

Date: 1st November-2025

SA'NAT TERAPIYASI: STRESSNI YENGISHDA RASM CHIZISHNING O'RNI

Abduolimova Ma'sumaxon Lutfullo qizi

Namangan davlat pedagogika instituti

1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada san'at terapiyasining inson ruhiy holatini barqarorlashtirish va stressli holatlardan chiqishdagi ahamiyati yoritib beriladi. Ayniqsa, rasm chizish faoliyatini hissiy nobarqarorlik va tanglikni yo'qotishda hamda ijobiy hissiyotlarni uyg'otishda qanday o'rni borligi tahlil qilinadi. Maqolaning asosiy maqsadi san'at orqali shaxsning ichki hissiyotlari va tashqi reflekslari bilan muvozanatini tiklash, o'zini ijodiy ifoda etish va psixologik sog'lomlikni mustahkamlash imkoniyatlarini ko'rsatib berishdan iborat.

ART THERAPY: THE ROLE OF DRAWING IN OVERCOMING STRESS.

Lutfullo's Ma'sumakhon Abduolimova

1st-year Master's student at Namangan

State Pedagogical University

Abstract: This article highlights the importance of art therapy in stabilizing a person's mental state and coping with stressful situations. In particular, the role of drawing activity in eliminating emotional instability and tension, as well as in stimulating positive emotions, is analyzed. The main goal of the article is to demonstrate the possibilities of restoring a person's balance with inner feelings and external reflexes through art, creative self-expression, and strengthening psychological health.

АРТ-ТЕРАПИЯ: РОЛЬ РИСОВАНИЯ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕСС.

Абдуалимова Масумахон Лутфуллоевна

Магистрант 1 курса Намаганского

государственного педагогического университета

Аннотация: В данной статье подчеркивается важность арт-терапии в стабилизации психического состояния человека и преодолении стрессовых ситуаций. В частности, анализируется роль рисования в устранении эмоциональной нестабильности и напряженности, а также в стимулировании положительных эмоций. Главная цель статьи - продемонстрировать возможности восстановления баланса человека с внутренними чувствами и внешними рефлексамии посредством искусства, творческого самовыражения и укрепления психологического здоровья.



Date: 1st November-2025

Kalit soʻzlar: sanʼat, psixoterapiya, rasm, hissiyot, psixolog, axloq, uslub, art terapiya, stress.

KIRISH

Sanʼat – ijtimoiy ong va inson faoliyatining oʻziga xos shakli. Sanʼat qadimiy tarixga ega boʻlib, u jamiyat taraqqiyotining ilk bosqichlarida mehnat jarayoni bilan, kishilar ijtimoiy faoliyatining rivojlanishi bilan bogʻliq holda vujudga kela boshlagan. Ibtidoiy sanʼatning dastlabki izlari soʻnggi paleolit davriga, taxminan mil. av. 40—20-ming yillikka borib taqaladi. U davrda hali sanʼat inson faoliyatining mustaqil shakli sifatida ajralib chiqmagan edi. Chunki maʼnaviyat moddiyat bilan qorishiq holatda edi.

Keyinchalik madaniyatning oʻsishi natijasida sanʼat alohida soha sifatida asta-sekin ajrala bordi. Sanʼat odamlarning estetik talablarini qondirish bilan birga, oʻz taraqqiyotining turli davrlarida jamiyat aʼzolarini maʼlum ruxda tarbiyalash, ularni aqliy va hissiy jihatdan rivojlantirish vositasi sifatida xizmat qilib kelgan, ularning turli maqsad, his-tuygʻu, manfaat, ideallarini ifoda etgan.

Sanʼat ijtimoiy ongning boshqa shakllaridan oʻzining predmeti, mazmuni, voqelikni ifoda etish usuli va uslubi, ijtimoiy hayotda tutgan oʻrni hamda vazifalari jihatidan farq qiladi. Sanʼat insonning moddiy va maʼnaviy faoliyatidagi bilimi, tajribasi, mahorati va qobiliyatlarini namoyon etuvchi badiiy ijodiyot mahsulidir⁵⁰.

Estetik tafakkur tarixida sanʼat narsa va hodisalarni qanday boʻlsa shunday aks ettirish va hayotni goʻzallik qonunlari asosida badiiy ifodalash gʻoyalari sari yuksalib bordi. Tabiat, jamiyat va insonning ijtimoiy, maʼnaviy, milliy dunyosi sanʼat predmeti hisoblanadi⁵¹. Voqelik qaysi shaklda badiiy ifoda etilmasin, ijodkor unga maʼlum ijtimoiy-estetik ideal nuqtayi nazardan munosabat bildiradi va oʻz estetik bahosini beradi.

Zamonaviy globallashuv va hayot surʼatlarining tezlashishi sharoitida insonning ruhiy salomatligi, hissiy muvozanatini saqlash va stressni yengish masalasi tobora dolzarb boʻlib bormoqda. Jamiyatda turli yoshdagi insonlar oʻrtasida ruhiy tushkunlik, depressiv holatlar, ichki iztiroblar koʻpayib borayotganligi sababli arterapiya bu muammolarni bartaraf etishning noanʼanaviy, ammo samarali usuli sifatida keng qoʻllanila boshlandi.

Art terapiya - bu ijodiy ifoda orqali insonning ichki dunyosini ochib berish, shaxsiy tajribalarni tahlil qilish va ruhiy salomatlikni tiklashga xizmat qiladigan psixologik yondashuvdir⁵². Art-terapiyaning eng samarali shakllaridan biri bu rasm chizish orqali davolash boʻlib, u insonga ijodiy energiyani uygʻotish, oʻz-oʻzini anglashni chuqurlashtirish va salbiy his-tuygʻularni ozod qilish imkonini beradi.

Sanʼatshunos olim Kramer taʼkidlaganidek, rasm chizish jarayoni inson ongining "ifodalab boʻlmaydigan" qirralarini yoritib beradi⁵³. Shu sababli arterapiya, ayniqsa,

⁵⁰ Karimova, V.M. Psixologiya: umumiy kurs. – Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti. 2018. - p 45.

⁵¹ Saidov, S. & Sattorova, D. Sanʼat orqali shaxsni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari. // Oʻzbekiston psixologiya jurnali, №2. 2021. - p 5.

⁵² Malchiodi, C. A. *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press. 2012. – p 67

⁵³ Kramer, E. *Art as Therapy with Children*. New York: Schocken Books. 1971. – p 56



Date: 1st November-2025

bolalar, o'smirlar va ruhiy jarohat olgan shaxslar bilan ishlashda samarali vosita hisoblanadi.

ASOSIY QISM

San'at terapiya bu - insonning ichki kechinmalarini badiiy vositalar orqali ifodalash, stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni tiklashga qaratilgan psixoterapevtik yondashu⁵⁴. U psixologiya, tibbiyot, pedagogika va san'at chorrahasida shakllangan bo'lib, hozirgi zamon psixoterapiya tizimining muhim bo'g'ini hisoblanadi. San'atdan shifobaxsh maqsadlarda foydalanish qadim zamonlardan boshlangan. Insoniyat tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, qadimgi Misr, Yunoniston va Rimda san'at, raqs, qo'shiq va obrazlar inson ruhini poklash va davolash vositasi sifatida qo'llanilgan.

Qadimgi yunon faylasufi Aristotel san'atni "katarsis," ya'ni ruhni poklash jarayoni sifatida talqin qilgan.

XX asr boshlarida artterapiya alohida ilmiy yo'nalish sifatida ajralib chiqdi. Birinchi va Ikkinchi jahon urushlaridan keyin ko'plab askarlar ruhiy jarohat, tushkunlik va xavotirni boshdan kechirdilar.

Ularni so'z bilan emas, balki rasm chizish, haykaltaroshlik yoki musiqa bilan shug'ullanish orqali davolash usullari ishlab chiqilgan. Bu davr tarixda artterapiyaning amaliy bosqichi sifatida muhim rol o'ynadi. "Art terapiya" atamasi birinchi marta 1940-yillarda ingliz rassomi va o'qituvchisi Adrian Hill tomonidan qo'llanilgan. U sil kasalligidan davolanayotgan bemorlar bilan ishlash jarayonida rasm chizish ularning ruhiy holatini yaxshilaganini kuzatdi. San'at olimi Xill bu usulni tibbiy davolashga qo'shimcha sifatida taklif qildi va uni "art terapiya" deb atadi⁵⁵.

Keyinchalik bu g'oya psixologlar tomonidan ilmiy jihatdan rivojlantirildi. Margaret Naumburg san'at terapiyasini psixoanalitik yondashuv bilan bog'lab, uni "erkin ifoda orqali ong ostini ochib berish vositasi"⁵⁶ deb ta'riflagan. U san'at orqali inson ong osti kechinmalarini tashqi shaklda ifodalaydi, degan g'oyani ilgari surdi. Edit Kramer art-terapiyaning estetik va ijodiy jihatlarini ta'kidlab, rasm chizishni shaxsning o'z-o'zini tiklash jarayoni sifatida talqin qilgan².

1950-1970-yillar artterapiyaning ilmiy shakllanish davri bo'ldi. Shu yillarda AQSH, Buyuk Britaniya va Yevropa mamlakatlarida artterapiya assotsiatsiyalari tashkil etilib, mutaxassislar tayyorlash yo'lga qo'yildi. 1969-yilda Amerika artterapiya assotsiatsiyasi (AATA) tashkil etildi va artterapevtlar faoliyatining uslubiy va axloqiy me'yorlari ishlab chiqildi. 1980-yildan 2000-yilgacha artterapiya klinik psixologiya, ta'lim, reabilitatsiya va ijtimoiy ish sohalariga keng kirib bordi.

⁵⁴ Akhmedova, N. San'at terapiyasi va uning psixologik amaliyotdagi o'rni. Toshkent: Fan nashriyoti. 2021. - p 12.

⁵⁵ Hill, A. *Art Versus Illness: A Story of Art Therapy*. London: Allen & Unwin. 1945. - p 33

⁵⁶ Naumburg, M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice*. New York: Grune & Stratton. 1958. - p 21



Date: 1st November-2025

Bu davrda Ketil Malchiodi, Shon Makniff, Patrisiya Allen va Xelen Landgarten kabi tadqiqotchilar stressni yengish, hissiy muvozanatni tiklash, rasmlar, ranglar, kollajlar va mandalas orqali o'z-o'zini anglashga o'rgatish usullarini ishlab chiqdilar⁵⁷.

Bugungi kunda artterapiya nafaqat tibbiyotda, balki maktablar, oliy o'quv yurtlari, ijtimoiy markazlar va psixologik maslahat xizmatlarida ham keng qo'llanilmoqda.

U bolalar, o'smirlar, ayollar, nogironlar, surunkali stress yoki travmani boshdan kechirgan shaxslar bilan ishlashning samarali vositasi sifatida tan olingan. So'nggi yillarda O'zbekistonda ham psixologlar va pedagoglar tomonidan ham bu sohaga katta e'tibor qaratilmoqda. O'zbek tadqiqotshunosi Yusupova o'z tadqiqotlarida rasm chizish faoliyatining insonning emotsional holatiga va ijobiy hissiyotlarni kuchaytirish qobiliyatiga barqarorlashtiruvchi ta'sirini ilmiy asoslab bergan⁵⁸. Bundan tashqari, Saidov va Sattorova san'at orqali shaxsni rivojlantirishning psixologik mexanizmlarini tahlil qilib, stressni kamaytirishda rasm chizish orqali o'zini namoyon qilishning rolini yoritib berdilar⁵⁹. Xorijiy tadqiqotchilar ham bu fikrni qo'llab-quvvatlaydilar. Olimlar Stuckey va Nobel san'at bilan shug'ullanish salomatlikni yaxshilash, hissiy barqarorlikni oshirish va jamiyat tuyg'usini rivojlantirishning muhim omili ekanligini aniqladilar⁶⁰. Keys va Dalli ta'kidlashicha, san'at terapiyasi inson ongida tinchlik, xotirjamlik va ijobiy his-tuyg'ularni tiklashda muhim rol o'ynaydi⁶¹.

Ko'pgina psixologlarning ta'kidlashicha, inson o'z ichki kechinmalarini so'z bilan ifodalay olmasa, ularni san'at orqali, ayniqsa, rangtasvir orqali ifodalaydi. Margaret Naumburg rasm chizish orqali ong osti kechinmalarining paydo bo'lishini psixoanalitik jarayon deb tushuntirdi⁶². Uning fikricha, inson chizgan har bir chiziq, shakl va ranglar ong osti tuyg'ularining ramziy ko'rinishidir. Edit Kramer rasm chizish shunchaki ifoda emas, balki davolovchi jarayon deb hisoblaydi. U rasm chizish insonni o'z his-tuyg'ularini "ifodalash" orqali ularni boshqarish va tahlil qilishga o'rgatishini isbotladi.

Shunday qilib, rasm chizish jarayoni hissiy bosimni kamaytiradi va tinchlik va yengillik hissini beradi. Rasm chizish jarayonida ranglar insonning his-tuyg'ulariga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sovuq ranglar (ko'k, yashil, binafsha) tinchlantiruvchi ta'sirga ega, issiq ranglar (qizil, sariq, to'q sariq) esa energiya va faollikni oshirishga moyil.

Shuning uchun davolash muolajalarida ranglarni bemorning ahvoriga qarab tanlash muhim ahamiyatga ega. San'atshunos olim Cathy Malchiodi ranglar va rasm turlarining hissiyotlarni tartibga solishdagi rolini tahlil qiladi va rasm chizishning fiziologik

⁵⁷ Malchiodi, C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill.2013.; McNiff, S. *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Boston: Shambhala Publications.1992.; Allen, P. B. *Art Is a Way of Knowing: A Guide to Self-Knowledge and Spiritual Fulfillment Through Creativity*. Boston: Shambhala Publications.1995.; Landgarten, H. B. *Clinical Art Therapy: A Comprehensive Guide*. New York: Brunner/Mazel.1978

⁵⁸ Yusupova, D. "San'at terapiyasi orqali bolalarda stressni kamaytirishning samarali usullari." *Ta'lim va Innovatsiyalar*, 2(5), 2020. – p 88–94.

⁵⁹ Safarova, G. "Rasm chizish orqali shaxs hissiy holatini o'rganishning psixologik asoslari." *Psixologiya va Pedagogika Jurnal*, 4(3), 2020. – p 45–52.

⁶⁰ Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263.

⁶¹ Keys, K., & Dally, K. *Art therapy interventions for improving emotional regulation in adolescents*. Australian and New Zealand Journal of Art Therapy, 13(2), 2018. – p 45–58.

⁶² Naumburg, M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice*. New York: Grune & Stratton. 1958. – p 24.



Date: 1st November-2025

jarayonlarga ijobiy ta'sirini qayd etadi⁶³. Uning so'zlariga ko'ra, rasm chizish paytida inson miyasi dopamin va endorfin kabi "baxt gormonlari"ni chiqaradi, bu esa stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

Rasm chizish nafaqat his-tuyg'ularni ifodalash vositasi, balki ularni boshqarish va qayta ishlash jarayonidir. Psixoterapiyada bu "kognitiv qayta ishlash" deb ataladi. Psixoterapevt Mun ta'kidlaganidek, inson travmatik voqealarni so'z bilan emas, balki obrazlar orqali ifodalaganda, bu kechinmalar ongda yumshaydi va asta-sekin ijobiy ma'noda qabul qilina boshlaydi⁶⁴. Shu sababli, art-terapiya travma, yo'qotish, depressiya yoki tashvish bilan kurashishda katta yordam beradi.

Bunday yondashuv O'zbekiston tajribasida ham o'z samarasini ko'rsatmoqda. Reabilitatsiya markazlarida o'tkazilgan mashg'ulotlar shuni ko'rsatadiki, rasm chizish bilan muntazam shug'ullangan shaxslar hissiy beqarorlikni tezroq yengib o'tishlari va o'zlariga bo'lgan ishonchni tiklashlari mumkin. Rasm chizish nafaqat individual terapiya vositasi, balki guruh art-terapiyasida ham muhim rol o'ynaydi.

Guruh sharoitida hamkorlikda rasm chizish odamlar o'rtasida ijobiy muloqot, hamdardlik va o'zaro ishonchni mustahkamlaydi. Psixoterapevt Mun ta'kidlashicha, bunday faoliyat ijtimoiy xavotir, yolg'izlik yoki yakkalanish kabi holatlarni kamaytirishi mumkin¹². Pedagogik muhitda rasm chizish o'quvchilarda estetik did, hamkorlik va o'z-o'zini namoyon qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu jihatdan u nafaqat psixologik, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham egadir.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlar rasm chizishning hissiy holatga ijobiy ta'sirini ilmiy jihatdan isbotladi. Masalan, olimlar Stuckey va Nobel tomonidan o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, san'at bilan shug'ullangan ishtirokchilarning 75 foizida stress darajasi pasaygan, 68 foizida esa kayfiyat barqarorlashgan⁶⁵. Bundan tashqari, artterapiya kognitiv jarayonlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: u diqqatni jamlashni yaxshilaydi, xotirani mustahkamlaydi va ijodiy fikrlashni rivojlantiradi.

Natijada, u hozirda ta'lim, psixologik va sog'liqni saqlash dasturlariga faol kiritilmoqda.

XULOSA

San'at terapiyasi insonning ruhiy salomatligi, ichki dunyosi va emotsional barqarorligini qo'llab-quvvatlashda muhim o'rin tutuvchi zamonaviy psixologik yo'nalish sifatida shakllandi. Uning tarixiy ildizlari XX asr boshlariga borib taqaladi, bu davrda ijodiy faoliyatning psixologik jarayonlarga ijobiy ta'siri haqida ilk ilmiy qarashlar vujudga keldi.

Shveysariyalik psixiatr Karl Gustav Yungning mandala konsepsiyasi, britaniyalik rassom Adrian Hillning "art therapy" atamasini ilmiy muomalaga kiritgani va Margaret Naumburgning terapevtik ijodiy ifoda nazariyasi san'at terapiyasining shakllanishiga

⁶³ Malchiodi, C. A. *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press. 2012. – p 78.

⁶⁴ Mun, L. *Art therapy as a healing process: Emotional expression and psychological growth through painting. Journal of Creative Arts Therapies*, 6(2), 2014. – p 59–74.

⁶⁵ Stuckey, H. L., & Nobel, J. *The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. American Journal of Public Health*, 100(2), 2010. – p 254–263.



Date: 1st November-2025

zamin yaratdi. Keyinchalik Edith Kramer, Judy Rubin, Cathy Malchiodi kabi olimlar bu yo'nalishni ilmiy jihatdan mustahkamlab, uni klinik psixologiya, pedagogika va sotsioterapiya amaliyotlariga tatbiq etdilar.

Rasm chizish san'at terapiyasining eng muhim turlaridan biri sifatida inson hissiyotlarini so'zsiz ifodalash imkonini beradi. Rasm orqali inson o'z ichki kechinmalarini vizual obrazlar shaklida tashqi muhitga chiqaradi, bu esa nafaqat hissiy engillikni, balki ong ostidagi ziddiyatlarni tushunishga ham yordam beradi. Rasm chizish jarayonida shaxs o'zining emotsional energiyasini ijodga yo'naltirib, ijobiy ruhiy holatni qayta tiklaydi. Shuning uchun u depressiya, tashvish, stress va ruhiy charchoq holatlarida samarali psixoterapevtik usul sifatida qo'llanadi. Shu bilan birga, rasm chizish insonning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, o'zini anglashni chuqurlashtiradi hamda emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Bugungi kunda san'at terapiyasi nafaqat klinik muassasalarda, balki ta'lim tizimi, ijtimoiy xizmatlar, rehabilitatsiya markazlari hamda bolalar va kattalar psixologik maslahat amaliyotida keng qo'llanilmoqda.

Xususan, O'zbekiston psixologiya maktabida ham ushbu yo'nalishning ilmiy-nazariy asoslari rivojlanmoqda. Mahalliy mutaxassislar rasm chizish orqali bolalar va o'smirlarning hissiy sohasini o'rganish, ularni ijtimoiy muhitga moslashtirish hamda stressni kamaytirish bo'yicha tadqiqotlar olib bormoqdalar. Bu esa san'at terapiyasining milliy kontekstdagi ahamiyatini oshirib, uni mahalliy pedagogik va psixologik tizimga integratsiyalash zarurligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, rasm chizish inson ruhiyatida o'zini anglash, ichki tinchlik va emotsional muvozanatni tiklashga xizmat qiluvchi kuchli vositadir. U so'z orqali ifoda etib bo'lmaydigan tuyg'ularni vizual shaklda ifodalash imkonini beradi. Shuning uchun ham san'at terapiyasining rasm asosidagi shakllari zamonaviy psixologik yondashuvlar orasida o'zining universal, madaniyatlararo va davolovchi xususiyati bilan ajralib turadi.

Kelajakda bu yo'nalishning ilmiy va amaliy jihatdan yanada rivojlanishi inson ruhiy salomatligini mustahkamlash, hissiy barqarorlikni ta'minlash va ijodiy fikrlashni rivojlantirishda muhim o'rin egallashi kutilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Allen, P. B. *Art Is a Way of Knowing: A Guide to Self-Knowledge and Spiritual Fulfillment Through Creativity*. Boston: Shambhala Publications. 1995.;
2. Akhmedova, N. San'at terapiyasi va uning psixologik amaliyotdagi o'rni. Toshkent: Fan nashriyoti. 2021.
3. Hill, A. *Art Versus Illness: A Story of Art Therapy*. London: Allen & Unwin. 1945. – p 33
4. Keys, K., & Dally, K. *Art therapy interventions for improving emotional regulation in adolescents*. Australian and New Zealand Journal of Art Therapy, 13(2), 2018. – p 45–58.
5. Karimova, V.M. Psixologiya: umumiy kurs. – Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti. 2001



Date: 1st November-2025

6. Landgarten, H. B. *Clinical Art Therapy: A Comprehensive Guide*. New York: Brunner/Mazel.1978
7. Malchiodi, C. A. *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). New York: Guilford Press. 2012. – p 67
8. Kramer, E. *Art as Therapy with Children*. New York: Schocken Books. 1971. – p 56
9. Malchiodi, C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. New York: McGraw-Hill.2013.;
10. McNiff, S. *Art as Medicine: Creating a Therapy of the Imagination*. Boston: Shambhala Publications.1992.;
11. **Mun, L.** *Art therapy as a healing process: Emotional expression and psychological growth through painting*. *Journal of Creative Arts Therapies*, 6(2), 2014. – p 59–74.
12. Naumburg, M. *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice*. New York: Grune & Stratton. 1958. – p 21
13. Safarova, G. “Rasm chizish orqali shaxs hissiy holatini o’rganishning psixologik asoslari.” *Psixologiya va Pedagogika Jurnal*, 4(3), 2020. – p 45–52.
14. Saidov, S. & Sattorova, D. San’at orqali shaxsni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari. // O‘zbekiston psixologiya jurnali, №2.2021.
15. Stuckey, H. L., & Nobel, J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health*, 100(2),2010. – p 254–263.
16. Yusupova, D. “San’at terapiyasi orqali bolalarda stressni kamaytirishning samarali usullari.” *Ta’lim va Innovatsiyalar*, 2(5), 2020. – p 88–94.

