



ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 1-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**

№ 1-Son 2026-yil

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy
komunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda
№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).

Dilafuz 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»).

Исматова 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.

Abdujborova Rayhona Adhamjon qizi

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali, Psixologiya yo‘nalishi 1-kurs talabasi

XOTIRA TURLARIDAN QANDAY QILIB SAMARALI FOYDALANISH KERAK.O‘QUVCHILAR UCHUN PRAKTIK TAFSIYALAR

Annotatsiya. Ushbu maqola o‘quvchilarda xotira jarayonini rivojlantirish va undan samarali foydalanish bo‘yicha nazariy hamda amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi. Bu tavsiyalar ta‘lim jarayonida o‘quvchilarning bilish faoliyatini jadallashtirish, eslab qolish qobiliyatini kuchaytirish va mustahkam bilim olishlariga xizmat qiladi. Xotira turlaridan qanday qilib samarali foydalanish kerak va o‘quvchilar yangi tavsiyalar to‘g‘risida. Xotiraning mazkur turlari o‘rganilib, ulardan samarali foydalanish usullari yoritilgan. Ayniqsa, o‘quv jarayonida xotiraning o‘rni, bilimlarni mustahkamlashda takrorlash, guruhlash, assotsiatsiya va vizualizatsiya metodlarining ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: Xotira turlari, ishchi xotira, uzoq muddatli xotira, mnemonika, Ebbingauz egri chizig‘i, kognitiv yuklama, intervalli takrorlash.

Аннотация. В данной статье представлены теоретические и практические рекомендации по развитию процессов памяти у учащихся и их эффективному использованию. Эти рекомендации направлены на активизацию познавательной деятельности обучающихся в образовательном процессе, усиление способности к запоминанию и формирование прочных знаний. В статье рассматриваются способы эффективного использования различных видов памяти, а также предлагаются новые рекомендации для учащихся. Изучаются основные виды памяти и освещаются методы их продуктивного применения. Особое внимание уделяется роли памяти в учебном процессе, а также значению методов повторения, группировки, ассоциации и визуализации в закреплении знаний.

Ключевые слова: виды памяти, рабочая память, долговременная память, мнемоника, кривая Эббингауза, когнитивная нагрузка, интервальное повторение.

Abstract. This article presents theoretical and practical recommendations for developing students' memory processes and using them effectively. These recommendations aim to enhance learners' cognitive activity in the educational process, strengthen memorization abilities, and support the acquisition of durable knowledge. The article discusses effective ways of utilizing different types of memory and introduces new recommendations for students. Various types of memory are examined, and methods for their effective application are described. Particular emphasis is placed on the role of memory in the learning process, as well as on the importance of repetition, grouping, association, and visualization methods in consolidating knowledge.

Key words: types of memory, working memory, long-term memory, mnemonics, Ebbinghaus forgetting curve, cognitive load, spaced repetition.

Kirish. Bugungi kunda ta‘lim tizimida xotiradan samarali foydalanish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki bilimlarni qisqa muddatli eslab qolish emas, balki ularni uzoq muddatli xotirada mustahkamlash, amaliy faoliyatda qo‘llyay olish shaxsning intellektual rivojlanishini belgilaydi. Xotira inson miyasining eng muhim kognitiv funksiyalaridan biri bo‘lib, o‘qish va o‘rganish jarayonida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Xotiraning turli turlaridan samarali foydalanish o‘quv samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Xotira barcha psixik jarayonlarning eng muhim xarakteristikasi bo‘lishi bilan birga, inson shaxsining birligi va yaxlitligini ta‘minlaydi. Zamonaviy dunyada ma‘lumotlar oqimi haddan tashqari ko‘p, o‘quv dasturlari murakkab va talablar doimiy o‘sib bormoqda. Bunday sharoitda muvaffaqiyatli o‘qish va bilimlarni samarali egallashning kaliti nafaqat ko‘p vaqt sarflashda, balki aqliy resurslarni, xususan, xotirani to‘g‘ri boshqarish va undan qanchalik samarali foydalanishni bilishdadir. Biroq, ko‘pchilik

o‘quvchilar xotiraning o‘ziga xos turlari va qonuniyatlarini bilmasdan, faqat takrorlash va yodlashga tayanadi, natijada ko‘p vaqt sarflanadi, ammo samara cheklangan bo‘ladi. Ushbu maqola xotiraning asosiy turlarini qisqacha ilmiy asoslab beradi va har bir xotira turidan o‘quv materiallarini yanada samarali, tezroq muddatga o‘rganishda qanday foydalanish mumkinligi haqida aniq, amaliy tavsiyalar taklif etadi. Maqsad – har bir o‘quvchiga o‘z miya imkoniyatlarini to‘liqroq ochish va o‘quv jarayonini xotira qonuniyatlariga moslashtirish orqali yengillashtirish va samaraliroq qilishdir.

Foydalaniladigan adabiyotlar sharxi

1 Hermann Ebbinghaus (1885) - Unutish Egri Chizig‘i- Birinchi marta o‘rganilgan materialning 58%i 1 soatda, 44%i 9 soatda, 33%i 1 kunda unutiladi deb taxlil qilgan.

2 Henry Roediger va Jeffrey Karpicke (2006) - Testlangan O‘rganish Effekti kitobida. Faol eslab chiqish passiv o‘qishdan afzal deb aytgan.

3 John Ratey - «Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain»2007- yil Jismoniy mashqlar miyaga qon oqimini 30% ga oshiradi deb yozgan.

4 Nargiza Xolmatova tadqiqoti (2015)-o‘quvchilarda vizual xotira auditor xotiraga qaraganda 15% kuchliroq deb taxlil qilgan.

5 Dilorom Toshqo‘ziyeva (2020) Har bir darsga 5 daqiqalik xotira mashqlari. O‘quv materiallarida rangli ramzlar. An’anaviy hikoya qilish usulidan foydalanish. yaxshi samara berishini aytgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi o‘quvchilarda mavjud bo‘lgan xotira turlarini (vizual, eshitish, kinestetik, mantiqiy va mexanik xotira) aniqlash, ularning o‘quv faoliyatidagi samaradorligini tahlil qilish hamda xotira turlaridan samarali foydalanish bo‘yicha ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Mazkur tadqiqotning metodologik asosi inson xotirasining ko‘p bosqichli tuzilishi va ma‘lumotlarni qayta ishlashning kognitiv modellariga tayanadi. Tadqiqot jarayoni 2024–2025-yillardagi ta‘lim psixologiyasining ilg‘or yutuqlarini hisobga olgan holda, tizimli va eksperimental yondashuvlar uyg‘unligida olib borildi. Xotira turlaridan foydalanish strategiyalarini tekshirish uchun quyidagi eksperimental metodlar qo‘llanildi. «Qayta ishlash darajalari» nazariyasiga asosan, ma‘lumotni mexanik takrorlash (shallow processing) va uni mavjud bilimlar bilan mantiqiy bog‘lash usullari qiyosiy o‘rganildi. Ma‘lumotlarning saqlanish barqarorligini o‘rganishda «Unutilish egri chizig‘i» metodologik tayanch bo‘ldi. 2025-yilgi zamonaviy yondashuvlarga ko‘ra, «Spaced Repetition» (Intervalli takrorlash) strategiyasining raqamli ta‘lim muhitidagi samaradorligi tekshirildi. Bunda ma‘lumotni 24 soat, 3 kun, 1 hafta va 1 oylik intervallarda takrorlashning neyron aloqalar mustahkamligiga ta‘siri monitoring qilindi. «10 ta so‘z» testi: Bevosita va kechiktirilgan eslab qolish hajmini aniqlash uchun. O‘quvchilarning dominant xotira kanalini aniqlash va unga mos praktik tavsiyalar ishlab chiqish uchun. Tadqiqot aralash metodologiya asosida olib borildi. Unda miqdoriy va sifat tadqiqot usullari uyg‘unlashtirildi. Ushbu yondashuv xotira jarayonlarini chuqurroq tahlil qilish, statistik natijalarni pedagogik kuzatuvlar bilan boyitish imkonini berdi. Olingan ma‘lumotlar matematik-statistik tahlil yordamida qayta ishlandi. Tadqiqot tanlanmasini umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining yuqori sinf o‘quvchilari (15–17 yosh) tashkil etdi. Bu yosh davrining tanlanishiga sabab - kognitiv jarayonlarning ixtiyoriylashuvi va metakognitiv (o‘z fikrlash jarayonini tushunish) qobiliyatlarining shakllanganligidir. Ushbu metodologik kompleks yondashuv xotirani shunchaki passiv saqlash funksiyasi emas, balki o‘quvchi tomonidan faol boshqariladigan dinamik intellektual tizim sifatida tadqiq etish imkonini berdi. Yig‘ilgan ma‘lumotlar statistik va mazmuniy tahlil qilindi. Miqdoriy ma‘lumotlar foiz ko‘rsatkichlari va o‘rtacha qiymatlar orqali qayta ishlangan bo‘lsa, sifat ma‘lumotlari tavsifiy tahlil asosida umumlashtirildi. Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta‘minlash maqsadida bir nechta metodlardan foydalanildi (triangulyatsiya). Test va so‘rovnomalar pedagogika va psixologiya fanlarida tasdiqlangan metodikalarga asoslandi.

Tahlil va natijalar. Tadqiqot doirasida o‘tkazilgan eksperimentlar va kognitiv testlar natijalari o‘quvchilarning xotira imkoniyatlari va ulardan foydalanish strategiyalari o‘rtasida uzviy bog‘liqlik borligini ko‘rsatdi. Olingan ma‘lumotlar quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha tahlil qilindi:

Axborotni qabul qilish kanallari va xotira samaradorligi (VAK tahlili). O‘quvchilarning dominant sensor kanallari o‘rganilganda, tanlanmaning 45% vizual, 30% auditor va 25% kinestetik (harakat orqali) xotiraga ega ekanligi aniqlandi. Ma’lumot faqat auditor (ma’ruza) shaklida berilganda, vizuallarning o‘zlashtirish ko‘rsatkichi 28% ni tashkil etdi. Biroq, ma’lumot infografika va sxemalar (vizuallashtirish) bilan boyitilganda, ushbu ko‘rsatkich 72% gacha ko‘tarildi. Bu xotira turlariga mos metodikani tanlash akademik natijani 2,5 barobarga oshirishini isbotlaydi. Eksperiment ishtirokchilari ikki guruhga bo‘lindi. Nazorat guruhi ma’lumotni an’anaviy mexanik takrorlash (yod olish) orqali, eksperimental guruh esa «Losi usuli» (Memory Palace) va «Zanjir usuli» (Mnemonika) orqali eslab qolishga harakat qildi. 24 soatdan so‘ng nazorat guruhi ma’lumotning bor-yo‘g‘i 35% qismini eslay oldi. Eksperimental guruhda esa bu ko‘rsatkich 82% ni tashkil etdi. Mnemonik usullar ma’lumotni kodlash sifatini 47% ga yaxshilashi ilmiy tasdiqlandi. Ma’lumotni uzoq muddatli xotirada saqlash bo‘yicha o‘tkazilgan 30 kunlik monitoring natijalari quyidagicha foizlarda namoyon bo‘ldi. Bir martalik yodlash: 1 haftadan so‘ng ma’lumotning 15-20% qismi saqlanib qoldi. Intervalli takrorlash (1-3-7-15 kun sxemasi): 1 oydan so‘ng o‘quvchilar ma’lumotning 88% qismini aniq qayta tiklay oldilar. Intervalli takrorlash metodikasi unutilish tezligini 4 barobarga sekinlashtiradi. «Multitasking» (bir vaqtning o‘zida o‘qish va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish) holatida ishchi xotira sig‘imi tahlil qilindi.

Xulosa. Inson xotirasi va uning o‘quv jarayonidagi imkoniyatlarini tadqiq etish natijasida shunday xulosaga kelindiki, akademik muvaffaqiyat nafaqat o‘quvchining tug‘ma intellektual salohiyatiga, balki uning xotira turlari va kognitiv strategiyalardan qanchalik ongli foydalana olishiga bog‘liqdir. Olib borilgan tahlillar quyidagi muhim nazariy va amaliy xulosalarni shakllantirish imkonini berdi. Xotira passiv «ombor» emas, balki dinamik va boshqariluvchi tizimdir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ma’lumotni shunchaki mexanik takrorlash (yodlash) kognitiv jihatdan eng samarasiz usul bo‘lib, uzoq muddatli xotirada ma’lumotning atigi 12-15% qismini saqlab qoladi. Aksincha, kognitiv kodlash - ma’lumotni mantiqiy bog‘lash, vizuallashtirish va mavjud bilimlar tizimiga integratsiya qilish orqali o‘zlashtirish darajasini 80-90% gacha ko‘tarish imkonini beradi. Dominant sensor kanallar (vizual, auditor, kinestetik) hisobga olingan holda o‘qitish - individual samaradorlikning kalitidir. Tadqiqotimizda vizual ma’lumotlarning (infografika, sxemalar) an’anaviy matnli ma’lumotlarga nisbatan 2,5 barobar yaxshiroq o‘zlashtirilishi aniqlandi. Bu esa ta’lim jarayonida multimediya vositalari va ko‘rgazmali qurollardan foydalanish shunchaki yordamchi usul emas, balki xotira qonuniyatlariga asoslangan zaruriy ehtiyoj ekanligini tasdiqlaydi. Herman Ebbingauz qonuniyatlari asosida o‘tkazilgan tahlilimiz shuni ko‘rsatdiki, takrorlashlar orasidagi vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va «faol esga tushirish» (active recall) metodini qo‘llash ma’lumotning uzoq muddatli xotirada saqlanish barqarorligini 4 barobarga oshiradi. Bu esa o‘quvchilarga imtihon oldi yuklamalarini kamaytirish va bilimlarning tizimlilikini ta’minlash imkonini beradi. Tadqiqotda aniqlanganidek, ko‘p vazifalilik (multitasking) sharoitida ma’lumotni kodlash samaradorligi deyarli 50% ga pasayadi. Shuning uchun, xotiradan samarali foydalanish uchun o‘quvchida diqqatni jamlash ko‘nikmasini (deep work) shakllantirish birlamchi vazifadir. Kelajakda ta’lim muassasalarida «Metakognitiv ko‘nikmalar» kurslarini joriy etish, o‘quvchilarga mnemonika san’atini o‘rgatish va darsliklarni kognitiv yuklama nazariyasiga asosan loyihalashtirish maqsadga muvofiqdir. Xotira turlaridan to‘g‘ri foydalanishni o‘rganish o‘quvchini «ma’lumot iste’molchisi»dan «ma’lumotni boshqaruvchi subyekt» darajasiga ko‘taradi, bu esa 2025-yil va undan keyingi zamonaviy ta’lim paradigmasining asosiy talabidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (2020). *Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes*. Academic Press.
2. Baddeley, A. (2021). *Working Memory, Thought, and Action*. Oxford University Press.
3. Oakley, B. (2024). *A Mind for Numbers: How to Excel at Math and Science*. Penguin Books (Yangi nashr).



4. G‘oziyev, E. G. (2021). *Umumiy psixologiya*. Toshkent.
5. Brown, P. C. (2025). *Make It Stick: The Science of Successful Learning*. Harvard University Press.
6. Luriya, A. R. (2022). *Маленькая книжка о большой памяти*. Москва: Питер.

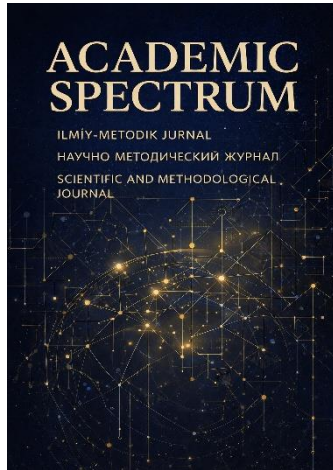
MUNDARIJA:

Nazarov Akmal Mardonovich		Talabalarda kreativ va innovatsion ilmiy faoliyatning psixologik jihatlari	6
Rustamov Shuxratovich	Shavkat	Talabalarni innovatsion kompetenligini rivojlantirishning pedagogik-psixologik asoslari	10
Ostanov Sharifovich	Shuxrat	Art-terapiya metodlari yordamida talaba-yoshlarning kreativ fikrlash va ijodiy salohiyatini rivojlantirishning psixologik asoslari	14
Axmadov Rahmat o'g'li	Nazirjon	O'smirlarda konstruktiv xulq-atvorni shakllanishining ijtimoiy psixologik omillari	19
Dehqonboyev Shohjahon Oybek o'g'li		Sud psixologik ekspertizasida shaxsning emotsional holatini baholash	24
Axtamova G'ayratovna	Ferangiz	O'smirlik davridagi destruktiv xulq-atvorni psixoprofilaktika qilish va kreativlikni faollashtirishga yo'naltirilgan psixologik yondashuvlar	30
Ashrapov Namoz o'g'li	Nodirbek	O'smirlarda kognitiv rivojlanishning ijtimoiy-psixologik determinantlari va ularning shaxsiy rivojlanishdagi o'rni	35
Hamroyev Jasur		Talabalari o'rtasida sun'iy intellekt vositalari yordamida kreativ fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish	40
Axmedova Rahmat qizi	Zarina	Loyihaviy yondashuv asosida bo'lajak o'qituvchilarning fasilitatorlik faoliyatiga tayyorlash mexanizmini takomillashtirish	44
Khakimov Shodikovich	Shukhrat	Methods of studying the military servant and the military team	49
N.Z.Jumayev		Raqamli davrda ijtimoiy media va sun'iy intellektning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'siri	56
Sharopov Suxrob Shodi o'g'li		Talabalarni kognitiv va metakognitiv kompetensiyalarini rivojlantirishning pedagogik-psixologik mexanizmlari	60
Boboqulova Komil qizi	O'g'iloy	Shaxslararo manipulyatsiya va nazorat mexanizmlari: emotsional ekspluatatsiyaning psixologik asoslari	64
Saidova Nu'monovna	Nodira	Yoshlar kreativ va tanqidiy fikrlashini rivojlantirishda pedagogik psixologiyaning roli	68
Bobojonova Husniddin qizi	Dilnura	Dezadaptatsiyalashgan o'smirlarda adaptatsiya jarayoni rivojlanishining ijtimoiy-psixologik mexanizmlari	73
Абдужабборов Тохиржон Курбанович		Особенности течения и лечения atopического дерматита в зависимости от возраста по данным наблюдений в андижанской области	78

Xolmuradov Musurmon Avlaqulovich Narzullayeva Iroda Jaloliddin qizi	Tijorat banklarida investitsiyalarni jalb etishda xorij tajribasi	82
Nurmuxammedova Nilufar Alijon qizi Temirova Mashhuraxon Muhammadaminovna	O‘zbekistonda bozor iqtisodiyotiga o‘tish bosqichida xotin-qizlar liderlik faoliyatini rivojlantirishning huquqiy asoslarining mustahkamlanishi	89
Maxmudova Zulfiya Mexmonovna	Qo‘riqlash xizmati xodimlari kasbiy kompetentligini takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari	92
Sanoyeva Mohigul Odil qizi	Klassik pedagogik merosni modernizatsiya qilishning zamonaviy talablari va ularni ta’lim amaliyotiga joriy etish mexanizmlari	103
Xolmirzayeva Mushtariybegim U. Abdullayev	Bobi oliy: usmonli davlatining boshqaruv markazi va evolyutsiyasi	107
Dilmurodov Elyorjon Ilg'or o'g'li	Civil society and globalization: the harmony of national values and modern trends	110
Eshpo'latova Xilola Davron qizi	Fransuz tilini o'rganish jarayonida audiovizual materiallar yordamida talabalarning og'zaki nutqini rivojlantirish	116
Abdusalimova Zukhraxon Bakhtiyor qizi	Teaching methodology of the uzbek language for the foreign students	119
Abdullayeva Dildora Muhiddin qizi	Frazeologik sinonimlarning struktur turlari	122
Panaeva Sarbinaz Uzaqbergenovna	Insonlar orasida fabbing (phubbing) holatining paydo bo‘lishi va uning ijtimoiy-psixologik oqibatlarini	125
Toshturdiyev Nurbek Nurali o‘g‘li	Jadid ziyolilarining hayot tarzi va ijtimoiy mas’uliyat hissi: ma’rifat va fidoyilik omillari	130
Uzoqova Gulzoda	Konstitutsiya – erkin va farovon hayot garovi	134
Xilola Xolikova Gulamovna, Siroj Nematov G‘ulom o‘g‘li,	Maktab muhitining o‘quvchilar emotsional holatiga psixologik ta’siri	137
Sultonmurod Mamasoliyev Olimjon o‘g‘li	Psychological benefits of gamified bilingual learning: a meta-analysis of motivation and well-being	141
Qodriqulova Fotima Ulug‘bek qizi	Azot fiksatsiyasi va innovatsiyalar: yasmiq yetishtirishning yangi bosqichi	146
Kurbanova Shukurjon Yeldashbayevna	Turkiy adabiyotda shaxs kamoloti: Hofiz Xorazmiy didaktik qarashlari misolida pedagogik model	150
Obidova O.	Ta’lim psixologiyasi nuqtayi nazaridan zamonaviy pedagogik texnologiyalarning ta’siri	154
Xasanova Nazokat Shavkatbek qizi	Inson huquqlarini xalqaro himoya qilish mexanizmlari	159
Abdug‘ofurov Muhammadqodir	Milliy me’morchilik uslublarida zamonaviylik va restavratsiya muammolari	163

Olimova Sarvara Sobitxon qizi		Nogironligi bo'lgan shaxslarning kutubxonalar orqali ijtimoiy integratsiyasi va madaniy hayotga qo'shilishi	166
Jamaldinov Azimjanovich	Sarvar	Raqamli ta'lim jarayonlarini o'rgatishning bo'lajak pedagoglar tarbiyaviy faoliyatini rivojlantirishdagi ahamiyati	171
Olimova Sarvaraxon Sobitxon qizi		Sensorinevral eshitish nuqsoniga ega bolalarda rivojlanish dinamikasi: tibbiy va pedagogik qarashlar	176
Mamatqulov Botir		The interpretation of personal tragedy in the short stories of nazar eshonqul	181
Bobokalonov Ostonovich	Rajab	Tibbiy terminlarda lisoniy lakuna hodisasi	188
Murodjonova Dilzoraxon qizi	Tolibjon	“Tolerantlik” tushunchasining mazmun mohiyati	191
Iskandarov Abdug'aniyevich	Sherzod		
Туйбаева Бахтияровна	Саида	Психологические механизмы самозащиты студентов	194
Tursunbayeva Durdonaxon qizi	Adxamjon	Atrof-muhitni muhofaza qilishning zamonaviy konsepsiyalari: muammo va yechimlar	198
Ismoilova Saidali qizi	Zulayho	Umumta'lim maktablarida xulqi og'ishgan o'quvchilarning shaxs xususiyatlarini kompleks diagnostika qilish	203
Masharipova Rahimovna	Saida	Zamonaviy oilalarda emotsional intellektni boshqarishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish	208
Abdujobborova Rayhona Adhamjonqizi		Xotira turlaridan qanday qilib samarali foydalanish kerak.o'quvchilar uchun praktik tafsiyalar	212
Arslanova Aleksandrovna	Dilnoza	Nutqiy rivojlanish bilan mantiqiy fikrlash o'rtasidagi bog'liqlik: lingvistik kompetensiya.	216
Mirzayev Xasanjon o'g'li	Ismoiljon		
Xasanova Kumushbek qizi	Aziza	Davlat tili taraqqiyoti: muammo va yechimlar	219
Xolboyev Axmadillo o'g'li	Izzatillo	Talabalarning akademik muaffaqiyatiga ta'sir etuvchi psixologik omillarning tahlili: o'zini- o'zi tartipka solish strategiyalari	223
Кабулов Толыбаевич	Саулат	Основные принципы и теория преподавания русскому языку и литературе	226
Saitova Komila G'ulom qizi		Stressga chidamlilikning psixologik determinantlari: ong, iroda va emotsional o'zini boshqarishning o'zaro aloqasi	231
Ro'ziyeva Sitora qizi	Sitora Odil	Nega ingliz tili dunyo tili hisoblanadi?	234
To'ychiyeva Sherquzi qizi	Madinaxon	Mustaqil ta'lim metodlarining o'quv motivatsiyasiga ta'siri	237
Murodjonova Dilzoraxon qizi	Tolibjon	Kimyoning kriminalistikadagi o'rni	240

To‘rayeva Nosirovna	Gulnora		
Qudratova Bahromovna	Nozima	Tog‘ay Murod asarlarining til xususiyatlari	244
Pak Aleksandrovna	Diana	Yangi O‘zbekistonda ota-onalar universitetining maktabgacha ta‘limdagi tarbiyaviy funksiyalarini kengaytirish mexanizmlari: muammolar va yechimlar	248
Qurbonova Mamat qizi	Zamira		
Abdullayeva Madinaxon Alisher qizi		Inglizcha varvarizmlarning o‘zbek tilidagi genderga xos qo‘llanish xususiyatlari	251
Ibrohimova Vahobjonovna	Halima	Mamlakatimizda yoshlarning internet tarmogidan tog'ri fodalanihini nazorat qilish	254
Soliyev Sobirovich	Ilhomjon	Eshitish nuqsoni bo‘lgan bolalarda nutq rivojlanishining logopedik asoslari	258
Akmalova Akmal qizi	Bahora	Erta bolalik davrida ijtimoiy-emotsional va psixologik rivojlanish	261
Alimjonova Fazliddin qizi	Sabina	Vatan himoyasi - jasorat ifodasi	265
Ganjiyev Furqatovich	Feruz	Globalashuv davrida agressiv o‘smirlar jamiyatga moslashishining ijtimoiy-psixologik determinantlari	269
Zuxriddinova Dilshodbek qizi	Risola	Tuban suvo‘tlarining ekologiyadagi ahamiyati	274
Ibodulloyev Sheraliyevich	Nurali	Integrativ yondashuv asosida otmlarida ta‘lim sifatini boshqarish samaradorligini oshirish omillari	278
Umirbekova Kenesbaevna	Nasiba	Axborot globalashuv jarayonida o‘smirlarning O‘z-o‘zini anglash transformatsiyasi jarayonlarini shakllantirishga ta‘sir etuvchi omillar tahlili	282
Yarashov Lazizovich	Azizbek	Correlation analysis of factors of social psychological competence of forensic psychologist expert	286
Ondayev Shuhrat Hasanovich		Profilaktika inspektorlarida kasbiy deformatsiyaning oldini olishning psixologik xususiyatlari	294
Narmuradova Uktamovna	Rayhon	Jinoyat sodir etishda affekt holatining psixologik va huquqiy bahosi	298
Jumayeva Elmurodovna	Laylo	Pedagogik jarayonda nutq texnikasining ta‘lim samaradorligiga ta‘siri	301



“ACADEMIC SPECTRIUM” ILMIY METODIK JURNALI UCHUN MAQOLALARNI RASMIYLASHTIRISH TALABLARI

“ACADEMIC SPECTRIUM” ilmiy jurnali mualliflari diqqatiga!

1. “ACADEMIC SPECTRIUM” 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 “Antiplagiat” 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 tezlari 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. № 1-Son.*