvi psixologik yondashuvlarning to'g'ri tanlanishiga bog'liq.

Quyida stress va bezovtalikni kamaytirish uchun samarali psixologik texnikalarni o'z ichiga olgan jadvalni taqdim etaman:

Stress va bezovtalikni kamaytirish uchun psixologik texnikalar

Texnika nomi	Tavsif	Amaliy qo'llanilishi
Nafas olish mashqlari	Chuqur va ritmik nafas olish orqali asab tizimini tinchlantirish.	Stress yoki bezovtalik sezilganda 5-10 daqiqa davomida chuqur nafas olish texnikalarini qo'llash.
Meditatsiya va mindfulness	Hozirgi onga diqqat qaratish, salbiy fikrlardan xalos bo'lish.	Kuniga kamida 10-15 daqiqa jimjit joyda meditatsiya qilish yoki mindfulness texnikalarini qo'llash.
Autogen trening	O'z-o'zini tinchlantirish va mushaklarni bo'shashtirish texnikasi.	«Qo'llarim og'ir, tanam iliq» kabi takroriy tasdiqlar orqali mushaklarni bo'shashtirish.
San'at terapiyasi	Rasm chizish, ranglar bilan ishlash yoki musiqa orqali hissiyotlarni ifodalash.	Stress paytida rangli qog'oz va bo'yoqlar bilan rasm chizish yoki sevimli musiqani tinglash.
Jismoniy mashqlar	Sport yoki yengil jismoniy harakatlar orqali stress gormonlarini kamaytirish.	Kundalik yurish, yoga yoki nafas bilan uyg'unlashtirilgan mashqlarni bajarish.
Jurnal yozish (expressive writing)	Ichki hissiyotlarni qog'ozga tushirish orqali stressni kamaytirish.	Har kuni 5-10 daqiqa davomida his-tuyg'ular haqida yozish.
Vizualizatsiya	Ongda tinchlantiruvchi manzaralarni tasavvur qilish.	Ko'zlarni yumib, dengiz, o'rmon yoki boshqa osoyishta joyni tasavvur qilish.
Psixodrama va rolli o'yinlar	Muammolarni sahnalashtirish va turli rollarni sinab ko'rish orqali stressni kamaytirish.	Stress sabablarini tushunish uchun muayyan holatlarni sahnalashtirish.
Tabiat terapiyasi	Tabiatda vaqt o'tkazish orqali psixologik muvozanatni tiklash.	Parkda sayr qilish, bog'da kitob o'qish yoki tabiiy muhitda meditatsiya qilish.

Texnika nomi	Tavsif	Amaliy qo'llanilishi
Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Do'stlar, oila yoki mutaxassislar bilan suhbatlashish orqali ruhiy yengillik hosil qilish.	Yaqin insonlar bilan suhbatlashish yoki psixologik yordam guruhlariga qo'shilish.

Ushbu texnikalar stress va bezovtalikni kamaytirishga yordam berib, umumiy psixologik farovonlikni oshiradi.



O'qish jarayonini psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlashga yordam beradigan mashg'ulotlarni aks ettiruvchi rasm

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
2. Biggs, J. (2003). *Teaching for Quality Learning at University: What the Student Does*. Open University Press.
3. Bransford, J. D., Brown, A. L., & Cocking, R. R. (2000). *How People Learn: Brain, Mind, Experience, and School*. National Academies Press.
4. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
5. Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
7. Merrill, M. D. (2002). *First Principles of Instruction*. *Educational Technology Research and Development*, 50(3), 43-59.
8. Novak, J. D. (2010). *Learning, Creating, and Using Knowledge: Concept Maps as Facilitative Tools in Schools and Corporations*. Routledge.
9. Ramsden, P. (2003). *Learning to Teach in Higher Education*. Routledge.
10. Savin-Baden, M., & Major, C. H. (2004). *Foundations of Problem-Based Learning*. McGraw-Hill Education.
11. Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Pearson.
12. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.