

O'QUV FAOLIYATIGA MOSLASHUVDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

N.A.Kozimova¹

Mas'ul muallif: Kozimova Nigora Abduqahorovna, Osiyo xalqaro universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi.

Accepted: 24 Sentabr 2026

Published: 24 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-4.0) license.

Iqtibos uchun: Kozimova, N. A. O'QUV FAOLIYATIGA MOSLASHUVDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI / N. A. Kozimova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 9, № 2. — B. 417–421.

1. Osiyo xalqaro universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya. O'quv faoliyatiga moslashuvchanlik zamonaviy ta'lim psixologiyasining markaziy tushunchalaridan biri hisoblanadi. Ushbu tushuncha o'quvchining ta'lim muhiti talablari bilan shaxsiy imkoniyatlari o'rtasidagi muvozanatni, shuningdek, yangi ijtimoiy va akademik sharoitlarga samarali integratsiyalashuv jarayonini ifodalaydi. Ushbu maqolada moslashuvchanlikning psixologik aspektlari zamonaviy ilmiy tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: ijtimoiy va akademik moslashuvchanlik, muvozanat, integratsiya, ijtimoiy norma, imkoniyat, fizik talablar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Адаптивность к учебной деятельности — одна из центральных концепций современной педагогической психологии. Эта концепция представляет собой баланс между требованиями учебной среды и личностными способностями ученика, а также процесс эффективной интеграции в новые социально-академические условия. В данной статье анализируются психологические аспекты адаптивности на основе современных научных исследований.

Ключевые слова: социально-академическая адаптивность, баланс, интеграция, социальная норма, возможность, физические требования.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EMOTIONAL STRESS IN ADAPTATION TO LEARNING ACTIVITIES

Abstract. Adaptability to educational activities is one of the central concepts of modern educational psychology. This concept represents the balance between the requirements of the educational environment and the personal capabilities of the student, as well as the process of effective integration into new social and academic conditions. This article analyzes the psychological aspects of adaptability based on modern scientific research.

Keywords: social and academic adaptability, balance, integration, social norm, opportunity, physical requirements.

Kirish. O'quv faoliyatiga moslashuvchanlikning nazariy asoslari

O'quv faoliyatiga moslashuvchanlik - bu o'quvchining ta'lim jarayonida yuzaga keladigan ijtimoiy, psixologik va fizik talablarga javoban namoyon qiladigan xulq-atvorlar majmuasidir. Tadqiqotlarda ushbu tushuncha odatda bir nechta asosiy komponentlar orqali o'rganiladi:

Akademik moslashuv - o'quv topshiriqlarini bajarish, akademik yutuqlar, o'quv muhitidan qoniqish, o'quv motivatsiyasi, akademik uslub, o'zlashtirish darajasi

Ijtimoiy moslashuv - tengdoshlar va o'qituvchilar bilan munosabatlar, ijtimoiy integratsiya, o'qituvchi-o'quvchi aloqalari

Emotsional moslashuv - maktab hayotiga nisbatan hissiy munosabat maktabga nisbatan his-tuyg'ular va munosabat

Xulq-atvor moslashuvi - maktab tartib-qoidalariga rioya qilish, intizom, qatnashish, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish

Moslashuvchanlikning darajalari

Zamonaviy tadqiqotlar moslashuvchanlikni nafaqat "yaxshi" yoki "yomon" deb tasniflashdan voz kechib, uning murakkab darajalarini ajratishni taklif qiladi:

1. Dezadaptatsiya - ta'lim muhitiga moslasha olmaslik, salbiy hissiyotlar va xulq-atvor buzilishlari

2. To'g'ri xulq-atvor - tashqi talablarga javob berish, lekin ichki moslashuvchanlikning pastligi

3. Moslashgan - akademik va ijtimoiy talablarni qondirish, ijobiy hissiy holat

4. Gullab-yashnayotgan - nafaqat moslashgan, balki yuqori darajada rivojlanayotgan, ijobiy psixologik farovonlikka ega

O'quv faoliyatiga moslashuvchanlikning psixologik determinantlari

O'z-o'zini belgilash nazariyasi- doirasida uchta asosiy psixologik ehtiyojning

qondirilishi o'quv faoliyatiga muvaffaqiyatli moslashuvning muhim sharti sifatida aniqlangan:

- a) Avtonomiya - o'z harakatlarini tanlash va nazorat qilish erkinligi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, avtonomiya guruhdagi faollik bilan bevosita bog'liq bo'lib, u orqali o'quv moslashuvchanligiga bilvosita ta'sir ko'rsatadi.
- b) Kompetentlik - o'z samaradorligini his qilish va qobiliyatlarni namoyish eta olish. Kompetentlik talabaning akademik vazifalarni uddalash qobiliyatiga bo'lgan ishonchini shakllantiradi.
- c) Aloqadorlik boshqalar bilan bog'liqlik va o'zaro munosabatlarning sifati. Aloqadorlik guruhdagi ishtirok va o'quv motivatsiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Motivatsion omillar

O'quv faoliyatiga moslashuvchanlikda motivatsiyaning roli boshlang'ich sinf o'quvchilaridan tortib universitet talabalarigacha barcha ta'lim bosqichlarida muhim ahamiyatga ega:

- Ichki o'quv motivatsiyasi - bilim olishga qiziqish va o'quv jarayonidan zavqlanish. Ushbu turdagi motivatsiya chuqur o'rganish strategiyalarini qo'llash va yuqori akademik yutuqlarga erishish bilan bog'liq.

- Tashqi o'quv motivatsiyasi - tashqi baholash va mukofotlar bilan bog'liq. O'qituvchilarning adolatli baholashiga bo'lgan ishonch talabaning akademik moslashuviga ijobiy ta'sir qiladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, "sayoz o'rganish" (yodlashga asoslangan) o'rniga "chuqur o'rganish" (materialni tushunish va integratsiya qilishga asoslangan) usullaridan foydalanish yuqori akademik moslashuvchanlik bilan bog'liq.

Kognitiv va ijodiy omillar:

Talabalar ustida olib borilgan tadqiqotlarda muvaffaqiyatli o'quv faoliyatiga moslashuvchanlikning differensial psixologik omillari aniqlandi:

1. O'ziga ishonch - o'z qobiliyatlariga nisbatan ijobiy munosabat
2. Ijodkorlik - yangi ma'lumotlarni qabul qilishga nisbatan sezgirlik
3. Mas'uliyatlilik - o'quv topshiriqlariga nisbatan mas'uliyatli yondashuv
4. Hamkorlikda faoliyat yuritish - ijtimoiy o'zaro munosabatlarning sifati
5. Mustaqil qaror qabul qilish - kognitiv mustaqillik va boshqaruvchanlik

Ushbu tadqiqotda 180 nafar talaba ishtirok etgan bo'lib, natijalar o'quv jarayoniga moslashuvchanlikning kognitiv, emotsional va konativ (xulq-atvor) boshqaruvchanlik komponentlarini ajratishga imkon bergan.

Moslashuvchanlik va emotsional holat o'rtasidagi bog'liqlik

Xavotir, depressiya va stress bilan aloqalar

- Maktab moslashuvining beshta o'lchami (akademik moslashuv, tengdoshlar munosabatlari, tartib-intizomga moslashuv, o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari, maktab emotsiyalari va munosabatlari) anksiyete, depressiya va stress bilan salbiy bog'liq.

Moslashuvchanlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordamda genderni xos xususiyatlarni hisobga olish muhim - o'g'il bolalar uchun stressni boshqarish va dam olish ko'nikmalari, qiz bolalar uchun depressiv holatlarning oldini olish asosiy yo'nalishlar bo'lishi kerak.

Ijobiy emotsiyalarning himoya roli

Kengaytirish va qurish nazariyasiga ko'ra, ijobiy emotsiyalar o'quv faoliyatiga moslashuvchanlikda muhim adaptiv funktsiyani bajaradi:

1. Kognitiv kengayish - ijobiy his-tuyg'ular diqqat doirasini va tafakkur usullarini kengaytiradi
2. Resurslarni qurish - qiziqish va zavqlanish hissi uzoq muddatli shaxsiy resurslarni bilim bazasi, muammolarni hal qilish ko'nikmalari shakllantiradi

3. Motivatsion yaqinlashish - ijobiy affekt maqsadlarga erishishga qaratilgan xulq-atvorni rag'batlantiradi

Aksincha, salbiy emotsiyalar diqqatni toraytiradi va o'quv vazifalaridan chalg'itadi, bu esa o'z navbatida akademik yutuqlarning pasayishiga olib keladi

4. Ijtimoiy omillarning o'quv faoliyatiga moslashuvchanlikdagi roli

O'smirlik davrida tengdoshlar guruhiga bo'lgan ehtiyojning ortishi maktab moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- Tengdoshlar tomonidan rad etilish emotsiyalarni boshqarish funksiyasining rivojlanishini cheklaydi
- Yomon tengdoshlar munosabatlari depressiya xavfini oshiradi
- Ijobiy tengdoshlar muhiti maktabga tegishlilik hissinı kuchaytiradi

O'qituvchi-o'quvchi munosabatlari

O'qituvchi bilan sifatli munosabatlar o'quvchining:

- O'z-o'zini samaradorligini oshiradi
- O'z qadr-qimmatini mustahkamlaydi
- Maktabga tegishlilik hissinı kuchaytiradi
- Muammoli xulq-atvorni kamaytiradi

Biroq, o'qituvchiga haddan tashqari qaramlik o'quvchining mustaqilligi va avtonomiyasining rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Akademik va ijtimoiy integratsiya

Tinto (1993) va Astin (1999) nazariyalarining sintezi shuni ko'rsatadiki, o'quv muassasasiga muvaffaqiyatli moslashuv ikki asosiy komponentni o'z ichiga oladi:

1. Akademik integratsiya:

- Strukturaviy integratsiya - akademik talablarni qondirish (davomat, topshiriqlarni topshirish)
- Normativ integratsiya - intellektual rivojlanish va fakultet bilan munosabatlar

2. Ijtimoiy integratsiya:

- Tengdoshlar bilan o'zaro munosabatlar
- Kampus faoliyatida ishtirok etish
- Yolg'izlik hissining yo'qligi

Psixologik farovonlik va akademik yutuq

Psixologik farovonlik va akademik yutuq o'rtasidagi bog'liqlik keng qamrovli meta-tahlillarda tasdiqlangan. 19 ta tadqiqotning sintezi asosida psixologik moslashuv va birinchi kurs o'rtacha bahosi (GPA) o'rtasida o'rtacha musbat koeffitsient ($r = .19$) aniqlangan.

Universitetga o'tish davrida psixosozial moslashuv muvaffaqiyatli bo'lgan talabalar bir yil keyin ham yuqori akademik ko'rsatkichlarni saqlab qolishadi.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan:

1. Individuallashtirilgan yondashuv - har bir talabaning psixologik xususiyatlarini hisobga oluvchi moslashuv dasturlarini yaratish

2. Emotsional savodxonlikni rivojlantirish - his-tuyg'ularni tanib olish va boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini kuchaytirish - tengdoshlar va o'qituvchilar bilan sifatli munosabatlarni rivojlantirish

4. Autonomiyani qo'llab-quvvatlovchi muhit - tanlash erkinligi va mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini yaratish

5. Erta aniqlash va monitoring - moslashuvchanlik bilan bog'liq muammolarni erta bosqichda aniqlash tizimini joriy etish

O'quv faoliyatiga moslashuvchanlikning psixologik aspektlari murakkab va ko'p qirrali tuzilma bo'lib, kognitiv, emotsional, motivatsion va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

1. Asosiy psixologik ehtiyojlarning (avtonomiya, kompetentlik, aloqadorlik) qondirilishi muvaffaqiyatli moslashuvchanlikning muhim sharti hisoblanadi.

2. Moslashuvchanlik va emotsional holat (anksiyete, depressiya, stress) o'rtasida o'zaro teskari bog'liqlik mavjud bo'lib, gender xususiyatlari bu bog'liqlikda muhim rol o'ynaydi.

3. Ijtimoiy munosabatlar (tengdoshlar va o'qituvchilar bilan) va ijtimoiy integratsiya darajasi o'quv moslashuvchanligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

4. Tizimli psixologik-pedagogik dasturlar moslashuvchanlikning barcha komponentlarini rivojlantirish imkonini beradi.

5. Moslashuvchanlikning eng yuqori darajasi (gullab-yashnash) nafaqat moslashgan holatni, balki ijobiy psixologik farovonlikni va doimiy rivojlanishni ham o'z ichiga oladi.

Ushbu tadqiqot natijalari o'qituvchilar, maktab psixologlari va ta'lim siyosatini ishlab chiquvchilar uchun muhim amaliy ahamiyatga ega bo'lib, o'quvchilarning ta'lim muhitiga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Emotsional zo'riqish fenomeni va uning psixologik tabiati

Emotsional zo'riqish deganda shaxsning ichki resurslari bilan unga qo'yilayotgan talablar o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan, hissiy kechinmalarining kuchayishi bilan kechadigan o'ziga xos psixik holat tushuniladi. Bu holatning o'ziga xosligi shundaki, u bir vaqtning o'zida ham safarbar etuvchi, ham ishdan chiqaruvchi vazifani bajarishi mumkin: me'yoriy darajadagi zo'riqish diqqatni jamlashga va faollikni oshirishga xizmat qilsa, chegaradan oshgan zo'riqish idrok, xotira va tafakkur jarayonlarining samaradorligini keskin pasaytiradi.

O'quv faoliyati sharoitida emotsional zo'riqishning manbalari juda xilma-xildir. Ular orasida baholanish vaziyatlari, vaqt tanqisligi, o'quv yuklamasining notekis taqsimlanishi, kelajakdagi kasbiy istiqbolga nisbatan noaniqlik hamda yangi jamoada o'z o'rnini topish zarurati alohida ajralib turadi. Bu omillar yakka holda emas, balki majmuaviy tarzda ta'sir ko'rsatadi va shu bois ularning oqibatlarini bashorat qilish ancha murakkab vazifa hisoblanadi.

Muhim jihat shundaki, bir xil o'quv vaziyati turli talabalarda turlicha hissiy javob uyg'otadi. Bunda hal qiluvchi rolni vaziyatning obyektiv murakkabligi emas, balki shaxsning uni qanday idrok etishi, ya'ni kognitiv baholash jarayoni o'ynaydi. Agar talaba o'z imkoniyatlarini yetarli deb hisoblasa, qiyinchilik unda qiziqish va harakat istagini uyg'otadi; aksincha, resurslar yetishmovchiligini his qilgan talabada o'sha vaziyat tahdid sifatida qabul qilinib, tashvish va himoyalash reaksiyalarini keltirib chiqaradi.

Emotsional zo'riqishning namoyon bo'lish darajalari

Amaliy kuzatishlar va psixodiagnostik tekshiruvlar natijalari emotsional zo'riqish belgilarini bir necha guruhga ajratish imkonini beradi:

Fiziologik daraja - yurak urishining tezlashishi, uyqu sifatining buzilishi, tez charchash, bosh og'rig'i va umumiy holsizlik kabi somatik belgilar bilan ifodalanadi.

Kognitiv daraja - diqqatning tarqoqligi, o'quv materialini eslab qolishdagi qiyinchiliklar, fikrlar oqimining izchilligi buzilishi hamda salbiy o'y-xayollarning takrorlanib turishi orqali namoyon bo'ladi.

Emotsional daraja - asossiz xavotir, ta'sirchanlikning ortishi, kayfiyatning tez o'zgaruvchanligi va o'quv faoliyatiga nisbatan befarqlik hissining paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Xulq-atvor darajasi - mashg'ulotlarga kech qolish yoki ularni qoldirish, topshiriqlarni oxirgi kunga qoldirish (prokrastinatsiya), muloqotdan chetlanish va ba'zan konfliktli xatti-harakatlar shaklida ko'zga tashlanadi.

Ushbu belgilarning birdaniga bir necha darajada kuzatilishi zo'riqishning surunkali tus olayotganidan dalolat beradi va bunday holatda o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatilmasa, u akademik nomuvaffaqiyatlikka, ayrim hollarda esa ta'limni tark etishga olib kelishi mumkin.

Emotsional zo'riqishni yengish strategiyalari

Zo'riqish holatini bartaraf etishga qaratilgan xatti-harakatlar majmui psixologiyada koping-xulq deb ataladi. Talabalarining o'quv qiyinchiliklariga munosabatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular qo'llaydigan strategiyalarni shartli ravishda uch yo'nalishga birlashtirish mumkin.

Birinchio' yonalish - muammoga yo'naltirilgan strategiyalar. Bunda talaba zo'riqish manbaini aniqlashga va uni bevosita o'zgartirishga harakat qiladi: o'quv rejasini qayta tuzadi, vaqtini oqilona taqsimlaydi, o'qituvchidan qo'shimcha tushuntirish so'raydi yoki murakkab vazifani kichik bosqichlarga bo'lib bajaradi. Bu yo'nalish eng samarali hisoblanadi, chunki u nafaqat hissiy holatni yengillashtiradi, balki obyektiv natijani ham yaxshilaydi.

Ikkinchi yo'nalish - hissiyotga yo'naltirilgan strategiyalar. Ular vaziyatning o'zini emas, unga nisbatan munosabatni o'zgartirishga qaratilgan: nafas mashqlari, muskullarni bo'shashtirish, yaqinlar bilan suhbatlashish, kundalik yuritish shular jumlasidandir. Vaziyatni o'zgartirish imkoni bo'lmagan paytlarda bu usullar muhim muvozanatlashtiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi.

Uchinchi yo'nalish - chetlanishga asoslangan strategiyalar. Muammoni inkor etish, uni keyinga surish, ortiqcha darajada o'yin-kulgi bilan chalg'ish yoki ijtimoiy aloqalarni uzish kabi usullar qisqa muddatda yengillik keltirsa-da, uzoq muddatda zo'riqishni chuqurlashtiradi. Shu bois psixologik yordam jarayonida aynan bu strategiyalarni samaraliroq usullar bilan almashtirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Koping strategiyalarini tanlash shaxsning o'z-o'zini boshqarish darajasi, oldingi tajribasi va atrofdagilardan oladigan qo'llab-quvvatlash hajmi bilan chambarchas bog'liq. Aynan shu bog'liqlik psixologik-pedagogik ta'sir ko'rsatish uchun keng imkoniyatlar ochib beradi.

Emotsional zo'riqishni psixodiagnostika qilish imkoniyatlari

Zo'riqish holatini o'z vaqtida aniqlash profilaktik ishning eng muhim bosqichi hisoblanadi. Diagnostik jarayonni bir necha bosqichda tashkil etish maqsadga muvofiq: dastlab ommaviy skrining o'tkazilib, xavf guruhiga kiruvchi talabalar aniqlanadi; keyingi bosqichda ular bilan chuqurlashtirilgan individual suhbat va testlar o'tkaziladi; yakuniy bosqichda esa olingan ma'lumotlar asosida shaxsiy yordam yo'llanmasi ishlab chiqiladi.

Diagnostika vositalari sifatida standartlashtirilgan so'rovnomalar bilan bir qatorda kuzatish, o'qituvchilar bilan suhbat, akademik ko'rsatkichlar dinamikasini tahlil qilish hamda talabaning o'z-o'zini baholash natijalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Faqat bir manbaga tayanish xato xulosalarga olib kelishi mumkin, chunki ayrim talabalar o'z holatini yashirishga moyil bo'ladi.

Diagnostik natijalarni izohlashda madaniy va gender xususiyatlarini hisobga olish ham zarur. Masalan, hissiyotlarni ochiq ifodalash me'yorlari turli ijtimoiy muhitlarda farqlanadi, shu bois bir xil ko'rsatkich turli talabalarda turlicha ma'no kasb etishi mumkin.

Psixologik-pedagogik profilaktika modeli

Olib borilgan tahlil asosida ta'lim muassasalari sharoitida emotsional zo'riqishning oldini olishga qaratilgan uch bosqichli modelni taklif etish mumkin.

Birlamchi profilaktika barcha talabalarni qamrab oladi va qulay psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi. Bunga moslashuv davridagi kirish treninglari, o'quv yuklamasini oqilona taqsimlash, o'qituvchi va talaba o'rtasida ochiq muloqot madaniyatini shakllantirish kiradi.

Ikkinchi profilaktika xavf guruhiga kiruvchi talabalar bilan olib boriladigan maqsadli ishni nazarda tutadi. Bu bosqichda guruhii treninglar, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatuvchi mashg'ulotlar va tengdoshlar tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimi samarali natija beradi.

Uchlamchi profilaktika esa allaqachon surunkali zo'riqish holatidagi talabalar bilan individual psixologik maslahat va korreksion ish shaklida amalga oshiriladi. Zarur hollarda tibbiy mutaxassislar bilan hamkorlik yo'lga qo'yiladi.

Ushbu modelning samaradorligi uning uzluksizligi va tizimliliigi bilan belgilanadi. Bir martalik tadbirlar barqaror natija bermaydi; faqat o'quv jarayonining tarkibiy qismiga aylangan, muntazam monitoring bilan qo'llab-quvvatlanadigan psixologik xizmat talabalarining emotsional farovonligini va o'quv faoliyatiga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlay oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA ZAMONAVIIY O'QUVCHI SHAXSINING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK JIHATLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 44-46.V

[2] Abduqahhorovna, N. K. (2023). PSIXOLOGIK KONSULTATSIYAGA MUROJAAT QILUVCHI OTA-ONALARNING FARZAND TARBIYASI MUAMMOLARINI O'RGANISHDA HADISLARDAN TERAPIYA SIFATIDA FOYDALANISH.

[3] Kozimova, N. (2023). USE OF HADITHS AS THERAPY IN STUDYING THE PROBLEMS OF RAISING CHILDREN OF PARENTS APPLYING FOR PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. Modern Science and Research, 2(9).

[4] Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHI-YOSHLARNI ZAMONAVIIY KASBLARGA YO'NALTIRISH VA KASB-HUNAR TANLASHNING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK JIHATLARI. PEDAGOG, 6(5), 739-741.

- [5] Kozimova, N. A., & Ulug'ova, S. M. (2023). ZAMONAVIY PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA, UNING TURLARI VA UNGA MUHOJAT QILISH SABABLARI. Scientific Impulse, 1(6), 1679-1682.
- [6] Nigora Kozimova Abduqahorovna. (2023). Modern psychological consultation, its types and reasons for applying to it. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 129-131.
- [7] Kozimova, N. A. (2023). Techniques and methods used in the process of psychological counseling. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 338-341.
- [8] Kozimova, N. A. (2023). PERSONALITY TYPES. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 372-377.
- [9] Kozimova, N. A. (2023). Psixologik konsultatsiya bosqichlari. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 90-95.
- [10] Kozimova, N. A., & Ulugova, S. M. (2022). Classification of a Group of Staff for Psychological Conseling and Referral to It. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 175-177.
- [11] Kozimova, N. A. (2024). OTA-ONALIK PSIXOLOGIYASI. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 2(1), 119-125.
- [12] Kozimova, N. A. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL TENSION IN ADAPTATION TO STUDY ACTIVITY OF FIRST LEVEL STUDENTS. МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА, 2(2), 311-317.
- [13] Kozimova, N. A. (2024). Psychological aspects of emotional stress in adaptation to educational activities. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 136-140.