



# ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 4-son

Ilmiy-metodik jurnal  
Научно методический журнал  
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Бухоро - 2026



# **ACADEMIC SPECTRUM**

**Ilmiy-metodik jurnal**  
**Научно методический журнал**  
**Scientific and Methodical Journal**

*№ 4-Son 2026-yil*

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy  
komunikatsiyalar 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).

**Eko Sri Margianti** - Gunadarma universtiteti rektori, iqtisodiyot fanlari doktori, professor (Indoneziya).

**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).

**Nazarov Akmal Mardonovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasini mudiri).

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

**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:**

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

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

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

**Eko Sri Margianti** — Rector of Gunadarma University, Doctor of Economic Sciences, Professor (Indonesia).

**Zarirov Lochin Rustamovich** — 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 Improving Educational and Methodological Activities).

**Nazarov Akmal Mardonovich** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor, Head of the Department of Psychology, Bukhara State University.

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

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

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

**Tilavov Mukhtor Hasan o‘g‘li** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Bukhara State University.

**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, информационного и технологического образования, г. Новосибирск, Россия).

**Ромм Татьяна Александровна** — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории, гуманитарного и социального образования, г. Новосибирск, Россия).

**Eko Sri Margianti** — ректор Университета Гунадарма, доктор экономических наук, профессор (Индонезия).

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

**Назаров Акмал Мардонович** — доктор психологических наук (DSc), профессор, заведующий кафедрой «Психология» Бухарского государственного университета.

**Рустамов Шавкат Шухрат угли** — доктор психологических наук (DSc), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**Исматова Дилафруз Туймуратовна** — доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

**Мухлисов Содикжон Саиджонович** — доктор философии по педагогическим наукам (PhD), доцент кафедры «Информационные системы и цифровые технологии» Бухарского государственного университета.

**Тилавов Мухтор Хасан угли** — доктор философии по психологии (PhD), доцент кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

### **ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:**

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

**Sadullayeva Sevara G'ayradjonovna**

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti Davolash ishi yo'nalishi 9D24-Guruh talabasi*

### **TALABALARDA UYQUSIZLIK VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada talabalarda keng uchraydigan uyqusizlik muammosi, uning etiologik omillari, patogenezini hamda inson organizmiga tizimli ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda uyquning buzilishi natijasida yurak-qon tomir tizimida gemodinamik o'zgarishlar, arterial bosimning oshishi, vegetativ nerv tizimi faoliyatining disbalansi yuzaga kelishi asoslab berilgan. Shuningdek, uyqusizlikning markaziy nerv tizimi, kognitiv funksiyalar va immun reaktivlikka salbiy ta'siri yoritilgan. Maqolada uyqu gigiyenasiga rioya qilish, sirkadiyal ritmlarni me'yorlashtirish hamda profilaktik va terapevtik yondashuvlarning ahamiyati ko'rsatib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** insomniya, sirkadiyal ritm, gemodinamika, arterial gipertenziya, vegetativ disfunktsiya, neyrokognitiv buzilishlar, immun reaktivlik, uyqu gigiyenasi

**Садуллаева Севара Гайраджоновна**

*Студентка 9D24 группы направления «Лечебное дело» Бухарского государственного медицинского института имени Абу Али ибн Сино*

### **БЕССОННИЦА У СТУДЕНТОВ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ**

**Аннотация:** В данной статье представлен научный анализ бессонницы у студентов, ее этиологических факторов, патогенеза и системного воздействия на организм. Рассматриваются гемодинамические изменения, повышение артериального давления и дисбаланс вегетативной нервной системы, возникающие вследствие нарушения сна. Также освещено негативное влияние инсомнии на центральную нервную систему, когнитивные функции и иммунную реактивность. Подчеркивается значение соблюдения гигиены сна, нормализации циркадных ритмов и применения профилактических и терапевтических подходов.

**Ключевые слова:** инсомния, циркадные ритмы, гемодинамика, артериальная гипертензия, вегетативная дисфункция, нейрокогнитивные нарушения, иммунная реактивность, гигиена сна

**Sadullayeva Sevara G'ayradjonovna**

*Student of Group 9D24, General Medicine Program, Abu Ali ibn Sino Bukhara State Medical Institute*

### **INSOMNIA IN STUDENTS AND ITS IMPACT ON HEALTH**

**Abstract:** This article provides a scientific analysis of insomnia among students, including its etiological factors, pathogenesis, and systemic effects on the human body. Sleep disturbances are associated with hemodynamic changes, increased arterial blood pressure, and autonomic nervous system imbalance. The negative impact of insomnia on the central nervous system, cognitive functions, and immune reactivity is also discussed. The importance of sleep hygiene, normalization of circadian rhythm, and preventive as well as therapeutic approaches is emphasized.

**Keywords:** insomnia, circadian rhythm, hemodynamics, arterial hypertension, autonomic dysfunction, neurocognitive impairment, immune reactivity, sleep hygiene

**Kirish.** Zamonaviy jamiyatda uyquning buzilishi, xususan insomniya uyqusizlik muammosi global tibbiy-ijtimoiy muammolardan biri sifatida qaralmoqda. So'nggi yillarda talaba yoshlar orasida uyqu rejimining buzilishi sezilarli darajada ortib borayotgani kuzatilmoqda. Bunga asosan intensiv o'quv yuklamalari, axborot texnologiyalaridan haddan tashqari foydalanish, stress holatlari hamda noto'g'ri turmush tarzi omillari sabab bo'lmoqda. Uyqu organizmning fiziologik tiklanish jarayonida muhim o'rin tutadi. U markaziy nerv tizimi faoliyatini muvozanatlash, gormonal

regulyatsiyani ta'minlash hamda yurak-qon tomir tizimining normal ishlashini qo'llab-quvvatlashda bevosita ishtirok etadi. Uyquning yetarli bo'lmashligi yoki sifatsizligi organizmda turli funksional va struktur o'zgarishlarga olib keladi. Xususan, uyqusizlik natijasida yurak-qon tomir tizimida gemodinamik buzilishlar yuzaga keladi, arterial bosimning oshishi kuzatiladi hamda vegetativ nerv tizimi faoliyatida disbalans shakllanadi. Bu esa uzoq muddat davom etganda arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalliklari kabi jiddiy patologiyalarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Bundan tashqari, insomniya markaziy nerv tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, kognitiv jarayonlarning pasayishi, diqqat va xotira buzilishlari bilan namoyon bo'ladi. Shuningdek, immun tizimining reaktivligi pasayib, organizmning turli kasalliklarga nisbatan qarshiligi susayadi.

Uyqusizlik muammosi ko'plab ilmiy tadqiqotlarda o'rganilgan bo'lib, uning kelib chiqish sabablari multifactorial xarakterga ega ekanligi ta'kidlanadi. Zamonaviy tibbiyotda insomniya biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keluvchi murakkab sindrom sifatida qaraladi.

Ilmiy manbalarga ko'ra, uyqu jarayonining buzilishi asosan markaziy nerv tizimida kechadigan neyrohumoral o'zgarishlar bilan bog'liq. Xususan, melatonin va kortizol gormonlarining sekretsiyasi buzilishi sirkadiyal ritmlarning izdan chiqishiga olib keladi. Natijada organizmning “uyqu-uyg'oqlik” sikli buzilib, insomniya rivojlanadi. Qator tadqiqotchilar uyqusizlikni zamonaviy turmush tarzi bilan bevosita bog'laydilar. Elektron qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish, ayniqsa tungi vaqtda ko'k nur ta'siri ostida bo'lish melatonin ishlab chiqarilishini susaytiradi. Bu esa uyquga ketish vaqtining cho'zilishi va uyqu sifatining pasayishiga olib keladi. Talabalar orasida insomniya rivojlanishida asosiy omillardan biri sifatida psixoemotsional zo'riqish va stress holatlari ko'rsatiladi. Imtihonlar, akademik yuklama va ijtimoiy moslashuv jarayonlari vegetativ nerv tizimining simpatik bo'limi faolligini oshirib, organizmni “doimiy uyg'oqlik” holatida ushlab turadi.

Uyqusizlikning patogenezi va organizmga ta'siri. Insomniya rivojlanishining patogenetik mexanizmlarida markaziy nerv tizimi va vegetativ regulyatsiya tizimi muhim o'rin tutadi. Uyquning yetishmovchiligi gipotalamo-gipofizar tizim faoliyatiga ta'sir ko'rsatib, stress gormonlari sekretsiyasining ortishiga olib keladi.

Natijada yurak-qon tomir tizimida arterial bosimning oshishi, yurak urish tezligining ortishi, tomirlar tonusining kuchayishi kabi o'zgarishlar kuzatiladi.

Bu o'zgarishlar gemodinamik muvozanatning buzilishiga olib kelib, uzoq muddat davom etganda arterial gipertenziya va yurak kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi. Shuningdek, uyqusizlik markaziy nerv tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatib, neyrokognitiv funksiyalarning pasayishiga olib keladi. Diqqatning susayishi, xotira hajmining kamayishi va qaror qabul qilish qobiliyatining pasayishi talabalarning o'quv faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Immun tizimi ham uyqusizlikdan sezilarli darajada zarar ko'radi. Uyqu vaqtida organizmda sitokinlar va boshqa himoya omillari faol ishlab chiqariladi. Uyquning buzilishi esa ushbu jarayonlarni izdan chiqarib, organizmning infeksiyalarga nisbatan qarshiligini pasaytiradi.

Insomniyaning profilaktikasi va davolash usullari. Uyqusizlikni bartaraf etish va uning oldini olish zamonaviy tibbiyotda kompleks yondashuvni talab etadi. Profilaktik va terapevtik choralar organizmning fiziologik xususiyatlari hamda insomniyaning kelib chiqish sabablariga qarab individual tarzda belgilanadi.

Avvalo, uyqu gigiyenasiga rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Uyqu gigiyenasi — bu sog'lom uyquni ta'minlashga qaratilgan qoidalar majmuasi bo'lib, u har kuni bir vaqtda uxlash va uyg'onish, yotishdan oldin elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash, qulay va tinch uyqu muhitini yaratish, kechki payt og'ir ovqat va kofein iste'molini kamaytirish kabilarni o'z ichiga oladi.

Sirkadiyal ritmlarni me'yorlashtirish ham insomniya profilaktikasida muhim o'rin tutadi. Kun davomida yetarli darajada jismoniy faollikni ta'minlash va kunduzgi yorug'lik ta'sirida bo'lish melatonin sekretsiyasini muvozanatlashtirishga yordam beradi. Davolash jarayonida dori vositalari bilan bir qatorda, nofarmakologik usullar ham keng qo'llaniladi. Xususan, relaksatsiya texnikalari, nafas mashqlari va uyquni yaxshilashga qaratilgan xulq-atvor terapiyalari samarali hisoblanadi. Bu usullar markaziy nerv tizimini tinchlantirib, uyquga ketishni osonlashtiradi.

Og‘ir darajadagi insomniya holatlarida shifokor nazorati ostida sedativ yoki gipnotik preparatlar qo‘llanilishi mumkin. Biroq ushbu vositalardan uzoq muddat foydalanish tavsiya etilmaydi, chunki ular qaramlik va nojo‘ya ta’sirlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Uyqusizlik ya’ni insomniya– insonning yetarli va sifatli uyqu ololmasligi holati bo‘lib, jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘zbek olimlari, jumladan, Sh. Qo‘qonov va N. Abdullayeva, uyqusizlikni zamonaviy hayot tarzi va stress bilan bog‘liq keng tarqalgan muammo sifatida tasniflaydilar. Uyqusizlikning eng keng tarqalgan sabablari psixologik omillar bilan bog‘liqdir. Stress, tashvish, ruhiy zo‘riqish va depressiya insonning uyqu sifatini pasaytiradi. Shuningdek, surunkali jismoniy kasalliklar – yurak, buyrak va endokrin tizim kasalliklari – uyqusizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Atrof-muhit omillari ham muhim ahamiyatga ega. Shovqin, yorug‘lik, noto‘g‘ri yotoq sharoiti va kechki ishlash uyquni buzadi. Mobil qurilmalar, kofein va alkogol iste’moli ham uyqu sifatini yomonlashtiradi. Olima N. Abdullayeva ta’kidlaganidek, uyqusizlik ko‘pincha ruhiy kasalliklar bilan birga uchraydi. Surunkali uyqusizlik depressiya va nevroz xavfini oshiradi. Shuningdek, uyqusizlik ish unumdorligini pasaytiradi, diqqat va xotirani kamaytiradi hamda ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’sir qiladi.

Jismoniy sog‘liqqa ta’siri ham jiddiydir. Surunkali uyqusizlik immunitetning pasayishiga, yurak-qon tomir kasalliklari va qandli diabet xavfining oshishiga olib keladi. Sh. Qo‘qonovning tadqiqotlariga ko‘ra, uyqu yetishmasligi organizmning tiklanish jarayonini sekinlashtiradi va metabolik buzilishlarga sabab bo‘ladi.

Uyqusizlikning turli turlari mavjud. Qisqa muddatli uyqusizlik stress yoki muhim voqealar sababli bir necha kun davom etadi. Uzoq muddatli yoki surunkali uyqusizlik esa kamida 3 oy davomida haftada bir necha kechada kuzatiladi. Primar uyqusizlik boshqa kasalliklar sabab bo‘lmagan holatlarda yuzaga keladi. Sekundar uyqusizlik esa ruhiy yoki jismoniy kasalliklar, dori vositalari yoki alkogol/kofein iste’moli natijasida paydo bo‘ladi. O‘zbek olimlari uyqusizlikni davolash va oldini olish muhimligini qayd etadilar. Hayot tarzi o‘zgarishlari, psixologik yordam va shifokor nazorati orqali uyqu sifati yaxshilanishi mumkin. Kognitiv-behavioral terapiya, meditatsiya va relaksatsiya usullari uyqusizlikni kamaytirishda samarali hisoblanadi.

**Xulosa.** Uyqusizlik inson salomatligi va hayot sifatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadigan keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Tadqiqotlar va o‘zbek olimlarining kuzatuvlari shuni ko‘rsatadiki, uyqusizlikning asosiy sabablaridan biri psixologik stress va ruhiy zo‘riqishdir. Shuningdek, surunkali jismoniy kasalliklar, noto‘g‘ri hayot tarzi va atrof-muhit omillari ham uyqu buzilishiga olib keladi. Uyqusizlik ruhiy va jismoniy sog‘liqni yomonlashtiradi, ish unumdorligi va ijtimoiy faoliyatga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Olim Sh. Qo‘qonovning tadqiqotlariga ko‘ra, surunkali uyqusizlik organizmning tiklanish jarayonini sekinlashtiradi va metabolik buzilishlarga sabab bo‘ladi. N. Abdullayeva esa, kognitiv-behavioral terapiya va stressni kamaytirish usullari uyqusizlikni davolashda samarali ekanini qayd etadi. Shunday qilib, uyqusizlikning oldini olish va davolash uchun hayot tarzi, psixologik yordam va tibbiy nazorat birgalikda qo‘llanilishi kerak.

Uyqusizlikni kamaytirish va oldini olish uchun hayot tarzini tartibga solish muhimdir. Har kuni bir vaqtda yotish va uyg‘onishga harakat qilish, uyqu va uyg‘onish vaqtini muntazam belgilash uyqu ritmini barqarorlashtiradi. Kechqurun elektron qurilmalardan uzoqlashish, yorug‘likni kamaytirish va yotoq xonasini salqin, qulay va shovqinsiz qilish uyqu sifatini yaxshilaydi. Shuningdek, meditatsiya, nafas mashqlari va relaksatsiya orqali stressni kamaytirish tavsiya etiladi. Zarur bo‘lsa, shifokor nazorati ostida uyqu dorilaridan foydalanish mumkin, lekin uzoq muddatli qaramlikdan saqlanish lozim. Surunkali jismoniy yoki ruhiy kasalliklar mavjud bo‘lsa, ularni davolash uyqu sifatini oshirishga yordam beradi. Shu tarzda, uyqu gigiyenasiga rioya qilish va psixologik yordam uyqusizlikni kamaytirishda va sog‘lom uyquni ta’minlashda eng samarali choralar hisoblanadi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Qo‘qonov Sh. Uyqu buzilishlari va ularning psixofiziologik asoslari. T.: Fan, 2019.
2. Abdullayeva N. Psixologik kasalliklar va uyqusizlik. T.: O‘zbekiston, 2020.
3. Kryger M., Roth T., Dement W. Principles and Practice of Sleep Medicine. 6th ed. Philadelphia: Elsevier, 2017.



4. American Academy of Sleep Medicine. International Classification of Sleep Disorders. 3rd ed. Darien, IL: AASM, 2014.
5. Morin C.M., Benca R. Chronic insomnia. *Lancet*. 2012;379:1129–1141.
6. Ohayon M.M. Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*. 2002; 6(2):97–111.
7. Buysse D.J. Insomnia. *JAMA*. 2013; 309(7):706–716.

**MUNDARIJA:**

<b>T/R</b>	<b>Mualliflar</b>	<b>Maqola sarlavhasi</b>	<b>Bet</b>
1	<i>G'AYBULLAYEV ALISHER ASADOVICH</i>	MAKTAB UQUVCHILARIDA BULLING XULQ ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	6
2	<i>YOQUBJONOVA SEVARA BAHODIR QIZI</i>	PRESERVING THE AUTHOR'S INDIVIDUAL STYLE IN UZBEK TRANSLATION (BASED ON LEE KUAN YEW'S FROM THIRD WORLD TO FIRST)	12
3	<i>IBODULLOYEV NURALI SHERALIYEVICH</i>	PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING TAʼLIM JARAYONIDA SAMARDORLIGI VA METODOLOGIK ASOSLARI	23
4	<i>AXMEDOVA ZARRINA JAMILOVNA, NARZULLOYEVA JASMINA JO'RABEK QIZI</i>	IJTIMOY TARMOQLARNING OʻSPIRINLAR PSIXIKASIGA TAʼSIRI VA UNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	26
5	<i>QAZOQOV MUXRIDIN HOSHIM O'G'LI</i>	?????????? ???????-????????????? ????????????? ? ??????????? ?????????? ??	31
6	<i>SAIDOVA RAYHONA AMON QIZI</i>	BOʻLAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	34
7	<i>NISHONOVA ZUXRA VOXIDJON QIZI</i>	THE DEVELOPMENT OF THE PHONICS APPROACH AND ITS ROLE IN MODERN EDUCATIONAL PARADIGMS	37
8	<i>SADULLAYEVA SEVARA G'AYRADJONOVNA</i>	TALABALARDA UYQUSIZLIK VA UNING SALOMATLIKKA TAʼSIRI	41
9	<i>SAFAROVA ZULFIZAR BOBONAZAR QIZI</i>	BAHOLASH AMALIYOTIDA UCHRAYDIGAN MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YOʻLLARI	45
10	<i>MAMATOV ALIMARDON SOTVOLDI O'G'LI, SHOMUROTOV ZOXID ZOKIROVICH</i>	PROFESSIONAL DEFORMATION AND ITS CAUSES	49



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:** [aspec.uz](http://aspec.uz)  
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

*“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy-metodik jurnal.*  
*Buxoro, 2026. № 4-Son.*