



QR-kod
maqolaning DOI
sahifasini
ochadi

Arzieva Gawhar Kuljanovna. Xotira haqida umumiy tushuncha va uning fiziologik asoslari // «O'zbekiston olimlari ayollarining mamlakat taraqqiyotiga qo'shayotgan hissasi» mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari (Nukus, 2026-yil 9–10-oktyabr). – Nukus, 2026. – B. 335–341. – DOI: <https://doi.org/10.66073/ReFocus-Conf/0910063>

XOTIRA HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA VA UNING FIZIOLOGIK ASOSLARI

Arzieva Gawhar Kuljanovna

*Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti Chimboy fakulteti
Sotsial-Gumanitar fanlar kafedrasida assistenti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada xotira haqida umumiy tushuncha, uning inson hayotidagi ahamiyati va asosiy xususiyatlari yoritilgan. Xotiraning inson tomonidan ma'lumotlarni eslab qolish, saqlash, qayta tiklash va unutish jarayonlaridagi o'rni haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, xotiraning fiziologik asoslari, bosh miya faoliyati va nerv tizimida yuzaga keladigan jarayonlar bilan bog'liqligi ko'rib chiqiladi. Xotiraning insonning bilim olishi, tajriba to'plashi va kundalik faoliyatidagi ahamiyati ham bayon etilgan.

Kalit so'zlar: xotira, psixik jarayon, eslab qolish, saqlash, qayta tiklash, unutish, bosh miya, nerv tizimi, fiziologik asoslar.

ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О ПАМЯТИ И ЕЁ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Аннотация: В данной статье рассматривается общее понятие памяти, её значение в жизни человека и основные особенности. Раскрывается роль памяти в процессах запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания информации. Также рассматриваются физиологические основы памяти и её связь с деятельностью головного мозга и нервной системы. Освещается значение памяти в процессе получения знаний, накопления жизненного опыта и повседневной деятельности человека.

Ключевые слова: память, психический процесс, запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание, головной мозг, нервная система, физиологические основы.

GENERAL CONCEPT OF MEMORY AND ITS PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS

Abstract: This article discusses the general concept of memory, its importance in human life, and its main characteristics. It describes the role of memory in the processes of memorizing, storing, reproducing, and forgetting information. The physiological foundations of memory and its relationship with the activity of the brain and nervous system are also considered. The importance of memory in acquiring knowledge, gaining life experience, and performing daily activities is highlighted.

Keywords: memory, mental process, memorization, retention, reproduction, forgetting, brain, nervous system, physiological foundations.

Inson hayoti davomida juda ko'p miqdordagi axborot, bilim, taassurot va tajribalarni qabul qiladi. Inson atrof-muhitdagi predmet va hodisalarni ko'radi, eshitadi, kuzatadi, ular haqida fikr yuritadi va o'z faoliyati davomida turli ko'nikmalarni egallaydi. Bularning barchasi inson psixikasida ma'lum darajada saqlanib qoladi. Keyinchalik inson zarur vaziyatda ilgari olgan bilimlari va tajribalaridan foydalanadi. Ana shu jarayonlarning amalga oshishida xotira muhim o'rin egallaydi.



«O'zbekiston olimlari ayollarining mamlakat taraqqiyotiga qo'shayotgan hissasi»

XALQARO ILMIY-AMALIY
KONFERENSIYA
NUKUS, 9–10-OKTYABR 2026

Xotira insonning bilish faoliyatining asosiy jarayonlaridan biri bo'lib, uning yordamida inson ilgari idrok qilgan narsa va hodisalarni, o'zlashtirgan bilimlarini, hosil qilgan ko'nikma va malakalarini saqlaydi hamda kerakli vaqtda qayta tiklaydi. Insonning shaxs sifatida shakllanishi ham xotira bilan chambarchas bog'liq. Chunki inson o'z hayotiy tajribasini xotira orqali to'playdi va undan keyingi faoliyatida foydalanadi. Xotira bo'lmaganida insonning o'rganish jarayoni, tajriba orttirishi va kundalik faoliyatini tashkil qilishi juda qiyin bo'lardi. Masalan, bola yozishni o'rganayotganda har bir harfning shaklini, yozilish tartibini va tovushini eslab qoladi. Keyinchalik ushbu bilim va ko'nikmalar avtomatlashib, bola bemalol o'qish va yozish imkoniyatiga ega bo'ladi. Demak, insonning deyarli barcha faoliyatida xotiraning ishtiroki mavjud. Xotira faqatgina ma'lumotlarni yodlab olishdan iborat emas. U murakkab psixik jarayon bo'lib, ma'lumotlarni qabul qilish, eslab qolish, saqlash, qayta tiklash va ayrim hollarda unutishni ham o'z ichiga oladi. Shu sababli xotirani o'rganishda uning psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda fiziologik asoslarini ham o'rganish muhimdir.

Xotira haqida umumiy tushuncha

Xotira insonning avvalgi tajribasini aks ettiruvchi murakkab psixik jarayondir. Inson ilgari idrok qilgan predmet va hodisalar, o'zlashtirgan bilimlar, bajarilgan harakatlar va boshdan kechirilgan his-tuyg'ular xotirada ma'lum darajada saqlanib qoladi. Keyinchalik ushbu ma'lumotlar turli vaziyatlarda qayta tiklanishi mumkin. Xotira insonning hozirgi faoliyatini uning o'tmish tajribasi bilan bog'lab turadi. Inson yangi bilimlarni egallash jarayonida avvalgi bilimlariga tayanadi. Yangi ma'lumot ilgari o'zlashtirilgan bilimlar bilan bog'langanida uni tushunish va eslab qolish osonlashadi. Shu jihatdan xotira insonning bilim olish faoliyatining asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Xotiraning yana bir muhim xususiyati uning faol xarakterga ega ekanligidir. Inson ma'lumotlarni shunchaki mexanik tarzda saqlab qolmaydi. Ularni tanlaydi, tartibga soladi, oldingi bilimlari bilan bog'laydi va kerakli vaziyatda qayta ishlatadi. Masalan, talaba darslikdan ma'lum bir mavzuni o'rganayotganida faqat so'zlarni yodlab qolmaydi, balki ularning mazmunini tushunishga, boshqa mavzular bilan bog'lashga va amaliy misollar orqali mustahkamlashga harakat qiladi.

Xotira insonning individual xususiyatlariga ham bog'liq. Turli insonlarning xotirasi bir xil bo'lmaydi. Ayrim kishilar eshitgan ma'lumotlarini yaxshi eslab qolsa, boshqalarda ko'rish orqali qabul qilingan ma'lumotni saqlash qobiliyati kuchliroq bo'lishi mumkin. Ba'zi insonlar she'r, matn yoki raqamlarni tez yodlab oladi, boshqalari esa amaliy harakatlarni tezroq o'zlashtiradi. Bu holat xotiraning individual xususiyatlarga ega ekanligini ko'rsatadi. Xotiraning samaradorligiga insonning yoshi, diqqati, qiziqishi, ruhiy holati, motivatsiyasi, bilim darajasi va faoliyat turi ham ta'sir ko'rsatadi. Inson biror ma'lumotga qiziqsa va unga diqqatini to'liq qaratrsa, ushbu ma'lumotni eslab qolish osonroq kechadi.

Xotiraning asosiy jarayonlari

Xotira bir-biri bilan chambarchas bog'langan bir necha jarayonlardan tashkil topadi. Bular eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish jarayonlaridir. Ushbu jarayonlarning har biri xotira faoliyatida o'ziga xos vazifani bajaradi.

Eslab qolish

Eslab qolish inson ongida yangi ma'lumotlarning mustahkamlanishi jarayonidir. Inson tashqi muhitdan turli ma'lumotlarni qabul qiladi va ularning ayrimlari xotirada saqlanib qoladi. Eslab qolish ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy ravishda amalga oshishi mumkin.

Ixtiyorsiz eslab qolishda inson oldindan maxsus maqsad qo'ymaydi. Masalan, inson ko'chada ketayotib qiziqarli voqeani ko'rishi yoki kim bilandir suhbat davomida muhim bir fikrni eshitishi mumkin. Keyinchalik u ushbu voqea yoki fikrni eslashi mumkin. Bunda maxsus yodlash maqsadi bo'lmagan.

Ixtiyoriy eslab qolishda esa inson oldindan ma'lum maqsad qo'yadi. O'quvchining she'r yodlashi, talabaning imtihon uchun mavzuni o'rganishi yoki biror kasbiy qoidani o'zlashtirishi ixtiyoriy eslab qolishga misol bo'ladi.

Eslab qolishning samaradorligi ko'p jihatdan materialning mazmuniga, insonning unga bo'lgan qiziqishiga va diqqatiga bog'liq. Tushunilgan va mazmunan bog'langan ma'lumotlar odatda mexanik ravishda yodlangan ma'lumotlarga qaraganda yaxshiroq saqlanadi.

Esda saqlash

Esda saqlash ilgari o'zlashtirilgan ma'lumotlarning xotirada saqlanib turish jarayonidir. Agar inson ma'lumotni eslab qolganidan keyin uni ma'lum vaqt davomida saqlab tursa, keyinchalik undan foydalanishi mumkin.

Esda saqlashning mustahkamligi turli omillarga bog'liq. Ma'lumotning takrorlanishi, amaliyotda qo'llanishi va boshqa bilimlar bilan bog'lanishi uning uzoqroq saqlanishiga yordam beradi. Masalan, biror mavzuni faqat bir marta o'qib chiqish bilan uni uzoq vaqt eslab qolish qiyin bo'lishi mumkin. Agar mavzu bir necha marta takrorlansa va amaliy misollar bilan mustahkamlansa, uning xotirada saqlanish imkoniyati oshadi.

Esga tushirish

Esga tushirish ilgari xotirada saqlangan ma'lumotlarni qayta tiklash jarayonidir. Inson kerakli vaziyatda oldin o'zlashtirgan bilim va tajribalarini xotirasidan qayta tiklaydi.

Esga tushirish ikki xil ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin. Ba'zan ma'lumot hech qanday qiyinchiliksiz yodga keladi. Ba'zan esa inson ma'lumotni eslash uchun ma'lum vaqt davomida fikrlaydi, turli belgilarni eslaydi va shu orqali kerakli ma'lumotni qayta tiklaydi.

Masalan, talaba imtihon vaqtida savolni o'qib, darsda o'rganilgan mavzuni eslaydi va javob beradi. Bu jarayonda avval o'zlashtirilgan bilimlar xotiradan qayta tiklanadi.

Unutish

Unutish ilgari o'zlashtirilgan ma'lumotning xotiradan qisman yoki to'liq chiqib ketishidir. Unutish ham xotiraning tabiiy jarayonlaridan biridir. Inson hayoti davomida juda katta miqdorda ma'lumot qabul qiladi. Barcha ma'lumotlarni bir xil darajada va doimiy ravishda saqlab qolish mumkin emas. Shuning uchun inson uchun ahamiyati kam bo'lgan yoki uzoq vaqt davomida ishlatilmagan ma'lumotlar asta-sekin unutilishi mumkin.

Unutish har doim ham salbiy holat emas. Agar inson hayotida kerak bo'lmagan barcha ma'lumotlarni doimiy ravishda saqlab qolganida, yangi ma'lumotlarni o'zlashtirish va kerakli ma'lumotni ajratib olish qiyinlashgan bo'lardi. Shu sababli unutish xotiraning tabiiy va zarur tomonlaridan biri sifatida qaraladi.

Xotiraning turlari

Xotira mazmuni, faoliyatning maqsadi va ma'lumotning saqlanish davomiyligiga ko'ra turli ko'rinishlarga ajratiladi.

Mazmuniga ko'ra xotiraning harakat, obrazli, hissiy va so'z-mantiq turlari mavjud.

Harakat xotirasi

Harakat xotirasi turli harakatlarni eslab qolish, saqlash va qayta bajarish bilan bog'liq. Inson yurish, yozish, yugurish, suzish, sport mashqlarini bajarish, musiqa asbobini chalish kabi ko'nikmalarni harakat xotirasi yordamida egallaydi. Harakat xotirasining shakllanishida mashq qilish va takrorlash katta ahamiyatga ega. Biror harakat muntazam ravishda takrorlangani sari u aniqroq va avtomatik tarzda bajarila boshlaydi.

Obrazli xotira

Obrazli xotira ilgari idrok qilingan predmet, hodisa va voqealarning obrazlarini eslab qolish va qayta tiklash bilan bog'liq. Inson ko'rgan narsasining tashqi ko'rinishini, eshitgan tovushini yoki ilgari kuzatgan voqeaning ayrim jihatlarini xotirasida saqlashi mumkin. Obrazli xotira insonning kundalik hayotida katta ahamiyatga ega. Masalan, inson tanish odamning yuzini, o'zi yashaydigan joyning ko'rinishini yoki ilgari borgan joyining ayrim belgilarini eslab qoladi.

Hissiy xotira

Hissiy xotira inson boshidan kechirgan his-tuyg'ularning saqlanishi va qayta tiklanishi bilan bog'liq. Inson uchun kuchli hissiy ta'sirga ega bo'lgan voqealar ko'pincha uzoq vaqt davomida esda qoladi. Masalan, inson hayotidagi quvonchli voqea, muhim uchrashuv, katta muvaffaqiyat yoki kuchli hayajon bilan bog'liq holatlarni uzoq vaqt eslab yurishi mumkin. Hissiy xotira insonning shaxsiy tajribasi bilan juda yaqin bog'langan.

So'z-mantiq xotirasi

So'z-mantiq xotirasi fikrlar, tushunchalar, qoidalar, xulosalar va matn mazmunini eslab qolish bilan bog'liq. Bu xotira turi ayniqsa ta'lim jarayonida muhim hisoblanadi.

Talaba darslikdagi nazariy ma'lumotlarni o'rganishi, o'qituvchining tushuntirishlarini eslab qolishi va keyinchalik o'z fikrini bayon qilishi so'z-mantiq xotirasining faoliyati bilan bog'liq.

Qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira

Ma'lumotlarning xotirada saqlanish davomiyligiga ko'ra qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira haqida gapirish mumkin.

Qisqa muddatli xotira ma'lumotni nisbatan qisqa vaqt davomida saqlash imkonini beradi. Masalan, inson suhbat davomida aytilgan raqamni yoki manzilni qisqa vaqt eslab turishi mumkin. Bunday ma'lumot undan foydalanib bo'lingandan keyin tezda unutilishi mumkin.

Uzoq muddatli xotira esa ma'lumotlarni uzoq vaqt davomida saqlash imkonini beradi. Inson bolalikdagi ayrim voqealarni, yillar davomida o'rgangan bilimlarini yoki yaxshi shakllangan ko'nikmalarini uzoq vaqt eslab qolishi mumkin.

Operativ xotira ham inson faoliyatida muhim o'rin tutadi. U ma'lum bir faoliyatni bajarish vaqtida zarur bo'ladigan ma'lumotni vaqtincha saqlash va undan foydalanishga xizmat qiladi. Masalan, matematik masalani yechish vaqtida oraliq natijalarni yodda saqlash operativ xotiraning ishtirokini talab qiladi.

Xotiraning fiziologik asoslari

Xotira inson psixikasining boshqa jarayonlari kabi ma'lum fiziologik asosga ega. Uning fiziologik asosi markaziy nerv tizimi, ayniqsa bosh miya faoliyati bilan bog'liq.

Inson tashqi muhitdan axborotni sezgi organlari orqali qabul qiladi. Ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri sezgilari orqali qabul qilingan axborot nerv impulslari yordamida markaziy nerv tizimiga uzatiladi. Bosh miya ushbu axborotni qayta ishlaydi va tegishli nerv jarayonlari yuzaga keladi.

Xotiraning fiziologik mexanizmlarini tushuntirishda nerv hujayralari va ular o'rtasidagi bog'lanishlar muhim ahamiyatga ega. Inson yangi bilim yoki tajribani o'zlashtirganda uning nerv tizimida ma'lum o'zgarishlar yuz beradi. Ushbu o'zgarishlarning takroriy faoliyat natijasida mustahkamlanishi ma'lumotning xotirada saqlanishi uchun muhim shartlardan biridir. Xotiraning fiziologik asoslarini tushuntirishda oliy nerv faoliyati haqidagi ta'limot muhim o'rin egallaydi. Nerv tizimida turli qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari sodir bo'ladi. Ularning o'zaro munosabati insonning psixik faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi. Yangi tajribaning o'zlashtirilishi jarayonida vaqtinchalik nerv bog'lanishlari hosil bo'lishi va ular takroriy faoliyat orqali mustahkamlanishi mumkin.

Masalan, talaba yangi mavzuni birinchi marta o'rganganida ma'lumot hali yetarlicha mustahkam bo'lmasligi mumkin. Mavzu qayta o'rganilganda, savollar yechilganda, ma'lumot amaliyotda qo'llanganda uning xotirada mustahkamlanish imkoniyati oshadi. Bu holat xotiraning fiziologik va psixologik jarayonlar bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Xotira jarayonida bosh miyaning turli qismlari va tuzilmalari o'zaro hamkorlikda faoliyat olib boradi. Shuning uchun xotirani faqat bitta miya qismi bilan bog'lash mumkin emas. Insonning ma'lumotni qabul qilishi, qayta ishlashi, saqlashi va qayta tiklashi murakkab nerv jarayonlarining o'zaro ta'siri natijasida amalga oshadi. Xotiraning fiziologik asoslarini tushunishda neyronlarning faoliyati ham muhimdir. Neyronlar nerv tizimining asosiy hujayralari bo'lib, ular nerv impulslarini qabul qiladi va uzatadi. Inson tajriba orttirgan sari nerv tizimida yangi funksional aloqalar shakllanadi. Ularning mustahkamlanishi o'rganilgan faoliyatning keyinchalik qayta bajarilishiga imkon beradi.

Xotira va diqqatning o'zaro bog'liqligi

Xotira diqqat bilan chambarchas bog'liq. Inson ma'lum bir axborotni eslab qolishi uchun avvalo unga ma'lum darajada e'tibor qaratishi kerak. Diqqatning yetarli bo'lmasligi ma'lumotni to'liq qabul qilmaslikka va natijada uni yaxshi eslab qolmaslikka olib kelishi mumkin.

O'quv jarayonida bu holat ayniqsa yaqqol ko'rinadi. Agar talaba dars vaqtida o'qituvchining tushuntirishiga diqqat bilan quloq solsa, mavzuning mazmunini tushunsa va asosiy fikrlarni ajrata olsa, keyinchalik uni esga tushirish osonroq bo'ladi. Shuning uchun xotirani rivojlantirishda diqqatni jamlash muhim ahamiyatga ega. Chalg'ituvchi omillarni kamaytirish, o'quv materialiga qiziqish bilan yondashish va faol ishtirok etish xotiraning samaradorligini oshiradi.

Xotira va idrokning o'zaro bog'liqligi

Xotira idrok jarayoni bilan ham uzviy bog'liq. Inson avvalo predmet va hodisalarni idrok qiladi, keyin ular haqidagi ma'lumot xotirada saqlanadi. Idrok qanchalik aniq va mazmunli bo'lsa, uni xotirada saqlash imkoniyati ham shunchalik yuqori bo'ladi.

Masalan, inson yangi tanishgan odamining tashqi ko'rinishiga diqqat bilan e'tibor bersa, keyinchalik uning yuzini eslash osonroq bo'ladi. Aksincha, inson biror narsani yuzaki idrok qilsa, uni keyinchalik aniq eslash qiyinlashadi. Demak, xotira va idrok bir-birini to'ldiruvchi jarayonlardir. Idrok orqali ma'lumot qabul qilinsa, xotira orqali u saqlanadi va keyinchalik qayta tiklanadi.

Xotira va tafakkurning o'zaro bog'liqligi

Tafakkur jarayonida inson ilgari o'zlashtirgan bilim va tajribalaridan foydalanadi. Shu sababli tafakkurning samarali ishlashi ko'p jihatdan xotirada mavjud bilimlarga bog'liq.

Masalan, murakkab masalani yechishda inson ilgari o'rgangan qoidalarini esga tushiradi va ulardan foydalanadi. Biror muammoga yechim topishda ham oldingi tajribalar muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, tushunib o'rganilgan material xotirada yaxshiroq saqlanadi. Inson ma'lumotlar o'rtasidagi sababiy va mantiqiy bog'lanishlarni tushunganida, ularni keyinchalik qayta tiklash osonlashadi. Shu sababli ta'lim jarayonida faqat mexanik yodlashga emas, balki tushunishga ham katta e'tibor berish kerak.

Xotirani rivojlantirish usullari

Xotirani rivojlantirish uchun muntazam mashq qilish zarur. O'rganilayotgan materialni qismlarga ajratish, asosiy fikrlarni ajratib olish, reja tuzish va mazmunini o'z so'zlari bilan qayta bayon qilish yaxshi natija beradi.

Yangi ma'lumotni ilgari o'rganilgan bilimlar bilan bog'lash ham samarali usullardan biridir. Masalan, yangi tushunchani hayotiy misol bilan bog'lash uning mazmunini yaxshiroq tushunishga va uzoq vaqt eslab qolishga yordam beradi. O'rganilgan materialni ma'lum vaqt oralig'ida takrorlab turish ham muhim. Biror mavzuni faqat bir marta o'qishdan ko'ra, uni bir necha marta qayta ko'rib chiqish va amaliy mashqlar orqali mustahkamlash samaraliroq hisoblanadi.

Bundan tashqari, xotiraning yaxshi ishlashi uchun insonning umumiy hayot tarzi ham muhim. Yetarli dam olish, muntazam uyqu, jismoniy faollik va ish hamda dam olish vaqtini to'g'ri tashkil etish insonning umumiy faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, xotira inson psixikasining eng muhim bilish jarayonlaridan biri hisoblanadi. U insonning avvalgi tajribasini saqlash, qayta tiklash va undan yangi faoliyatda foydalanish imkonini beradi. Insonning bilim olishi, ko'nikma va malakalarni egallashi, tajriba to'plashi hamda o'z faoliyatini tashkil qilishi xotira bilan chambarchas bog'liq.

Xotira murakkab jarayon bo'lib, uning tarkibiga eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish kabi jarayonlar kiradi. Xotira mazmuniga ko'ra harakat, obrazli, hissiy va so'z-mantiq turlariga, ma'lumotning saqlanish davomiyligiga ko'ra esa qisqa muddatli, uzoq muddatli va operativ ko'rinishlarga ajratiladi. Har bir tur inson faoliyatining ma'lum sohasida muhim vazifani bajaradi.

Xotiraning fiziologik asosini markaziy nerv tizimi va bosh miya faoliyati tashkil etadi. Inson tomonidan qabul qilingan axborot nerv tizimi orqali qayta ishlanadi va uning asosida tegishli nerv bog'lanishlari shakllanadi. Takrorlash, mashq qilish va faoliyat jarayonida ushbu bog'lanishlarning mustahkamlanishi xotiraning rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Xotira diqqat, idrok, tafakkur va hissiyotlar bilan ham uzviy bog'langan. Shuning uchun xotirani rivojlantirish faqat ma'lumotlarni yodlash bilan cheklanmasligi kerak. Materialni tushunish, unga diqqatni qaratish, uni avvalgi bilimlar bilan bog'lash, takrorlash va amaliyotda qo'llash xotiraning samaradorligini oshiradi.

Umuman olganda, xotira insonning o'tmishi, buguni va kelajakdagi faoliyatini bir-biri bilan bog'lab turuvchi muhim psixik jarayondir. Insonning to'plagan bilimlari, tajribasi va ko'nikmalari xotira orqali saqlanadi va kerakli vaziyatda qayta qo'llanadi. Shu sababli xotirani o'rganish umumiy psixologiyaning muhim masalalaridan biri bo'lib, uning qonuniyatlarini bilish ta'lim jarayonini samarali tashkil etish va insonning bilish faoliyatini rivojlantirish uchun katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. 1–2 kitob. – Toshkent: “Universitet”, 2010.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2002.
3. Ivanov P.I., Zuffarova M.E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: “O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati”, 2008.
4. Nishonova Z.T. Psixologik diagnostika. – Toshkent, 2014.
5. Haydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2010.
6. Ziyonet – O'zbekiston axborot-ta'lim tarmog'i.
7. Psychology.ru – Psixologiya olami portali.