



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.

Saitova Komila G'ulom qizi
Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti

STRESSGA CHIDAMLILIKNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI: ONG, IRODA VA EMOTSIONAL O'ZINI BOSHQARISHNING O'ZARO ALOQASI

Annotatsiya. Ushbu maqolada stressga chidamlilikning psixologik determinantlari, xususan, ong, iroda va emotsional o'zini boshqarishning o'zaro aloqasi o'rganiladi. Stressga chidamlilik tushunchasiga ta'rif berilib, uning ahamiyati ochib beriladi. Tadqiqot yakunida ushbu mavzu bo'yicha kelgusidagi tadqiqotlar va amaliyot uchun tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: Stressga chidamlilik, onglilik, iroda, emotsional o'zini boshqarish

Abstract. This article explores the psychological determinants of resilience to stress, in particular the interaction of mindfulness, willpower, and emotional self-regulation. The concept of resilience is defined, and its importance is revealed. The study concludes with recommendations for future research and practice on this topic.

Key words: Stress resilience, mindfulness, willpower, emotional self-regulation

Аннотация. В данной статье рассматриваются психологические детерминанты устойчивости к стрессу, в частности взаимосвязь осознанности, силы воли и эмоциональной саморегуляции. Дается определение понятия устойчивости к стрессу и раскрывается его значение. В заключение исследования даются рекомендации для будущих исследований и практики по данной теме.

Ключевые слова: Устойчивость к стрессу, осознанность, сила воли, Эмоциональная саморегуляция

Kirish. Zamonaviy jamiyatda inson faoliyati tobora murakkablashib, ijtimoiy, iqtisodiy, axborot va kasbiy bosimlar kuchayib borayotgan bir sharoitda stressga chidamlilik shaxsning eng muhim psixologik resurslaridan biriga aylanmoqda. Globalizatsiya, tezkor axborot oqimi, raqobat muhitining kuchayishi, ijtimoiy rollarning ko'payishi va hayot sur'atining jadallashuvi inson psixikasiga doimiy ta'sir ko'rsatib, stress holatlarining ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois stressni boshdan kechirish emas, balki unga moslashish, stressga bardosh berish va psixologik barqarorlikni saqlab qolish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanida stress tushunchasi dastlab G. Selye tomonidan fiziologik javob sifatida izohlangan bo'lsa, keyinchalik u psixologik, emotsional va ijtimoiy jihatlarni o'z ichiga olgan murakkab hodisa sifatida talqin qilina boshladi. Hozirgi ilmiy qarashlarga ko'ra, stressga chidamlilik shaxsning tashqi va ichki stressorlar ta'siriga nisbatan psixik muvozanatni saqlab qolish, faoliyat samaradorligini yo'qotmaslik va salbiy oqibatlarni minimallashtirish qobiliyatidir. Ushbu qobiliyatning shakllanishi tasodifiy emas, balki u ong, iroda va emotsional o'zini boshqarish kabi muhim psixologik determinantlar bilan chambarchas bog'liqdir.

Ong shaxsning voqelikni anglash, vaziyatni baholash, muammolarga ma'no berish va ularga nisbatan munosabat shakllantirish jarayonlarini ifodalaydi. Stressli vaziyatlarda ongli yondashuv shaxsga vaziyatni real baholash, kognitiv xatolardan qochish va konstruktiv qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Kognitiv baholash nazariyalariga ko'ra (R. Lazarus), aynan vaziyatning qanday talqin qilinishi stress darajasini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Demak, ongning rivojlanganligi stressga chidamlilikning muhim sharti hisoblanadi.

Iroda esa shaxsning o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish, qiyinchiliklarni yengib o'tish, maqsadga yo'naltirilganlikni saqlash va ichki qarshiliklarni nazorat qilish mexanizmi sifatida namoyon bo'ladi. Stressli holatlarda iroda kuchi shaxsga impulsiv reaksiyalarni cheklash, salbiy emotsiyalarga berilmaslik va faoliyatni davom ettirish imkonini yaratadi. Irodaning yetarli darajada shakllanmaganligi esa stressning destruktiv oqibatlarini kuchaytirib, ruhiy charchoq, tashvish va motivatsiyaning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Emotsional o‘zini boshqarish esa stressga chidamlilik tizimida markaziy o‘rin egallaydi. U shaxsning o‘z emotsiyalarini anglash, ularni tartibga solish, nazorat qilish va vaziyatga mos tarzda ifoda etish qobiliyatini anglatadi. Emotsional regulatsiya ko‘nikmalari rivojlangan shaxslar stressli vaziyatlarda kamroq affektiv reaksiyalar namoyon etadi, emotsional barqarorlikni saqlaydi va psixologik moslashuvni tezroq amalga oshiradi. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan shaxslar stressga nisbatan yanada chidamli bo‘ladi.

Shunday qilib, stressga chidamlilik ong, iroda va emotsional o‘zini boshqarishning o‘zaro integratsiyalashgan tizimi sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu komponentlar bir-birini to‘ldiradi va o‘zaro ta’sirda shaxsning psixologik barqarorligini ta’minlaydi. Ularning uyg‘un rivojlanishi shaxsga nafaqat stressni yengib o‘tish, balki uni shaxsiy rivojlanish omiliga aylantirish imkonini beradi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, stressga chidamlilikni oshirish bugungi kunda ta’lim, mehnat faoliyati, sport, harbiy soha, tibbiyot va psixologik maslahat amaliyotida muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu bois stressga chidamlilikning psixologik determinantlarini chuqur o‘rganish, ularning o‘zaro aloqadorligini tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish ilmiy va ijtimoiy jihatdan katta ahamiyatga ega.

Stressga chidamlilik – bu qiyinchiliklarga duch kelganda tiklana olish, ularga moslasha olish qobiliyatidir. Zamonaviy dunyoda, doimiy o‘zgarishlar va noaniqliklar sharoitida, stressga chidamlilik individual va tashkiliy muvaffaqiyatning muhim omili hisoblanadi. Stressga chidamlilikning psixologik determinantlarini tushunish, shaxslar va jamoalar uchun stressni samarali boshqarish va salomatlikni yaxshilash strategiyalarini ishlab chiqish uchun zarurdir. Ushbu maqola stressga chidamlilikning uchta asosiy psixologik determinantini – ong, iroda va emotsional o‘zini boshqarishni o‘rganadi va ularning o‘zaro bog‘liqligini tahlil qiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Stressga chidamlilik psixologiya, tibbiyot va boshqa sohalarda keng o‘rganilgan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressga chidamlilik genetik, ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog‘liq. Psixologik omillar orasida kognitiv baholash, o‘z-o‘ziga ishonch, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va emotsional o‘zini boshqarish muhim rol o‘ynaydi.

Onglilik (mindfulness) stressga chidamlilikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Onglilik – bu hozirgi onga e’tibor qaratish, fikrlar va his-tuyg‘ularni hukm qilmasdan kuzatish qobiliyatidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, onglilik amaliyoti stressni kamaytiradi, emotsional regulatsiyani yaxshilaydi va kognitiv moslashuvchanlikni oshiradi. Xususan, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dasturlari stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishda samarali ekanligi isbotlangan. Shuningdek, qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish stressni kamaytirishda muhim ekanligi aniqlangan.

Iroda (willpower) yoki o‘zini o‘zi nazorat qilish – bu maqsadga erishish uchun o‘z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatidir. Iroda resurs sifatida ko‘rib chiqiladi, ya’ni u cheklangan va ishlatish natijasida kamayishi mumkin. Biroq, tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, irodani mashq qilish va uni to‘ldirish mumkin. Maqsadlarni aniqlashtirish, kichik qadamlarga bo‘lish, sog‘lom odatlarni shakllantirish va onglilik amaliyoti irodani mustahkamlashga yordam beradi.

Emotsional o‘zini boshqarish – bu emotsiyalarni aniqlash, tushunish, qabul qilish va ularni mos ravishda ifodalash qobiliyatidir. Emotsional o‘zini boshqarish stressli vaziyatlarda adaptiv javoblarni shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt va emotsional regulatsiya stressga chidamlilik bilan bog‘liq. Emotsiyalarni boshqarish texnikalari, masalan, kognitiv qayta baholash va emotsional ifoda, stressni kamaytirish va psixologik farovonlikni oshirishga yordam beradi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu maqola mavzuga oid adabiyotlar tahlili va sinteziga asoslangan. Tadqiqot maqsadlariga erishish uchun ilmiy maqolalar, kitoblar, meta-tahlillar va boshqa manbalar ko‘rib chiqildi. Maqolalarni tanlashda ishonchlik, metodologik qat’iylik va mavzuga moslik kabi mezonlarga e’tibor qaratildi. Adabiyotlarni tahlil qilishda tematik tahlil va sintez usullaridan foydalanildi.

Xulosa. Ushbu maqola stressga chidamlilikning psixologik determinantlari, xususan, ong, iroda va emotsional o‘zini boshqarishning o‘zaro aloqasini o‘rganishga bag‘ishlandi. Maqola davomida stressga chidamlilikning ta’rifi va ahamiyati ochib berildi, nazariy asos taqdim etildi va ushbu determinantlarning o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilindi. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, ong, iroda va emotsional o‘zini boshqarish stressga chidamlilikni oshirishda muhim rol o‘ynaydi. Onglilik xabardorlikni rivojlantirish va qabul qilish orqali stressni kamaytiradi. Iroda o‘zini tutish va stressni maqsadli harakatlar orqali boshqarishga yordam beradi. Emotsional o‘zini boshqarish stressli vaziyatlarga adaptiv javoblarni shakllantirishga imkon beradi. Ushbu uchta determinantning o‘zaro aloqasi stressga chidamlilikning kompleks psixologik modelini yaratadi.

Ushbu tadqiqot natijalari kelgusidagi tadqiqotlar va amaliyot uchun bir qator tavsiyalarni beradi. Birinchidan, kelgusidagi tadqiqotlar ushbu determinantlarning o‘zaro ta’sirini yanada chuqurroq o‘rganishi kerak. Ikkinchidan, stressni boshqarish dasturlari ong, iroda va emotsional o‘zini boshqarishni rivojlantirishga qaratilishi kerak. Uchinchidan, ushbu psixologik resurslarni mustahkamlash orqali shaxslar va jamoalar stressga chidamlilikni oshirishi va umumiy farovonlikni yaxshilashi mumkin. To‘rtinchidan, mindfulness amaliyoti, irodani mustahkamlash strategiyalari va emotsional o‘zini boshqarish texnikalarini o‘rgatish orqali stressga chidamli shaxslar va jamoalarni shakllantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Folkman, S. Stress, baholash va kurash. New York: Springer Publishing Company, 1984.
2. Gross, J. J. Emotsiyalarni boshqarish: Kontseptual va empirik asoslar. New York: Guilford Press, 2015.
3. Brown, K. W., & Ryan, R. M. «Hozir bo‘lishning afzalliklari: Onglilik va uning psixologik farovonlikdagi roli.» *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, no. 4, 2003, pp. 822-848.
4. Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. «Psixologik chidamlilik va ijobiy hissiy donadorlik: Ijobiy hissiyotlarning bardoshlik va sog‘liqqa foydalarini o‘rganish.» *Journal of Personality*, vol. 72, no. 6, 2004, pp. 1161-1190.
5. Carver, C. S. «Chidamlilik va rivojlanish: Muammolar, modellar va aloqalar.» *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 17, no. 3, 1998, pp. 245-269.

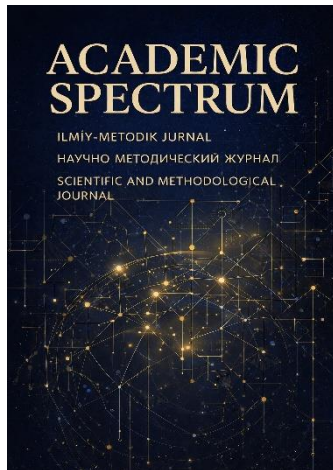
MUNDARIJA:

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 Shodieich	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’morlik 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 Sarvar Azimjanovich		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 Rajab Ostonovich		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 Gulnora Nosirovna			
Qudratova Bahromovna	Nozima	Tog‘ay Murod asarlarining til xususiyatlari	244
Pak Aleksandrovna Qurbonova Mamat qizi	Diana Zamira	Yangi O‘zbekistonda ota-onalar universitetining maktabgacha ta‘limdagi tarbiyaviy funksiyalarini kengaytirish mexanizmlari: muammolar va yechimlar	248
Abdullayeva Madinaxon Alisher qizi		Inglizcha varvarizmlarning o‘zbek tilidagi genderga xos qo‘llanish xususiyatlari	251
Ibrohimova Vahobjonovna	Halima	Mamlakatimizda yoshlarning internet tarmogidan tog'ri fodalanishini 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.*