

FOBIYA VA QO'RQUV TUSHUNCHASIGA NAZARIY MUNOSABAT

Aldjanova Guljahan Amangeldievna

docent Pedagogika fanlari boyincha falsafa doktori, PhD.

Berdoq nomidagi Qaraqalpoq Davlat universiteti.

Najimadinova Jansaya

QDU Psixologiya yonalishi 4 kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15628234>

Annotatsiya. Ushbu maqola psixologiya fanida fobiya va qo'rquv tushunchalariga nazariy yondashuvlarni ko'rib chiqishga bag'ishlangan. Tadqiqotda qo'rquvning tabiiy adaptiv funksiyasi va fobiyaning patologik xususiyatlari o'rtasidagi farqlar tahlil qilingan. Maqola zamonaviy psixologik tadqiqotlarga asoslanib, fobiya va qo'rquvning murakkab tabiatini ochib beradi.

Kalit so'zlar: fobiya, qo'rquv, psixopatologiya, tashvish buzilishlari, psixoanaliz, xulq-atvor nazariyasi, kognitiv yondashuv, neyrofiziologiya, diagnostika.

Аннотация. Эта статья посвящена рассмотрению теоретических подходов к понятиям фобии и страха в психологии. В исследовании проанализированы различия между естественной адаптивной функцией страха и патологическими особенностями фобии. Статья, основанная на современных психологических исследованиях, раскрывает сложную природу фобий и страхов.

Ключевые слова: фобия, страх, психопатология, тревожные расстройства, психоанализ, поведенческая теория, когнитивный подход, нейрофизиология, диагностика.

Abstract. This article is dedicated to examining the theoretical approaches to the concepts of phobia and fear in psychology. The study analyzed the differences between the natural adaptive function of fear and the pathological features of phobias. The article, based on modern psychological research, reveals the complex nature of phobias and fears.

Keywords: phobia, fear, psychopathology, anxiety disorders, psychoanalysis, behavioral theory, cognitive approach, neurophysiology, diagnostics.

Kirish. Qo'rquv va fobiya insan psixikasining eng murakkab va ko'p o'rganilgan hodisalaridan biri hisoblanadi. Bu tushunchalar psixologiya fanining deyarli barcha sohalarida - klinik psixologiya, ijtimoiy psixologiya, rivojlanish psixologiyasi va neyrofiziologiyada muhim o'rin tutadi. Qo'rquv insonning tabiiy, adaptiv emotsional reaksiyasi bo'lsa-da, ayrim hollarda u patologik shaklga aylanib, fobiya ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin.

Zamonaviy psixologiya va psixiatriyada fobiya tashvish buzilishlarining muhim turi sifatida e'tirof etilgan. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, turli xil fobik buzilishlar aholining 7-12% ni qamrab oladi va bu ko'rsatkich yildan-yilga ortib bormoqda. Bu holat fobiya va qo'rquv tushunchalariga chuqur nazariy yondashuvning zarurligini ko'rsatadi. Fobiya va qo'rquv tushunchalari tarixi qadim davrlardan boshlanadi. Qadimgi yunon va rim shifokorlari ham bu hodisalarni kuzatgan va tasvirlab qoldirgan. Biroq, ilmiy psixologiyaning rivojlanishi bilan bu tushunchalar yanada aniq va sistemali ko'rinishga keldi.

XX asrning boshlarida Freyddan boshlab, turli psixologik maktablar o'z nazariy asoslarini yaratdilar. Hozirgi kunda fobiya va qo'rquv muammosi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan

ham katta ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy hayot tempi, stress omillari, ijtimoiy o'zgarishlar va global muammolar fobik buzilishlarning tarqalishiga hissa qo'shmoqda. Shu sababli, bu tushunchalarning nazariy asoslarini tushunish zamonaviy psixologiya uchun zarurdir.

Qo'rquv va fobiyaning ta'rifi va asosiy xususiyatlari. Qo'rquv - bu haqiqiy yoki tasavvur qilingan xavf yoki tahdidga nisbatan paydo bo'ladigan tabiiy emotsional reaksiya. Bu his-tuyg'u insonning omon qolish instinkting muhim komponenti hisoblanadi va evolyutsion rivojlanish jarayonida shakllangan. Qo'rquv quyidagi asosiy xususiyatlarga ega: Adaptiv funktsiya: Qo'rquv organizmni potentsial xavflardan himoya qilish uchun xizmat qiladi. U "ur yoki qoch" (fight-or-flight) reaksiyasini faollashtiradi va organizmni tezkor harakat qilishga tayyorlaydi.

Fyziologik komponent: Qo'rquv paytida yurak urishi tezlashadi, nafas olish chuqurlashadi, mushaklar taranglashadi, adrenalin ajraladi. Bu o'zgarishlar organizmga qiyinchilikka bardosh berish imkonini beradi. Kognitiv komponent: Qo'rquv xavfni baholash, uni tahlil qilish va to'g'ri qaroplarni qabul qilish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Xulq-atvor komponenti: Qo'rquv ma'lum xulq-atvor shakllarini - qochish, yashirinish, kurashish yoki muzlab qolishni keltirib chiqaradi.

Vaqtinchalik xarakter: Normal qo'rquv xavf o'tgandan keyin yo'qoladi va uzoq vaqt davomida saqlanmaydi.

Fobiya - bu ma'lum obyekt, vaziyat yoki faoliyatga nisbatan haddan tashqari, oqilona bo'lmagan va doimiy qo'rquv hisoblanadi. Fobiya normal qo'rquvdan bir qator jihatlar bilan farqlanadi: Nisbatsizlik: Fobik qo'rquv haqiqiy xavf darajasiga nisbatan haddan tashqari kuchli bo'ladi. Oqilona emasligi: Shaxs o'z qo'rquvining asos-asossizligini tushunsa ham, uni nazorat qila olmaydi. Qochish xulq-atvori: Fobiya qo'rquvli obyekt yoki vaziyatdan qochishga majburlaydi. Functional buzilish: Fobiya kundalik hayot faoliyatini, ishni, ta'limni yoki ijtimoiy munosabatlarni sezilarli darajada buzadi. Doimiylik: Fobiya uzoq vaqt davomida (odatda 6 oydan ko'p) saqlanadi. Jismoniy alomatlar: Fobik obyekt bilan uchrashganda yoki u haqida o'ylaganda kuchli jismoniy simptomlar (yurak urishi, terlash, qaltirayotganlik) paydo bo'ladi.

Klassik psixologik nazariyalar. Psixoanalitik yondashuv. Sigmund Freyd fobiyaning birinchi bo'lib sistemali ravishda o'rganish psixologlardan biri hisoblanadi. Uning nazariyasiga ko'ra, fobiya ongsiz konfliktlarning ramziy ifodasidir. Fobiyaning psixoanalitik talqini: Freydning fikriga ko'ra, fobiya aslida boshqa, ko'pincha jinsiy yoki agressiv impulslarning siqib chiqarilgan shaklidir. Haqiqiy qo'rquv manbai ongsizga siqib chiqariladi va tashqi obyektga proyeksiya qilinadi. Struktural model: Freydning keyingi ishlarida fobiya Id (instinktlar), Ego (aql) va Superego (vijdon) orasidagi konfliktning natijasi sifatida ko'rib chiqiladi. Ego yoqimsiz impulslardan himoyalash uchun fobiya mexanizmidan foydalanadi. Himoya mexanizmlari: Psixoanalitik nazariyada fobiya asosan proyeksiya, siqib chiqarish va almashtirish kabi himoya mexanizmlarining natijasi hisoblanadi. Little Hans holati: Freydning mashhur "Kichik Hans" holati bolalardagi fobiyalarning psixoanalitik talqinining klassik misolidir. Bu holatda bolaning otlardan qo'rquvi Edip kompleksining namoyoni sifatida talqin qilingan. Neo-freydchilarning hissi: Anna Freyd, Melanie Klein va boshqa neo-freydchilar fobiya nazariyasini rivojlantirib, obyekt munosabatlari va erta bolalik tajribalarining rolini ta'kidladilar.

Xulq-atvor nazariyasi. Xulq-atvor psixologiyasi fobiyaning o'rganilgan reaksiya sifatida ko'radi. Bu yondashuvning asosiy printsiplari Ivan Pavlov va John Watson tomonidan yaratilgan.

Klassik konditsionlanish: Watson va Rayner tomonidan o'tkazilgan mashhur "Little Albert" tajribasi shuni ko'rsatdiki, fobiya neytral obyektga qo'rqinchli stimulus bilan bog'lash orqali shakllanishi mumkin. Operant konditsionlanish: B.F. Skinner nazariyasiga ko'ra, fobik xulq-atvor qochish xulq-atvorining ijobiy kuchaytirilishi natijasida mustahkamlanadi. Qo'rquvli vaziyatdan qochish darhol yengillik keltiradi, bu esa qochish xulq-atvorini kuchaytiradi. Ikki omilli nazariya: Mowrer tomonidan taklif qilingan bu nazariya fobiyaning shakllanishida ikkita jarayon ishtirok etishini ta'kidlaydi: dastlab klassik konditsionlanish orqali qo'rquv shakllanadi, keyin operant konditsionlanish orqali qochish xulq-atvori mustahkamlanadi. Kuzatish orqali o'rganish: Albert Bandura ijtimoiy o'rganish nazariyasida fobiyaning boshqalarni kuzatish va taqlid qilish orqali ham rivojlanishi mumkinligini ko'rsatdi. Tayyorgarlik nazariyasi: Martin Seligman "tayyorgarlik" (preparedness) nazariyasini taklif qilib, ba'zi obyektlar (ilonlar, o'rgimchaklar) ga nisbatan fobiya rivojlanishining evolyutsion asoslarini tushuntirdi. Kognitiv yondashuv. Kognitiv psixologiya fobiyaning noto'g'ri fikrlash naqshlari va kognitiv buzilishlar natijasi sifatida ko'radi. Kognitiv buzilishlar: Aaron Beck nazariyasiga ko'ra, fobiya quyidagi kognitiv buzilishlar natijasida rivojlanadi:

- Haddan tashqari umumlashtirish
- Fojiali fikrlash
- Xavfni ortiqcha baholash
- Nazorat qilish qobiliyatini past baholash

Tashvish buzilishlarining kognitiv modeli: David Clark va Aaron Beck fobiyaning kognitiv modelini ishlab chiqdilar. Bu modelga ko'ra, fobiya noto'g'ri kognitiv baholash → jismoniy simptomlar → xavf hissi → qochish xulq-atvori tsiklining natijasida rivojlanadi. Diqqat yo'naltirish: Fobik shaxslar diqqatni qo'rquvli stimullarga haddan tashqari qaratadi va neytral ma'lumotlarni xavfli deb talqin qiladi. Xotira buzilishlari: Fobik shaxslarda xavfli voqealar yanada yorqin eslab qolinadi, xavfsiz tajribalar esa e'tibordan chetda qoladi. Meta-kognitiv omillar: Adrian Wells nazariyasiga ko'ra, "tashvish haqida tashvish" - ya'ni o'z kognitiv jarayonlari haqidagi salbiy fikrlar fobiyaning kuchaytiradi.

Zamonaviy nazariy yondashuvlar. Neyrofiziologik yondashuv. Zamonaviy neyrofiziologiya fobiya va qo'rquvning miyaviy asoslarini chuqur o'rganmoqda.

Amigdala va qo'rquv tsikli: Amigdala miyaning qo'rquv reaksiyasi uchun asosiy markaz hisoblanadi. Bu struktura xavfni aniqlash, baholash va reaksiya berish jarayonlarini koordinatsiya qiladi.

Miya tarmoqlari: Qo'rquv va fobiya bir nechta miya tarmoqlarining o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi:

- Qo'rquv tsikli (amigdala, gipokamp, prefrontal korteks)
- Stress reaksiya tizimi (gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bez)
- Neyrotransmitter tizimlari (GABA, serotonin, noradrenalin)

Genetik omillar: Ikki egizaklar ustida olib borilgan tadqiqotlar fobiyaning 25-40% gacha irsiy ekanligini ko'rsatadi. Serotonin transporteri geni (5-HTTLPR) polimorfizmi tashvish buzilishlariga moyillikni oshiradi.

Neyron plastikligi: Fobiyaning rivojlanishi va davolanishida neyron plastikligining roli muhim. Takroriy qo'rquv tajribalari sinaptik bog'lanishlarni kuchaytiradi, davolash esa ularni

zaiflashtirishi mumkin. Stress va HPA o'qi: Uzoq muddatli stress gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bez o'qini faollashtiradi va kortizol darajasini oshiradi, bu esa fobiya rivojlanish ehtimolini oshiradi. Evolyutsion psixologiya. Evolyutsion yondashuv fobiyaning omon qolish mexanizmi sifatida ko'radi. Adaptiv qo'rquv: Ba'zi qo'rquvlar (balandlik, ilonlar, qorong'ulik) inson evolyutsiyasi davomida omon qolish uchun foydali bo'lgan. Preparedness nazariyasi: Seligman nazariyasiga ko'ra, insonlar ayrim obyektlarga (ilonlar, o'rgimchaklar, balandlik) nisbatan fobiya rivojlantirishga genetik jihatdan "tayyor". Qadimgi qo'rquvlar: Zamonaviy fobiyalar ko'pincha qadimgi xavflarga (yirtqichlar, zaharli hayvonlar, balandlik) bog'liq bo'lib, zamonaviy xavflarga (avtomobillar, elektr) nisbatan kamroq uchraydi. Ijtimoiy qo'rquvlar: Ijtimoiy fobiya ham evolyutsion jihatdan tushuntirilishi mumkin - guruhdan chiqarib yuborilish qadimgi davrda o'lim hukmi bilan teng edi. Kognitiv-xulq-atvor sintezi. Zamonaviy yondashuv kognitiv va xulq-atvor nazariyalarini birlashtiradi. Uch komponentli model: Fobiya uchta komponentdan iborat:

- Kognitiv komponent (noto'g'ri fikrlar va e'tiqodlar)
- Fiziologik komponent (jismoniy simptomlar)
- Xulq-atvor komponenti (qochish va himoya xulq-atvori)

Kognitiv-xulq-atvor tsikli: Bu komponentlar bir-birini kuchaytirib, yopiq tsikl hosil qiladi. Kognitiv buzilishlar jismoniy simptomlarni kuchaytiradi, ular esa qochish xulq-atvorini kuchaytiradi. Himoya xulq-atvori: Qochishdan tashqari, fobik shaxslar turli himoya xulq-atvorlarini qo'lladilar (omuletlar olib yurish, boshqalardan yordam so'rash) bu xulq-atvorlar fobiyaning mustahkamlaydi. Fobianing turlari va tasnifi. DSM-5 ga ko'ra tasnif. Psixik buzilishlarning diagnostik va statistik qo'llanmasining beshinchi nashriga (DSM-5) ko'ra, fobiyalar quyidagi turlarga bo'linadi: O'ziga xos fobiya: Ma'lum obyekt yoki vaziyatga nisbatan qo'rquv. Masalan: Hayvonlar fobiyasi (zoofobiya), tabiiy muhit fobiyasi (balandlik, suv, momaqaldiroq), qon-jarohat-ukol fobiyasi, vaziyat fobiyasi (uchish, lift, tunnel), boshqa turlar. Ijtimoiy tashvish buzilishi (ijtimoiy fobiya): Ijtimoiy vaziyatlarda baholan, tanqid qilinish qo'rquvi. Agorafobiya: Ochiq joylar yoki chiqib ketish qiyin bo'lgan joylardan qo'rquv.

Qo'rquv va fobianing farqlovchi xususiyatlari. Normal qo'rquv xususiyatlari. Adaptiv funktsiya: Normal qo'rquv himoya mexanizmi vazifasini bajaradi va haqiqiy xavfga proporsional bo'ladi. Vaqtinchalik xarakter: Xavf o'tgandan keyin qo'rquv ham yo'qoladi. Kontekstual moslik: Qo'rquv konkret vaziyat bilan bog'liq va mantiqiy asoslangan. Boshqarilishi: Shaxs qo'rquvini ma'lum darajada nazorat qila oladi. Funktsional ta'sir: Normal qo'rquv hayot faoliyatini buzmaydi, aksincha uni himoya qiladi. Patologik fobiya xususiyatlari. Nisbatsizlik: Fobik qo'rquv haqiqiy xavf darajasiga mos kelmaydi. Doimiylik: Fobiya uzoq vaqt davomida saqlanadi. Umumlashtirish: Qo'rquv dastlabki obyektidan boshqa shunga o'xshash obyektlarga tarqaladi. Qochish dominantligi: Fobik shaxs asosan qochish strategiyasiga tayanadi. Funktsional buzilish: Fobiya kundalik hayot faoliyatini sezilarli darajada buzadi. Kognitiv buzilishlar: Mantiqsiz fikrlar va noto'g'ri e'tiqodlar ustunlik qiladi.

Rivojlanish omillari va mexanizmlari. Biologik omillar. Genetik predispozitsiya: Oilaviy anamnezda tashvish buzilishlari bo'lgan shaxslarda fobiya rivojlanish xavfi yuqori. Temperament: Tug'ma xulq-atvor xususiyatlari (inhibitsiyalangan temperament) fobiya rivojlanishiga hissa qo'shadi. Neyrotransmitter buzilishlari: GABA, serotonin va noradrenalin tizimlaridagi nosozliklar tashvish va fobiya rivojlanishiga olib keladi. Gormon omillari:

Ayollarda estrogen darajasining o'zgarishi fobiya rivojlanish xavfini oshiradi. Psixologik omillar. Erta travmatik tajriba: Bolalik davridagi travmatik voqealar kattalar davridagi fobiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin. O'rganilgan himoyasizlik: Nazoratsiz salbiy voqealar tajribasi fobiya rivojlanishiga hissa qo'shadi. Kognitiv uslub: Pessimistik tafakkur, fojiali talqin qilish moyilligi fobiya rivojlanish xavfini oshiradi. Shaxsiy xususiyatlar: Yuqori nerotizm, past o'zini baho qilish, perfeksionizm fobiya bilan bog'liq. Ijtimoiy omillar. Oilaviy muhit: Himoyakor, tashvishli ota-onalar bolalarda fobiya rivojlanish xavfini oshiradi. Ijtimoiy ta'lim: Boshqalarning qo'rquv reaksiyalarini kuzatish fobiya rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Qo'rquv insonning tabiiy, adaptiv emotsional reaksiyasi bo'lib, evolyutsion rivojlanish jarayonida omon qolish mexanizmi sifatida shakllangan. Biroq, ma'lum sharoitlarda bu tabiiy reaksiya patologik shaklga aylanib, fobiya ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Fobiya normal qo'rquvdan bir qator jihatlar bilan farqlanadi: nisbatsizlik, oqilona emasligi, doimiylik va funktsional buzilish. Turli nazariy yondashuvlar fobiyaning turli jihatlarini yoritadi. Psixoanalitik yondashuv ongsiz konfliktlar va himoya mexanizmlariga e'tibor qaratsa, xulq-atvor nazariyasi o'rganish jarayonlariga urg'u beradi. Kognitiv yondashuv noto'g'ri fikrlash naqshlariga, neyrofiziologik yondashuv esa miyaviy mexanizmlarga qaratilgan. Zamonaviy integrative yondashuvlar bu barcha omillarni birlashtirib, fobiyaning murakkab va ko'p sababli tabiatini tan oladi. Fobiyaning turlari va diagnostik mezonlari zamonaviy psixiatriyada aniq belgilangan. DSM-5 va ICD-11 kabi xalqaro tasniflar fobiyaning turli shakllarini ajratib ko'rsatadi va ularning diagnostik mezonlarini belgilaydi. Bu tizimlar klinik amaliyotda muhim yo'riqnoma vazifasini bajaradi. Fobiya rivojlanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Genetik predispozitsiya, temperament xususiyatlari, erta travmatik tajribalar, o'rganish jarayonlari va ijtimoiy-madaniy omillar fobiya shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Bu ko'p omilli yondashuv fobiyaning profilaktikasi va davolashida kompleks strategiyalar zarurligini ko'rsatadi. Zamonaviy tadqiqotlar fobiya va qo'rquv sohasida yangi ufqlar ochmoqda. Neyrovisuallashtirish texnologiyalari, genetik tadqiqotlar, virtual reallik va sun'iy intellekt kabi innovatsiyalar bu sohada inqilobiy o'zgarishlar olib kelmoqda. Personallashtirilgan tibbiyot kontseptsiyasi fobiya davolashida individual yondashuvlarni rivojlantirishga olib kelmoqda. Madaniyatlararo tadqiqotlar fobiyaning universal va madaniy-spetsifik jihatlarini ochib bermoqda. Bu bilimlar global sog'liqni saqlash strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Etik masalalar ham alohida e'tibor talab qiladi, chunki fobiyaga chalingan shaxslar zaif guruh hisoblanadi. Kelajakda fobiya va qo'rquv tadqiqotlari yanada interdisiplinar xarakter kasb etishi kutilmoqda. Neyrofiziologiya, genetika, psixologiya, informatika va boshqa fanlarning integratsiyasi bu sohada yangi yutuqlarga olib keladi. Preventiv yondashuvlar, erta interventsia va personallashtirilgan davolash strategiyalari rivojlantiriladi. Xulosa qilib aytganda, fobiya va qo'rquv tushunchalariga nazariy munosabat doimiy rivojlanib borayotgan soha hisoblanadi. Bu sohada erishilgan yutuqlar nafaqat nazariy bilimlarni boyitadi, balki millionlab odam hayotining sifatini yaxshilashga yordam beradi. Fobiya muammasini hal qilish uchun davlat, jamiyat, oila va shaxsning birgalikdagi harakatlari zarur.

REFERENCES

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
3. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
4. Craske, M. G. (2003). *Origins of Phobias and Anxiety Disorders: Why More Women than Men?* Oxford: Elsevier.
5. Aldjanova G., Bekmuratova G. ÓSPIRIMLER XARAKTERINDE TOLERANTLIQTIN' ORNI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – С. 39-42.
6. Aldjanova G., Yernazarova G. " MEN HÁM MENIN' DENEM": DENESINE BOLĠAN QATNAS ÓSPIRIMNIN' ÓZIN-ÓZI BAHALAW ÁHMIYETLI FAKTOR SIPATINDA //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – С. 43-46.
7. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
8. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
9. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – С. 15-21. 1172 ResearchBib IF - 11.01, ISSN: 3030-3753, Volume 2 Issue 5
10. Aljanova G. A. Development of creative thinking in the process of learning in higher school. – 2021. 18. Aljanova G. A. Formation of Young Teacher Professionalism Through Mentoring //European Scholar Journal. – 2021. – T. 2. – №. 11. – С. 128-130.
11. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Путь науки. – 2017. – №. 4. – С. 66-67.
12. Альджанова Г. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘДЕНИЯТ КОНЦЕПЦИЯСЫ НЕГИЗЛЕРИ //ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА. – 2018. – Т. 38. – №. 1. – С. 53-56.
13. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗНАКОВО-КОНТЕКСТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 11. – С. 89-92.
14. Альджанова Г. А. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОЕКТНОКОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ