



ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 2-son

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Вухоро - 2026



ACADEMIC SPECTRUM

Ilmiy-metodik jurnal
Научно методический журнал
Scientific and Methodical Journal

№ 2-Son 2026-yil

Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrdagi №1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan

BOSH MUHARRIR:

Axmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

TAHRIRIYAT KENGASHI A‘ZOLARI

Кулешов Валерий Владимирович - pedagogika fanlari doktori, professor
Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

Andriyenko Yelena Vasilyevna - pedagogika fanlari doktori, professor
(Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va
texnologiya ta‘limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Romm Tatyana Aleksandrovna - pedagogika fanlari doktori, professor
(Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta‘lim
instituti, Novosibirsk, Rossiya).

Olimov Shirinboy Sharofovich — pedagogika fanlari doktori, professor
(Buxoro davlat universiteti “Pedagogika” kafedrasini mudiri).

Zaripov Lochin Rustamovich - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
(O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy
ta‘limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O‘quv-uslubiy faoliyatni
takomillashtirish boshqarma boshlig‘i).

Safarov Dilmurod Xalimovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
(Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi Akademik faoliyat bo‘yicha direktor
o‘rinbosari)

Nazarov Akmal Mardonovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
(Buxoro davlat universiteti Yoshlar masalalari va ma`naviy-ma`rifiy ishlar bo‘yicha
birinchi prorektor).

Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini mudiri).

Ganjiyev Feruz Furqatovich - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini professori).

Ismatova Dilafruz Tuymuratovna - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa
doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), (Buxoro davlat universiteti “Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar
kafedrasini dotsenti).

Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori
(PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini dotsenti).

Mas‘ul kotib:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li – Buxoro davlat universiteti
Psixologiya kafedrasini o‘qituvchisi

EDITOR-IN-CHIEF:

Akhmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor.

MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:

Valeriy Vladimirovich Kuleshov — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

Elena Vasilyevna Andrienko — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information and Technological Education, Novosibirsk, Russia).

Tatyana Aleksandrovna Romm — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities and Social Education, Novosibirsk, Russia).

Shirinboy Sharofovich Olimov — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Bukhara State University, Head of the “Pedagogy” Department).

Lochin Rustamovich Zaripov — Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan, Head of the Department for Improvement of Educational and Methodological Activities).

Dilmurod Xalimovich Safarov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Navoi Regional Center for Pedagogical Excellence, Deputy Director for Academic Affairs).

Akmal Mardonovich Nazarov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Bukhara State University, First Vice-Rector for Youth Affairs and Spiritual-Educational Work).

Shavkat Shuhrat o‘g‘li Rustamov — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Head of the “Psychology” Department).

Feruz Furqatovich Ganjiyev — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Professor of the “Psychology” Department).

Dilafruz Tuymuratovna Ismatova — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).

Sodiqjon Saidjonovich Mukhlisov — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Information Systems and Digital Technologies” Department).

Muxtor Hasan o‘g‘li Tilavov — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).

EXECUTIVE SECRETARY:

Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li — Lecturer, Department of Psychology, Bukhara State University.



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Ахмадов Назирджон Рахмат угли — доктор философии по психологии (PhD), доцент.

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

Кулешов Валерий Владимирович — доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии наук (Украина).

Андрienко Елена Васильевна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физики, математики, информационных и технологических наук, г. Новосибирск, Россия).

Ромм Татьяна Александровна — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории, гуманитарных и социальных наук, г. Новосибирск, Россия).

Олимов Ширинбой Шарофович — доктор педагогических наук, профессор (Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Педагогика»).

Зарипов Лочин Рустамович — доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-исследовательский центр развития высшего образования при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, начальник управления совершенствования учебно-методической деятельности).

Сафаров Дилмурод Халимович — доктор психологических наук (DSc), профессор (Навоийский областной центр педагогического мастерства, заместитель директора по академической деятельности).

Назаров Акмал Мардонович — доктор психологических наук (DSc), профессор (Бухарский государственный университет, первый проректор по делам молодежи и духовно-просветительской работе).

Рустамов Шавкат Шухрат угли — доктор психологических наук (DSc), доцент (Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Психология»).

Ганжиев Феруз Фуркатович — доктор психологических наук (DSc), доцент (Бухарский государственный университет, профессор кафедры «Психология»).

Исмадова Дилафруз Туймуратовна — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Психология»).

Мухлисов Содикжон Саиджонович — доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Информационные системы и цифровые технологии»).

Тилавов Мухтор Хасан угли — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Психология»).

ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:

Дехконбоев Шохжахон Ойбек угли — преподаватель кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

Ro‘ziyev Ulug‘bek Muzaffarovich
magistr

O‘SMIRLARDAGI EMOTSIONAL ZO‘RIQISHLAR VA UIARNI KELIB CHIQISH SABABLARI

Annotastiya. Har bir inson bir vaqtning o‘zida qandaydir tashvish darajasini boshdan kechirishi mumkin. hissiy buzilishi bo‘lganlar buni doimiy ravishda boshdan kechirishadi va shunchalik kuchliki, bu ularning hayot sifati ta‘siriga sezilarli darajada salbiy ta‘sir qiladi. Bu maqolada shaxslarda bezovtalik hissi va ijtimoiy zo‘riqish ko‘rinishlari va ularni oldini olish, ijtimoiy va hissiy zo‘riqish belgilari, kimlarda ko‘proq kuzatilishi, hissiy zo‘riqishning sabablari, haqida fikr yuritilgan. Maqolada hissiy zo‘riqish ko‘rinishlari, kelib chiqish sabablari, oldini olish usullari haqida ma‘lumot berilgan.

Tayanch tushunchalar: Izolyatsiya, agorafobiya, xavotir bezovtalik, sintez funksiyasi, zaifliklar fobiya, xulq-atvor, muzlatish, somatik kasalliklar, vahima, irrastional qo‘rquv, aychmofobiya, chuqur depressiya, stereotip travmatik holat,obsessiya. signal funksiyasi, tartibga solish funksiyasi, hissiy shantaj va oldindan sezish obsessiv qo‘rquv.

Аннотация. Каждый может одновременно испытывать определенный уровень беспокойства. люди с эмоциональными расстройствами испытывают это постоянно и настолько сильно, что это значительно отрицательно сказывается на качестве их жизни.ннотастия. Каждый может одновременно испытывать определенный уровень беспокойства.я. Каждый может одновременно испытывать определенный уровень беспокойства люди с эмоциональными расстройствами испытывают это постоянно и настолько сильно, что это значительно отрицательно сказывается на качестве их жизни.ннотастия. Каждый может одновременно испытывать определенный уровень беспокойства. люди с эмоциональными расстройствами испытывают это постоянно и настолько сильно, что это значительно отрицательно сказывается на качестве их жизни. В этой статье рассматриваются проявления и профилактика чувства тревоги и социальной напряженности у людей, симптомы социального и эмоционального напряжения, которые чаще наблюдаются у них, причины эмоционального напряжения. В статье представлена информация о проявлениях эмоционального напряжения, причинах возникновения, методах профилактики.

Основные понятия: изоляция, агорафобия, тревожное расстройство, функция синтеза, слабости фобия, поведение, замораживание, соматические расстройства, паника, иррациональный страх, аичмophobia, глубокая депрессия, стереотипное травматическое состояние, навязчивая идея.в статье дается информация о проявлениях эмоционального напряжения, причинах

Annotastia. Each person can experience some level of anxiety at the same time. those with emotional disorders experience it constantly and are so strong that it significantly negatively affects the impact of their quality of life.ннотастия. Each person can experience some level of anxiety at the same time. those with emotional disorders experience it constantly and are so strong that it significantly negatively affects the impact of their quality of life. This article reflects on the manifestations and Prevention of feelings of anxiety and social tension in individuals, signs of social and emotional tension, who is more observed in them, the causes of emotional tension. The article provides information about the manifestations of emotional tension, causes of origin, methods of prevention.

Underlying concepts: isolation, agoraphobia, anxiety disorder, synthesis function, vulnerabilities phobia, behavior, freezing, somatic disorders, panic, irrational fear, aichmophobia, deep depression, stereotypical traumatic condition,obsession.he article provides information about the manifestations of emotional tension, causes of

Kirish. O‘smirlik davrida hissiy zo‘riqishni keltirib chiqaradigan omillarga quyidagilarni kiritish mumkin; og‘zaki hujumlar kabi noodatiy jismoniy xatti harakatlar, xorlik, qo‘rqitish, izolyatsiya, va hissiy beparvolik, zarar yoki kuchli nazorat qilish, haddan ziyod g‘amxo‘rlik, ma‘lumotlarning kattalar uchun uchun mo‘ljallanganligi, va ruhiy tushkunlik, shu jumladan, og‘ir uzoq muddatli ajrimlar yomon oqibatlariga olib kelishi mumkin, bezovtalik, past izzat, va yolg‘izlik. O‘smirlarda izolyatsiya, uyat hissi va o‘zlarini ayblash tendentsiyasi kabi alomatlar paydo bo‘lishi mumkin, O‘talik va onalik mavqeyini suiiste‘mol qilish tan oldirish, shaxs ichki tashvishlarini rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

O‘smirlik-bu tanqidiy rivojlanish davri bo‘lib, unda yolg‘izlik hissi tengdoshlarning o‘zaro ta‘sirining ahamiyati sezilarli darajada oshadi (Franssen va boshq., 2020; MacEvoy va boshq., 2011). O‘smirlik-bu tanqidiy rivojlanish davri bo‘lib, unda yolg‘izlik hissi tengdoshlarning o‘zaro ta‘sirining ahamiyati sezilarli darajada oshadi (Franssen va boshq., 2020; MacEvoy va boshq., 2011). Ba‘zilar yolg‘izlikni qayg‘uli tuyg‘u sifatida belgilaydilar (Asher, 2012), boshqalari yolg‘izlikni ijtimoiy tarmoqdagi miqdor yoki sifat etishmasligidan kelib chiqadigan yoqimsiz tajriba sifatida belgilaydilar (Hemberg va boshq., 2022; Perlman & Peplau, 1998). Shuning uchun yolg‘izlikni ijtimoiy munosabatlardagi etishmovchilik hissi va natijada yuzaga keladigan hissiy tanglik deb ta‘riflash mumkin (Vang va Chjao, 2022). Ular asta-sekin o‘z oilalaridan tobora mustaqil bo‘lib, sinfdoshlari bilan yaqin aloqada bo‘lishlari sababli, o‘spirinlar yolg‘izlik tuyg‘ulariga ayniqsa moyil bo‘lishlari mumkin (Balxotinlar va boshq., 2017). Oldingi tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, yolg‘izlik o‘spirinlarda past ijtimoiy mansublik, o‘zini past baholash va hissiy regulyatsiyaga olib keladi (Ren va boshq., 2017) va tashvish, alkogolga qaramlik va hatto o‘z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin (Heinrich & Gullone, 2006; Holt-Lunstad va boshq., 2015; Ren & Ji, 2019). Shuning uchun o‘smir yolg‘izligiga ta‘sir qiluvchi omillarni va uning asosiy mexanizmlarini o‘rganish katta nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

Bolalik davrida hissiy, jismoniy yoki jinsiy zo‘ravonlik, shuningdek jismoniy va hissiy beparvolik kabi travmatik tajribalar birgalikda bolalik travmasi deb nomlanadi (Bernshteyn va Fink, 1998). Ular orasida hissiy zo‘ravonlik boshqa zo‘ravonlik shakllariga nisbatan o‘ziga xos va mustaqil oqibatlariga olib keladi (Riggs, 2010). Bolalik davrida hissiy, jismoniy yoki jinsiy zo‘ravonlik, shuningdek jismoniy va hissiy beparvolik kabi travmatik tajribalar birgalikda bolalik travmasi deb nomlanadi (Bernshteyn va Fink, 1998). Ular orasida hissiy zo‘ravonlik boshqa zo‘ravonlik shakllariga nisbatan o‘ziga xos va mustaqil oqibatlariga olib keladi (Riggs, 2010). Garchi hissiy zo‘ravonlik tabiatda keng tarqalgan va zararli bo‘lsa-da (Riggs, 2010), u jismoniy yoki jinsiy zo‘ravonlik kabi keng o‘rganilmagan (Korolevskaya & Yampolskaya, 2023). Biroq, hissiy zo‘ravonlik va o‘spirin yolg‘izligi o‘rtasidagi munosabatlarning asosiy mexanizmlari aniq emas. O‘smir yolg‘izligining maqsadli profilaktikasi va aralashuvini ta‘minlash uchun ushbu tadqiqotning maqsadi o‘smirlardagi hissiy zo‘ravonlik va yolg‘izlik o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish, shuningdek vositachilik omillarini aniqlashdir.

Hissiy zo‘ravonlik-bu kattalar yoki keksa odam tomonidan bolaning qadr-qimmatini yoki farovonligi tuyg‘usiga yoki har qanday kamsituvchi xatti-harakatlariga og‘zaki hujum (Bernshteyn va boshq., 2003). G‘arb mamlakatlari bilan taqqoslaganda, onalar o‘z farzandlarining muvaffaqiyatlari uchun kamroq maqtovlar va farzandlarining muvaffaqiyatsizliklari uchun ko‘proq tanqid qilishlari mumkin (Chen va boshq., 2015). Bir nechta tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, Xitoyda hissiy zo‘ravonlik juda keng tarqalgan (Chen & Qin, 2020; Quyosh va boshq., 2019), hissiy zo‘ravonlikning ba‘zi shakllari sifatida (masalan, qoralash va qo‘rqitish) Xitoy jamiyatida normal tarbiya amaliyoti hisoblanadi (Zhou & Zhen, 2022). Ilova nazariyasiga ko‘ra (Boulby, 1969), shaxslar o‘z rivojlanishida erta rivojlanadigan xavfli biriktirma modeli keyinchalik hayotda ham xavfli biriktirma modelini ishlab chiqish uchun asos bo‘ladi. Hissiy zo‘ravonlikni boshdan kechirgan o‘smirlar boshqalardan sevgi va qo‘llab-quvvatlashga intilsa, ota-ona va bola o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlardagi salbiy tajribalarning ta‘siri bu salbiy tajribalarni o‘z va boshqalar haqidagi tasavvurlariga singdirishga olib kelishi mumkin. Ushbu ichkilashtirish o‘z-o‘ziga bog‘liq tashvishlarga va boshqalarning xayrixohligi va sezgirligiga ishonchning etishmasligiga olib kelishi mumkin (Akdo Associational, 2017). Bu noto‘g‘ri talqin ularni yolg‘iz his tark etishi mumkin (Chen

& Qin, 2020; Liu va boshq., 2018). Shuning uchun ushbu tadqiqot 1-gipotezani taklif qildi: hissiy zo‘ravonlik o‘smirlarning yolg‘izlikni boshdan kechirish ehtimolini oshiradi.

Garchi oldingi tadqiqotlar hissiy zo‘ravonlik va Yolg‘izlikning yuqori darajalari o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatgan bo‘lsa-da (Luo va boshq., 2020; Ma va boshq., 2020; Vang & Zhao, 2022), hissiy zo‘ravonlik o‘smir yolg‘izlikka qanday ta‘sir qilishi haqida cheklangan tadqiqotlar mavjud. Hissiy zo‘ravonlik o‘spirinning yolg‘izligi bilan bog‘liq bo‘lgan vositachilik mexanizmi yaxshi tushunilmagan, bu maqsadli aralashuv dasturlarini ishlab chiqishni juda muhimdir. Ushbu tadqiqot o‘z-o‘ziga rahm-shafqat va rad etish sezgirligining vositachilik rollarini o‘rganish orqali o‘spirin yolg‘izligining sabablarini tushunishni kuchaytirishga qaratilgan.

O‘z-o‘ziga rahm-shafqat-bu odamlarga o‘zlarining kamchiliklari va cheklovlariga toqat qilish va qabul qilishga yordam beradigan sog‘lom o‘z-o‘ziga munosabat. O‘z-o‘ziga rahm-shafqat shkalasi ijobiy va salbiy elementlardan iborat bo‘lib, unda ijobiy jihatlar "o‘zini iliqlik" deb ataladi va salbiy elementlar o‘zini sovuqqonlik deb tan oladi (Laxtinen va boshq., 2020; Neff, 2003). O‘z-o‘zini iliqlik deganda, shaxslar boshdan kechirayotgan salbiy hodisalarga nisbatan ochiq va bag‘rikeng munosabat tushuniladi. O‘z-o‘zini sovuqqonlik, ayniqsa, salbiy hodisani boshdan kechirgandan so‘ng (Neff, 2003) boshdan kechirgan umidsizlik va kuchsizlik hissiyotlariga nisbatan qattiqqo‘llik va tanqidning salbiy munosabatini anglatadi. Aslida, avvalgi tadqiqot odatda "o‘z-o‘zini rahm-shafqat" ga murojaat qilish o‘z-o‘zini rahm-shafqat ko‘lamini (SCS) umumiy ball foydalangan va kamdan-kam hollarda o‘z-o‘zini sovuq o‘rganib esa (ya‘ni, teskari befarq o‘z-o‘zini javob unsurlar yo‘qligi), yana so‘nggi tadqiqot qildi o‘z - o‘zini rahm-shafqat noyob shaxsning psixologik farovonligini ta‘siri (Liu va boshq., 2023). Shuning uchun ushbu tadqiqotda o‘z-o‘ziga rahm-shafqatning ijobiy va salbiy tarkibiy qismlari o‘rganildi. Stress jarayoni modeliga (Pearlin, 1989) ko‘ra, o‘z-o‘ziga rahm-shafqat kabi o‘z-o‘ziga bog‘liq shaxsiy resurslar turli stress omillarining ta‘siriga to‘siq bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Bolalikdagi travmatik tajriba stressni keltirib chiqarishi mumkin tajribalar ko‘pincha shikastlangan o‘z-o‘ziga bog‘liq manbalar shaklida ko‘proq stressni keltirib chiqaradi; keyinchalik bu ko‘payish keyingi hayotdagi salbiy natijalarni tushuntirishi mumkin (LeBlanc va boshq., 2015; Vu va boshq., 2022). Oldingi eksperimental tadqiqotlarga ko‘ra, o‘z-o‘ziga rahm-shafqat mashg‘ulotlari (o‘z-o‘ziga rahm-shafqat tushunchalari va amaliyotiga markaziy e‘tibor) saraton kasalligida ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun topilgan (Brooker va boshq., 2020) va ajrashgan ayollarda yolg‘izlik tuyg‘usini kamaytirish (Farzanfar va boshq., 2020). Bundan tashqari, o‘tkazilgan korrelyatsion tadqiqot o‘z-o‘ziga rahm-shafqat va yolg‘izlik o‘rtasidagi muhim salbiy korrelyatsiyalarni aniqladi. Xususan, o‘z-o‘zini iliqlik darajasi yolg‘izlik bilan sezilarli salbiy korrelyatsiyani ko‘rsatdi, o‘z-o‘zini sovuqlik darajasi esa yolg‘izlik bilan sezilarli ijobiy korrelyatsiyani ko‘rsatdi.

Shu bilan birga, o‘z-o‘zini rahm-shafqat salbiy hissiy suiiste‘mol tomonidan bashorat qilinishi mumkin. Ichki loyiha gipotezasi asosida, bolalik hissiy zo‘riqishi tajribali shaxslar ularning ota-onalari suiiste‘mol ratsionalizatsiya, ularning ota-onalari ularni muomalalariga yo‘l o‘zlarini davolash; va noto‘g‘ri bilim sxemalarini va nosog‘lom ichki ish modellarini ishlab chiqish (Hamrick & Ouens, 2018). Bundan tashqari, ota-onalarning hissiy zo‘ravonligi bolalarning hissiyotlarni tushunish qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi ko‘rsatilgan (Ross va boshq., 2019). Hissiy suiiste‘mol tajribali shaxslar qiyin hissiy og‘riq dan harakat qilish topish, va o‘z-o‘zini rad va o‘z-o‘zini tanqid qabul qilish ehtimoli ko‘proq bo‘ladi, o‘z-o‘zini sovuqlik yuqori darajadagi va o‘z-o‘zini rahm-shafqat quyi darajadagi natijasida (o‘z-o‘zini issiq). Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hissiy zo‘ravonlik zo‘ravonligi o‘zini sovuqqonlik bilan ijobiy bog‘liq (Messman-Mur va Bhuptani, 2020) va maktab o‘quvchilari orasida o‘zini iliqlik bilan salbiy bog‘liq (Tao va boshq., 2021). Shuningdek, bir necha tadqiqotlar hissiy zo‘riqishholatini o‘z-o‘zini rahm-shafqat salbiy bashorat qiluvchi, deb ko‘rsatilgan (Ross va boshq., 2019; Tanaka va boshq., 2011; Vu va boshq., 2022). tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hissiy zo‘ravonlik zo‘ravonligi o‘zini sovuqqonlik bilan ijobiy bog‘liq (Messman-Mur va Bhuptani, 2020) va o‘smirlar orasida o‘zini iliqlik bilan salbiy bog‘liq (Tao va boshq., 2021).

Natijalar

Bolalikdagi hissiy zo‘ravonlik o‘smirning yolg‘izligi bilan sezilarli darajada ijobiy bog‘liqdir. Bolalikdagi hissiy zo‘ravonlik o‘spirin yolg‘izligiga nafaqat bevosita, balki bilvosita o‘z-o‘ziga

rahm-shafqat (shu jumladan uning iliqlik va sovuqqonlik tarkibiy qismlari) va rad etish sezgirligi orqali ham ta'sir qilishi mumkin.

Xulosalar

Ushbu tadqiqot bolalik davridagi hissiy zo‘ravonlik va o‘smirlik davridagi yolg‘izlik o‘rtasidagi munosabatlarda o‘z-o‘ziga rahm-shafqat va rad etish sezgirligining zanjir vositachilik rolini yanada yoritib beradi, bu o‘z-o‘ziga rahm-shafqatni oshirish va rad etish sezgirligini kamaytirishga qaratilgan aralashuv dasturlari o‘smirlardagi yolg‘izlikni kamaytirish uchun samarali bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Тревожное фобическое расстройство детского возраста/ И. А. Хрущ. – Мн. БГМУ, 2004.
2. Нордонэ Д. Страх, паника, фобия/Дж. Нордонэ – Москва: Психотерапия, 2008, - 348.
3. Р. АкдоганТиповое предложение о взаимосвязи между одиночеством, ненадежной привязанностью и чувством неполноценности, Личность и индивидуальные различия(2017)
4. М. Балажова и др. Семейное окружение как предиктор одиночества подростковЕвропейская психиатрия(2017)
5. Д.П. Бернштейн и др. Влияние эмоционального насилия на травлю и несуицидальные самоповреждения у подростков: роль воспринимаемой социальной поддержки и сострадания к себе в 2025 году, Жестокое обращение с детьми и отсутствие заботы о них. Влияние эмоционального насилия в детстве на социальное избегание 2025, BMC Psychology

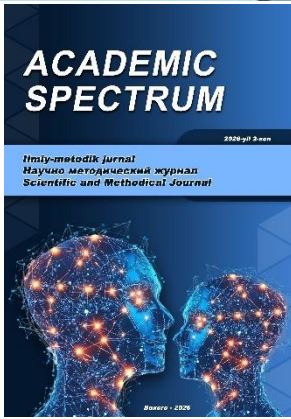
MUNDARIJA:

Qurbonov G‘ulomjon G‘afurovich Ochilboyeva Maftuna Dilshod qizi	<i>Matematik ta’limda differensial yondashuv tushunchasi va uning shakllanishining hozirgi holati</i>	6
Xusanova Gulasal Shuhratjon qizi Husanboyeva Xurshidabonu Muhammadamin qizi	<i>Axborot texnologiyalarining chet tilini o‘qitish metodikasidagi o‘rni va ahamiyati</i>	10
Nasirdinova Gulshoda Donyorbek qizi Abdumalikova Marjona Doniyorjon qizi	<i>Kollaborativ o‘qitish texnologiyasi “boshlang‘ich ta’lim pedagogikasi” faniga tatbiq etish imkoniyati</i>	13
Alimdjanova Dilbar Negmatovna	<i>Jamoat salomatligini fanini o‘qitishda mualliflik pedagogik texnologiyalari</i>	18
Raximova Nasiba Nuriddinovna	<i>O‘smirlarda agressiya muammosini o‘rganishning nazariy-metodologik asoslari</i>	22
Bozorova Nazokat Mamasoatovna	<i>Tarixiy podkastlar va videobloglar o‘quvchilarning kognitiv faolligini rivojlantirish shakli sifatida</i>	26
To‘rayeva Dilovar Naimovna	<i>Kichik yoshdagi o‘quvchilarning badiiy asarni tahlil etishdagi psixologik xususiyatlari</i>	30
Bobomurodova Mahzuna Ortiq qizi	<i>Gidronimlarda geografik va tarixiy omillarning aks etishi</i>	33
Giyasova Zuxra Raxmatullayevna	<i>Gaz molekulalarining tezliklar bo‘yicha taqsimoti: desmos yordamida raqamli vizualizatsiya va didaktik imkoniyatlar</i>	36
Bekimbetova Gulnaz Nabatovna	<i>Methodology for using educational materials on natural resources in theoretical classes</i>	43
Narmuradova Rayhon Uktamovna	<i>Huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlarini psixologik tahlilga o‘rgatishning ahamiyati</i>	48
Itolmasova Nafisa Furqatovna	<i>Kasbiy qobiliyat tushunchasi va uning psixologik asoslari</i>	51
Yunusova Sohiba Abdulmamidovna Raxmataliyeva Marjona Xurshidjon qizi	<i>Jarayonlarni boshqarishda rejining va kaizen uslublari asosida samaradorlikni oshirish</i>	54
Narmuradova Rayhon Uktamovna	<i>Jinoyat sodir etishda affekt holatining psixologik va huquqiy bahosi</i>	57
Ismatova Kamola Azizjon qizi	<i>Bola psixik taraqqiyotida oilaning ahamiyati</i>	60
Ochilova Mexrubon Syratovna	<i>Значение курсов повышения квалификации учителей цифровой грамотности и применению образовательных платформ на уроках географии</i>	64
Sirojov Otajon Orifjonovich	<i>Talabalarning o‘quv faoliyatini raqamli texnologiyalar asosida tashkil qilishning integrativ mexanizmlarini takomillashtirish</i>	69
Islomov Nurtoy Nomoz o‘g‘li	<i>Talabalarda atamalar bilan ishlash ko‘nikmalarini takomillashtirish</i>	76

Madaminova Gulzira Gulamkadirovna	<i>Ingliz tili o‘qitishda o‘quvchilarning kognitiv kompetensiyani rivojlantirish metodlari tahlili</i>	80
Eshmuminova Oybarchin Botirovna	<i>Maktabdan tashqari ta‘lim strategiyalari: istiqbolli yo‘nalishlar, strategik rejalashtirish va amaliy tadqiqotlar</i>	84
Ibodulloyev Nurali Sheraliyevich	<i>Raqamli texnologiyalardan foydalanishning ta‘lim jarayonidagi o‘rni</i>	88
Odamova O‘g‘iljon Kenjayevna	<i>Ta‘lim muassasalarida psixologik xizmatning samaradorligini oshirishda ertak terapiyasining o‘rni</i>	91
Shikarov Tolib Tavakalovich	<i>Raqamli pedagogikada adaptiv ta‘lim texnologiyalari: talabalarning individual ehtiyojlarini qondirish va o‘quv samaradorligini oshirish</i>	95
Raximov Azizbek Normurodovich	<i>Jadid munavvarlar faoliyatida vatanparvarlik tarbiyasining pedagogik mohiyati</i>	99
Shomurodova Nozima Baxriddin qizi	<i>Maktabgacha yoshdagi bolalarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirishda xorijiy tajribalar tahlili</i>	104
Xolmirzayeva Shahnoza Majidovna	<i>Maktabgacha yoshdagi bolalarda mustaqillik va ijodiy tashabbusni rivojlantirishning pedagogik asoslari</i>	108
Tangirov Farxodjon Mamatyakubovich	<i>Loyihaga asoslangan faoliyatning o‘quvchilar meta-fan kompetensiyalari va texnologik madaniyatini rivojlantirishga ta‘siri</i>	112
Rasulov Rustambek Odilovich Xoshimov Mirjalol Murodjon o‘g‘li	<i>Xalqaro aloqa: mohiyati, rivojlanishi, va zamonaviy tendensiyalar</i>	119
Baratova Nozima Xidirova Gavhar Rustamovna	<i>Raqamli texnologiyalar asosida barqaror turizmni rivojlantirish istiqbollari</i>	123
Urazaliyeva Dilraboxon Nishonboyevna	<i>O‘smirlarda suisid xavfining bio-psixo-fiziologik mexanizmlari: masofaviy psixogen ta‘sir sharoitida tibbiy-psixologik yondashuv</i>	129
Kurbonov Munis Ro‘zmetova Muhabbat	<i>Ta‘lim jarayonida pedagogik yondashuv axborotlashtirishning ahamiyati</i>	137
Farmonova Dildora Sobirovna	<i>Nogiron bolalarning jamiyatga moslashuvdagi to‘siqlar</i>	140
Axmadova Gulbashakar Azizbekovna	<i>Erta bolalikda emotsional befarqlikning oqibatlari</i>	143
Tojiboyev Ziyodilla A‘zamjon o‘g‘li	<i>Raqamli iqtisodiyot sharoitida milliy iqtisodiyotni rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlari</i>	147
Umaraliyeva Hilola Fazliddin qizi	<i>Talabalarning kommunikativ kompetentligi guruhiiy o‘zaro ta‘sir samaradorligining prediktori sifatida</i>	149
Kozieva Ikbol Komilzhonovna	<i>Onomastics funktsions</i>	153
Ismatova Dilafruz To‘ymuratovna	<i>Zamonaviy jamiyatda oilaviy qadriyatlar transformatsiyasi: an‘anaviy modeldan individualistik modelga o‘tish jarayoni</i>	156
Ziyadilloeva Malikabonu Abdulloyevna	<i>Approaches to studying individual soldier performance and group interaction in the armed forces</i>	160

Ashrapov Nodirbek Namoz o'g'li	<i>O'smirlik davrida kognitiv jarayonlarning shakllanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-muhit omillari va ularning shaxs kamolotidagi ahamiyati</i>	164
Hamroyev Jasur Umedovich	<i>Oliy ta'lim muassasalarida sun'iy intellekt texnologiyalari asosida talabalarning innovatsion tafakkuri va muammoli vaziyatlarni hal etish kompetensiyalarini rivojlantirish mexanizmlari</i>	169
Axmadov Nazirjon Rahmat o'g'li	<i>Social and psychological factors in the development of positive behavior in adolescents</i>	173
Rustamov Shavkat Shuxratovich	<i>Pedagogical and psychological approaches to developing students' innovative competence</i>	177
Назаров Акмал Мардонович	<i>Психологические факторы развития креативного мышления и инновационного подхода у студентов</i>	180
Ганджиев Феруз Фуркатович	<i>Проявления агрессии среди подростков в социальных сетях и их психологические последствия</i>	184
Дехконбоев Шохжахон Ойбекович	<i>Методы и подходы судебно-психологической экспертизы при оценке эмоционального состояния личности</i>	189
Zoirov Abduqodir Askarovich	<i>Talabalarda diqqat sifatлари rivojlanishining psixologik determinantlari</i>	193
Xolmo'minova Yasmina Ma'murjon qizi	<i>Maxsus ehtiyojli bolalar bilan ishlashda individual ta'lim dasturlarining samaradorligi</i>	197
Khusanova Gulasal Shuhratjon kizi, Fozilova Shakhzoda Aslam kizi	<i>Comparison of the effectiveness of online and offline learning</i>	200
Raximova Moxinora Xoshimjanovna Ibrohimova Feruzabonu Ilyosbek qizi	<i>Rivojlangan xorijiy mamlakatlar ta'limi taraqqiyotining ayrim masalalari</i>	203
Шарипова Умида Шавкат кизи	<i>Факторы и проблемы исследования гендера в социолингвистике</i>	206
Тагирова Муштарий Махсудовна	<i>Своеобразные черты литературных и публицистических трудов джадидов</i>	209
Narziyeva Husnora	<i>Norasmiy savdoning shahar iqtisodidagi o'rni</i>	212
Xomidova Mahliyo Akobir qizi	<i>Elektron hisoblash mashinalari uchun yaratilgan dasturlar, ixtirolar, foydali modellar va sanoat namunalari</i>	216
To'raqulova Nargiza Ali qizi	<i>Yozuvning vujuga kelishi va tilshunoslikdagi ahamiyati</i>	219
Qovlonbekov Abdulaziz Abdullajon o'g'li.	<i>Para sportchilarni qo'llab quvvatlashning ijtimoiy psixologik determinatlari (o'smir yoshidagi parasportchilar misolida).</i>	222
Diyorbek Abrayev Mamarajab ogli	<i>Translation of culturally-bound words from english into uzbek: challenges and strategies</i>	225
Sharipova Shukronaxon Baxtiyorjon qizi	<i>O'zbek xalq og'zaki ijodi va uni maktabgacha yoshdagi bolalar emotsional intellektini rivojlantirishda qo'llashning psixologik asoslari</i>	228

<i>Rahmatova Nasiba Sobirovna</i>	<i>Gender psixologiyasida jinsiy farqlanish muammolarini tahlil qilishda erkaklar va ayollarning rollari</i>	231
<i>Ro‘ziyev Ulug‘bek Muzzafarovich</i>	<i>O‘smirlardagi emotsional zo‘riqishlar va ularni kelib chiqish sabablari</i>	238
<i>Mirzayeva Dilshoda Ikromjonova Sayfidinova Aziza Tolibovna</i>	<i>O‘zbek va ingliz leksikasida nabotot obrazlarining metaforik talqini</i>	242
<i>Qodirova Dilnoza Murtazoyevna</i>	<i>Talabalarda professional identifikatsiya jarayonining psixologik determinantalari</i>	244
<i>Tajibayev Shohruh Maqsudovich</i>	<i>The influence of psychological characteristics on guides’ communicative skills and their professional significance</i>	251
<i>Sharopov Suxrob Shodi o‘g‘li</i>	<i>O‘smirlarda refleksiv xususiyatlar va tanqidiy fikrlash o‘rtasidagi bog‘liqlik</i>	256



“ACADEMIC SPECTRUM”

ILMIY METODIK JURNALI UCHUN MAQOLALARNI RASMIYLASHTIRISH TALABLARI

“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy jurnali mualliflari diqqatiga!

1. “ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy jurnali ilmiy maqolalarni o‘zbek, rus va ingliz tillarida chop etadi.

2. E‘lon qilinadigan maqolalarga bo‘lgan asosiy talablar:

✚ ishning dolzarbligi va ilmiy yangiligi;

✚ maqolaning hajmi: adabiyotlar ro‘yxati, chizma va jadvallar inobatga olingan holatda 3-8 betgacha;

✚ maqola nomi, annotatsiya (50-60 ta so‘z) va tayanch so‘zlar (8-

10 ta) ingliz, o‘zbek va rus tillarida keltiriladi.

3. Maqola boshida mavzu, muallifning F.I.O. (to‘liq yozilishi kerak), mualliflar bir nechta bo‘lsa, ularning har biri haqida to‘liq ma‘lumotlar berilishi shart, tashkilot, shahar, mamlakat, muallifning e-maili ko‘rsatiladi. Matnda kirish qismi, tadqiqot obyekti va qo‘llanilgan metodlar, olingan natijalar va ularning tahlili, xulosa, adabiyotlar ro‘yxati, albatta, keltiriladi. Maqolada keyingi 10-15 yilda e‘lon qilingan adabiyotlarga havola qilinishi tavsiya etiladi.

4. Matn uchun: Microsoft Word; Times New Roman, 12 shrift, maqola nomi bosh harflarda, interval 1,0; abzas 1,0 sm, yuqori va pastki tomon 2 sm, chap va o‘ng tomon 2 sm.

5. Agar maqolaga rasm, jadval, diagramma, sxema, chizma, turli grafik belgilar kiritilgan bo‘lsa, ular aniq va ravshan tasvirlanishi, qisqartmalarning to‘liq izohi yozilishi lozim. Formulalar matnga maxsus kompyuter dasturlarida kiritilishi kerak.

6. Iqtibos olingan yoki foydalanilgan adabiyot satr osti izohi tarzida emas, balki maqola oxirida asosiy matndagi ketma-ketligi asosida umumiy ro‘yxatda ko‘rsatiladi. Matn ichidagi ko‘chirmadan so‘ng iqtibos olingan asarning ro‘yxatdagi tartib raqami va sahifasi kvadrat qavs ichida beriladi. Bu o‘rinda kitob, to‘plam, monografiyalar uchun mualliflarning ism-familiyalari, manbaning to‘liq nomi, nashr ko‘rsatkichi (shahar, nashriyot va nashr yili) ko‘rsatiladi. Jurnal maqolalari va boshqa davriy nashrlar uchun mualliflarning ism-familiyalari, maqola nomi, jurnal nomi, yili va soni, sahifa nomeri ko‘rsatiladi.

7. Maqola matni kamida 70-80 % muallifning shaxsiy izlanishlari natijasiga asoslanishi lozim. Topshirilgan maqolalar “Anti plagiat” tizimi yordamida tekshiriladi.

8. Tahririyatga taqdim qilingan maqolalar tahririyat tomonidan taqrizga beriladi. Maqola taqrizdan qaytgach, agar zarur bo‘lsa, barcha savol va e‘tirozlar bo‘yicha muallifga qayta ishlash uchun taqdim etiladi. Maqola nusxalari qaytarilmaydi.

9. Tahririyat maqolani taqrizga yuboradi, taqriz ijobiy bo‘lsa maqola jurnalda chop etish uchun qabul qilinadi. Jurnalda anjuman tezisleri va ma‘ruzalari chop etilmaydi. E‘lon qilingan materiallarning haqqoniyligiga va ko‘chirilmaganligiga shaxsan muallif javobgardir.

10. Tahririyat maqolaga ayrim kichik o‘zgartirishlarni kiritishi mumkin. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan ko‘rib chiqilmaydi va muallifga qaytarilmaydi.

11. Ijobiy taqriz berilgan maqola tahririyat tomonidan qabul qilingan sanaladi. Jurnal tahririyati maqola matnini qisqartirish va unga tahririy o‘zgartirishlar kiritishga haqlidir.

12. Yuqoridagi talablarga javob bermaydigan maqolalar tahririyat tomonidan qabul qilinmaydi va ko‘rib chiqilmaydi.



Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda №1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

Tahririyat manzili: 200117, O‘zbekiston Respublikasi,
Buxoro shahri Alpomish ko‘chasi, 9-uy
Elektron manzil: <https://fanistiqbollari.uz>
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy-metodik jurnal.

Buxoro

2026. № 2-Son.