

XOTIRA HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA

Iskandarova Ruxshona Sherali qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi

iskandarovaruxshona965@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.15179522>

Annotatsiya: Ushbu maqola inson psixikasining muhim jihatlaridan biri bo'lgan xotira jarayonini har tomonlama tahlil qilishga qaratilgan. Xotiraning mazmuni, mohiyatini, inson faoliyatidagi ahamiyati va uning asosiy turlari keng yoritilgan. Maqolada psixologiya, pedagogika, nevrologiya kabi fanlar uchun muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa bilim berish jarayonida xotiraning o'рни, o'quvchilarning eslab qolish qobiliyatini oshirish masalalari ta'lim sohasi uchun dolzarb sanaladi. Shu bilan birga, maqolada xotira bilan bog'liq muammolar, xotira buzilishlari va ularni oldini olish yo'llariga ham qisqacha to'xtaladi.

Kalit so'zlar: xotira, psixologiya, tafakkur, idrok, biologik, reflekslar, nevrologiya, falsafa, qobiliyat, hissiy jarayonlar.

Abstract: This article is aimed at a comprehensive analysis of the memory process, which is one of the important aspects of the human psyche. The content, essence, importance of memory in human activity and its main types are widely covered. Memory is the ability of the human mind to preserve, recall, restore and use past events, knowledge and experiences. It includes several complex mental processes: encoding perceived information, storing it and recalling it at the right time. The article provides detailed concepts about the main types of memory - short-term, long-term, operational, voluntary and involuntary memory. The topic also discusses the biological and psychological foundations of the memory process, namely its connection with brain activity, neural connections, the influence of conditioned reflexes and emotional experiences on memory and the factors that strengthen them. This article serves as an important theoretical basis for such disciplines as psychology, pedagogy, neurology. The role of memory in the process of imparting knowledge, and the issues of improving students' memorization skills, are particularly relevant for the field of education. At the same time, the article briefly touches on memory-related problems, memory disorders, and ways to prevent them.

Keywords: memory, psychology, thinking, perception, biology, reflexes, neurology, philosophy, ability, emotional processes.

Аннотация: Данная статья направлена на комплексный анализ процесса памяти, который является одним из важных аспектов психики человека. Широко освещены содержание, сущность, значение памяти в деятельности человека и ее основные виды. Память – это способность хранить, вспоминать, восстанавливать и использовать прошлые события, знания и опыт в человеческом сознании. Он включает в себя несколько сложных психических процессов: кодирование воспринимаемой информации, ее сохранение и вызов при необходимости. В статье дано детальное представление об основных видах памяти – кратковременной, долговременной, оперативной, произвольной и непроизвольной памяти. В теме также обсуждаются биологические и психологические основы процесса памяти, т. е. его связь с мозговой деятельностью, влияние на память нервных связей, условных рефлексов и эмоциональных переживаний,

а также факторы, усиливающие их. Данная статья служит важной теоретической основой для таких наук, как психология, педагогика и неврология. Роль памяти в процессе передачи знаний, вопросы совершенствования способности учащихся к запоминанию считаются актуальными для сферы образования. При этом в статье кратко затрагиваются проблемы с памятью, нарушения памяти и способы их предотвращения.

Ключевые слова: память, психология, мышление, восприятие, биологические, рефлексy, нейробиология, философия, способности, эмоциональные процессы.

Xotira — idrok etilgan narsa va hodisalarni yoki o'tmish tajribalarni esda qoldirish va zarur bo'lganda tiklashdan iborat psixik jarayon. Xotira eng yaxshi damlarni esda qoldiradi. U nerv sistemasi xususiyatlaridan biri bo'lib, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlash hamda uni ong faoliyatida va xulq, xatti harakat doirasida takroriy qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Xotira individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xotira haqidagi dastlabki ilmiy qarashlar Sharq mutafakkirlari va yunon faylasuflari (Aristotel va boshqalar) da uchraydi. Xususan, Farobiy Xotiraga bilishdagi aqliy jarayonning tarkibiy qismi sifatida qarab, xotirani faqat insonga emas, hayvonga ham xos xususiyat ekanini alohida ta'kidlagan.

Xotiraning fiziologik asosi bosh miya yarim sharlari po'stlog'ining muvaqqat bog'lanishi (qarang assotsiatsiya) va ularning keyingi faoliyatidan iborat. Xotira ko'lami, axborotlarning uzoq vaqt va mustahkam saqlanishi, shuningdek, muhitdagi murakkab signallarni idrok etish va adekvat reaksiyalarda ishlab chiqish bosh miya nerv hujayralari (neyronlar) sonining ko'payib borishi hamda uning strukturasi murakkablashuvi jarayonida o'sib boradi. Fiziologik tadqiqotlarda qisqa va uzoq muddatli xotiralar qayd etilgan. Qisqa muddatli xotirada axborotlar bir necha daqiqadan bir necha o'n minutgacha saqlanadi, neyronlar ishiga xalal berilganda (masalan, elektr shok, narkoz ta'sirida) u buziladi. Uzoq muddatli xotirada axborotlar odam umri bo'yi saqlanib turli ta'sirlarga chidamli bo'ladi. Qisqa muddatli xotira asta sekin uzoq muddatli xotiraga aylanadi. Xotira ruhiyatning o'tmish holati bilan hozirgi holati va kelgusidagi holatlarga tayyorlash jarayonlari o'rtasidagi o'zaro aloqadorlikni ko'rsatadi. Boshqa psixik hodisalar kabi xotira ham shaxsning xususiyatlari, uning ehtiyoji, qiziqishlari, odati, fe'l-atvori va shu kabilar bilan uzviy bog'liq.

Xotira namoyon bo'lishdagi shakliga ko'ra, shartli ravishda emotsional xotira (his-tuyg'uni esda tutish), obraz xotirasi (narsalarning tasviri va xususiyatlarini esda tutish), so'z-mantiq xotirasi (narsalarning mohiyati, mazmunini so'z bilan ifodalangan holda esda tutish) kabi turlarga bo'linadi. Bulardan insonda so'z-mantiq xotirasi yetakchi o'rin tutadi. Xotiraning barcha turi bir-birlari bilan chambarchas bog'liq holda kechadi. Psixologiyada, shuningdek, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotiralar farq qilinadi. Ixtiyoriy xotirada muayyan materialni esda olib qolish oldindan maqsad qilib qo'yiladi; ixtiyorsiz xotirada bunday maqsad bo'lmaydi — biror faoliyatda mehnat jarayonida yoki kim bilandir suhbatlashib turilganda) o'z-o'zidan esda saqlab qolinadi. Barqarorligi jihatdan ixtiyoriy xotira ixtiyorsiz xotiradan samaraliroq.

Fanda xotira bilan bog'liq ravishda unutilish masalasini o'rganishga ahamiyat berilmoqda. „Normal“ unutilishni psixik kasalliklardagi xotira buzilishidan farq qilmoq kerak. Bu kasalliklarda xotira susayishi (gipomneziya), yo'qolishi (amneziya) yoki bir tomonlama kuchayishi (gipermpneziya) kuzatiladi. Ba'zi kasalliklarda u sifat jihatdan buziladi: bemorga bo'lmagan

voqealarni go'yoki o'z boshidan kechirgandek tuyuladi, yoki qachonlardir bo'lib o'tgan voqealarni kecha yoki bugun ro'y bergan deb o'ylaydi (konfabulyatsiya, psevdoreminssensiya), Bunday soxta xotiralar kishida jiddiy ruhiy xastaliklar oqibatida kelib chiqadi. Bunday kasalliklarga bosh miya qon tomirlari aterosklerozi, shikastlanish, miyaga qon quyilishi holatlari, og'ir zaharlanishlar oqibati (mast, alkogolizm da uchraydigan psixoz) va shu kabilar kiradi. Xotira buzilganda uni keltirib chiqaruvchi asosiy kasallikni davolashga e'tiborni qaratish kerak.

Biz sezgan, idrok qilgan narsalar iz qoldirmasdan yo'qolib ketmaydi, balki ma'lum darajada esda olib qolinadi, ya'ni esimizda saqlanib qoladi va qulay fursat yoki kerak bo'lganda esimizga tushadi. Shuningdek, kechirilgan tuyg'u, fikr va qilingan ish-harakatlarimiz ham esimizda saqlanib qoladi va keyinchalik esimizga tushadi. Buni har kim o'z tajribasidan yaxshi biladi. Kundalik tajribamiz shuni ko'rsatadiki, esda qolgan narsalar har doim ham esimizga tushavermaydi, ularning bir qismi unutiladi. Unutish ham xotiraga oid hodisadir. Esda qoladigan narsa xotira materialini, esda saqlanib turadigan va esga tushiriladigan narsa esa xotiraning mazmunini tashkil qiladi.

Xotiraning 3 ta asosiy turini e'tiboringizga havola etamiz.

1. Sensorli xotira

Sensorli xotira ma'lumotlarning taassurotlarini eslab qolishga yordam beradi. Sensor xotiraning eng keng tarqalgan misollaridan biri bu qorong'udagi tez harakatlanuvchi chiroqlar: agar siz to'rtinchi iyul kuni miltillovchi vositani yoqqan bo'lsangiz yoki kechasi tunda harakatlanishini kuzatgan bo'lsangiz, yorug'lik iz qoldiradi. Buning sababi "sezgir xotira", vizual xotira omboridir. Quyida sensor xotira turlarini keltirib o'tamiz.

Vizual sensorli xotira sifatida ham tanilgan "*ikonik xotira*" juda qisqa tasvirni o'z ichiga oladi.

"*Exoik xotira*", shuningdek, eshitish sezgi xotirasi deb ham nomlanadi. Ushbu turdagi sensorli xotira uch-to'rt sekundgacha davom etishi mumkin. "*Taktik xotira*" sensorli xotiraning juda qisqa vaqtini o'z ichiga oladi. Ushbu turdagi sensorli xotira taxminan ikki soniya davom etadi.

2. Qisqa muddatli xotira

Qisqa muddatli xotira - inson xotirasining bir turi, bunda siz ozgina ma'lumotlarga ega bo'lishingiz mumkin. Axborotni bir martalik idrok bilan saqlash davomiyligi bir necha soniyada baholanadi. Qisqa muddatli xotira *asosiy* yoki *faol* deb ham ataladi. Qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira bir-biriga qarama-qarshidir, ular axborotni saqlash vaqtida farqlanadi. Qisqa muddatli xotira miqdori juda cheklangan va u o'rtacha 7 +/- 2 ta xotirani saqlaydi. Qisqa muddatli xotiraning kengligi o'ziga xos bo'lib, butun hayot davomida davom etib keladi.

Qisqa muddatli xotira juda ko'p ma'lumotni qayta ishlashga qodir bo'lib, unda ortiqcha moddalar yo'q qilinadi.

3. Uzoq muddatli xotira

Uzoq muddatli xotira rasmlarning izlarini juda uzoq vaqt saqlashi mumkin va ularni keyinchalik kelajakdagi faoliyatida qo'llashga imkon beradi. Bu ruhiy jarayonning o'ziga xos turlari mavjud: biologik, epizodik, assotsiativ, reproduktiv, rekonstruktiv, avtobiografik.

Biologik yoki *genetika* deb ham ataladi. Chunki bu irsiyatning mexanizmi. Inson avvalgi davrlarda evolyutsiya davridagi odamlarga xos bo'lgan bunday yurish-turish modellariga ega, bu reflekslarda va instinktlarda ifodalanadi. *Epizodik* muayyan vaziyatga bog'langan materiallarning

bo'laklaridan iborat. *Reproduktiv* ma'lumotlarning takrorlanishi orqali yuzaga keladi. Ya'ni, saqlangan obektning asl ko'rinishini chaqirish.

Rekonstruktiv xotira dastlabki shakldagi ogohlantiruvchi ketma-ketlikni tiklashga yordam beradi.

Avtobiografiya xotirasi insonga o'z hayotidagi voqealarni eslab qolishga yordam beradi.

Psixologik manbalarda ko'rsatilishicha, psixikaning eng muhim xususiyati shundan iboratki, inson tashqi ta'sirotlarning aks ettirilishidan o'zining keyingi faoliyatida, xattisharakatlarida doimo foydalanadi va ijodiy yondashuvi natijasida ba'zi bir o'zgarishlar kiritadi. Insonda shaxsiy tajriba, ko'nikma, malaka va bilim ko'lami orta borishi shisobiga faoliyat shamda xulq-atvor tobora murakkablashib, yangi mazmun, yangi sifat kasb eta boshlaydi. Ma'lumki, agar tashqi olamning bosh miya katta yarim sharlari qobig'ida xosil bo'ladigan obrazlari, timsollari va ularning izlari yo'qolib ketaversa, tajribaning saqlanishi, bilimlarning boyishi, murakkablashishi, muayyan tartibga kelishi, qaytadan jonlanishi mutloqo mumkin bo'lmas edi. Modomiki shunday ekan, mazkur obrazlar bir-biri bilan o'zaro uzviy boqlanib, asta-sekin mustashkamlanib, miya qobiqida puxta saqlanib qoladi, shu bilan birga, hayot va faoliyatning muayyan talablariga muvofiq ravishda qaytadan jonlanadi, avvalgi holatini boshqatdan namoyon qiladi. Hozirgi davrda qo'llanib kelinayotgan adabiyotlarda xotiraga mana bunday tarzda ta'rif berilib kelinmoqda: "Individning o'z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi". Lekin bu ta'rifda xotiraga taaluqli bo'lgan juda ko'p sifatlar, xossalar va xususiyatlar o'z aksini topmagan, shuning uchun uni mukammal, ixcham, pishiq ifodalangan deyishga hech qanday haq huquqimiz yo'q. Ushbu qiyin holatdan chiqishning birdan bir yo'li, bizningcha unga mana bunday tarzda ta'rif berishdan iborat: "Xotira atrof mushitdagi voqelik (narsa)ni bevosita va bilvosita, ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda, passiv va aktiv (faol) sholda reproduktiv va produktiv tarzda, verbal va noverbal shaklda, mantiqiy va mexanik yo'l bilan aks ettiruvchi esda olib qolish, esda saqlash, qaytadan esga tushirish, unitish hamda tanish, eslashdan iborat ruhiy jarayon alohida va umumiy namoyon qiluvchi hodisa, barcha taasurotlarni ijodiy qayta ishlashga yo'naltirilgan mnemik (yunoncha mnema-xotira) faoliyatdir".

Shuni qat'iy ishonch bilan aytish mumkinki, berilgan ta'rif xotiraning murakkab, keng qamrovli jihatlarini to'la ta'kidlash imkoniyatiga ega. Lekin bu narsa mutlaq darajada mukammallik da'vo qilish degan ibora emas, chunki unda ob'ektivlik (tashqi) va sub'ektivlik (ichki) yuzasidan ma'lumot aks ettirilmadi. Umuman olib qaraganda esa, bu narsaga xojat ham, imkoniyat ham yo'qdir. Ta'rifda xotiraning esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish, unitish, tanish, eslash kabi asosiy jarayonlari alohida ajratib ko'rsatilgan, lekin ularning har biri mustaqil holat va jarayon hisoblanmaydi. Chunki ular muayyan faoliyat davomida, xoh bilish, xoh mnemik xolat bo'lishidan qat'iy nazar va o'sha faoliyat tuzilishi, moxiyati va mazmuni bilan belgilanadi. Shuning uchun inson tomonidan muayyan bir materialni esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish uning individual (yakkashol) tajriba ko'lami, bilim saviyasi va aql-zakovati darajasiga boqliq. Chunki esda olib qolingani narsa va xodisalarni keyinchalik qo'llash uchun esga tushirish taqazo etiladi; bu mnemik faoliyatni talab qiladi. O'zlashtirilgan materiallarning ushbu faoliyat doirasidan chiqib ketishi esa uning unitilishiga olib keladi. Materialni esda saqlash uchun shaxs faoliyatida qanday aks etishiga boqliqdir. Ana shuning uchun shar xil holatlarda odamning bilish faoliyati, xulq-atvori hayotiy tajribasi va madaniy malakasi bilan belgilanadi. Lekin qarama-qarshi nuqtai nazarlar ham mavjud; ular o'zaro mezonlari hamda sharxlari bilan

tafovutlanadilar. Shunday qilib xotira shaxs ruhiy faoliyatining eng muxim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, xotiraning bosh roli o'tmishda yuz bergan narsa va xodisalarni aks ettirish bilan cheklanib qolmasdan, balki ham hozirga, ham kelgusida amalga oshirish rejalashtirilgan voqelikning ro'yobga chiqishini ta'minlaydi.

Tabiatda va jamiyatda namoyon bo'ladigan har qanday toifadagi ruhiy xodisa o'zining tarkibiga kiruvchi har bir qismni muayyan tartibda o'zaro bog'langan tarzda saqlash qolinishini talab etadi. Turli ko'rinishga ega bo'lgan "bog'lanish"ga imkoniyat yoki shart-sharoit vujudga kelmasa, u holda rivojlanish tog'risida so'z sham bo'lishi mumkin emas, chunki, I. M. Sechenov iborasi bilan aytganda, kishi "chaqaloqlik holatida" mangu qolib ketgan bo'lar edi. Psixologik ilmiy adabiyotlarda ko'p marotaba ta'kidlanishiga binoan, xotira barcha ruhiy jarayonlarning eng muhim tasnifi bo'lishi bilan bir qatorda, inson shaxsining birligi va yaxlitligi, biologik va ijtimoiylik nisbatini ta'minlab turadi. Ularning o'ziga xos xususiyatlari, xossalari, mexanizmlari tog'risida muayyan tartibda ma'lumot berish imkoniyatiga ega. Xotira psixologiya fanining chuqur tadqiq qilingan jarayonlaridan biri bo'lib hisoblansa-da, lekin fan va texnikaning taraqqiyoti ko'p jihatdan xotira muammolarining o'rganilishiga bog'liqdir. Shuning uchun uning qonuniyatlarini ochish, "aqlli" va "sun'iy intellekt"li mashinalar maxsuldorligini oshirish, sifat darajasini ko'tarish uchun xizmat qiladi. Hozirgi davrda olib borilayotgan ilmiy- tekshirish ishlari esda olib qolish, esga tushirish mexanizmlari va kognitivistik nazariyalarga bag'ishlangan. Lekin jahon psixologiya fanida assosianizm, geshtaltizm, bixeviorizm, frejdizm kabi ko'plab yo'nalishlar mavjud bo'lishiga qaramasdan, bugun xotiraning yagona va tugallangan nazariyasi ishlab chiqilmagan. Ilmiy-nazariy xususiyatlarga ega bo'lgan, faraz tarzdagi nazariyalar va qarashlarning xaddan tashqari ko'pligi kibernetika, tajriba va genetik biologiya, biokimyo, fiziologiya, tibbiyot nuqtai nazaridan yondashganligi bilan tasniflanadi. Bu narsaning barchasi xotirani o'rganishning psixologik, neyrofiziologik va biokimyoviy bosqichlari mavjudligidan dalolat beradi.

Xotirani o'rganishning xar uchala darajasi ichidan uning psixologik darajasi tadqiq qilinishi o'zining boy materiallari bilan boshqalaridan sezilarli ustunlikka ega bo'lib, psixologiya fanida xilma xil yo'nalishlar va nazariyalar ishlab chiqilganligi hamda original (mustaqil ravishda, boshqalarga o'xshamaydigan) innovatsion (yangi, dolzarb) g'oyalar ilgari surilganligi ma'lumdir. Bu nazariyalar negizida (mohiyatida) xotira jarayonlarining shakllanishiga sub'ekt (inson)ning faolligi qanday ahamiyatga egaligi va bunday faollikning mexanizmi (yuzaga kelishi) qanday ro'yobga chiqishi to'g'risidagi muammolarni tasniflash va baholash yotadi.

Xotira ishlash mexanizmlari Xotira ishlashining bir nechta asosiy mexanizmlari mavjud: Kodni yaratish: Xotira jarayonida ma'lumotlar dastlab kodlanadi. Bu ma'lumotlarni turli formatlarda (vokal, vizual) saqlash va qayta ishlashni o'z ichiga oladi. Yaxshi kodlash xotirani saqlash va eslab olishda samarali bo'ladi. Saqlash: Ma'lumotlar xotiraga saqlanadi. Bu jarayon uzoq muddatli xotiraga ma'lumotlarni joylashtirishni o'z ichiga oladi. Xotiradagi ma'lumotlar yaxshi saqlanishi uchun takrorlash (repetition) yoki chuqur ishlov berish (deep processing) talab qilinadi. Eslash: Eslash jarayonida ma'lumotlarni xotiradan qayta olish amalga oshiriladi. Eslash yodlangan ma'lumotni to'liq yoki qisman qaytarishni o'z ichiga oladi va ba'zida xotira xatoliklari yoki yoddan chiqarishlar bo'lishi mumkin. Xotira turli shakllarda: Semantik xotira: Faqat ma'lumot va faktlar, umumiy bilimlar. Episodik xotira: Shaxsiy tajribalar va voqealar, ma'lum bir vaqt va joyda sodir bo'lgan hodisalar. Xotira buzilishlari Xotira buzilishlari turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Ba'zi xotira buzilishlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Amneziya: Amneziya — bu xotira yo'qolishi yoki yomonlashuvi. U ikki asosiy turga bo'linadi: Anterograd amneziya — yangi ma'lumotlarni eslab qolish qobiliyatining yo'qolishi. Retrograd amneziya — ilgari olingan ma'lumotlarni eslab qolish qobiliyatining yo'qolishi. Xotira chalg'ishi Bu hodisa odamlar o'zlariga o'ylab topilgan yoki yolg'on ma'lumotlarni haqiqat deb eslashlari bilan yuzaga keladi. Ba'zan tashqi ta'sirlar (masalan, boshqa odamlarning ta'siri) xotira chalg'ishiga olib kelishi mumkin. Konsolidatsiya buzilishlari: Konsolidatsiya - bu xotira saqlanishining mustahkamlanish jarayonidir. Agar bu jarayon buzilsa, yangi ma'lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o'tkazish qiyinlashadi

Xotira inson tafakkurining eng muhim va ajralmas qismidir. U ongli faoliyatning negizini tashkil etadi va insonning shaxs sifatida shakllanishida beqiyos ahamiyatga ega. Ushbu maqolada xotiraning mazmun-mohiyati, asosiy funksiyalari, turlari va uning psixologik hamda biologik asoslari batafsil tahlil qilindi. Xotira inson hayotidagi barcha bilish jarayonlari – idrok, tafakkur, tasavvur, nutq, va e'tibor bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ular bilan o'zaro ta'sirda faoliyat yuritadi. Aynan xotira orqali inson o'z tajribalarini saqlaydi, ularni umumlashtiradi va kelajakdagi faoliyatida ulardan foydalanadi. Shuningdek, maqolada xotirani rivojlantirish, mustahkamlash va yod olish qobiliyatini oshirish bo'yicha samarali usullar ham ko'rib chiqildi. Bu usullar nafaqat ta'lim jarayonida, balki shaxsiy rivojlanish va kasbiy o'sishda ham foydali hisoblanadi. Xotira bilan bog'liq buzilishlar va ularni oldini olish yo'llari haqida fikr yuritilishi esa mavzuning amaliy ahamiyatini yanada oshiradi. Xulosa qilib aytganda, xotira – bu inson hayotining poydevori, uning o'tmish, hozirgi va kelajak hayotini bog'lab turuvchi muhim psixik jarayon hisoblanadi. Uni chuqur o'rganish va ongli ravishda rivojlantirish har bir inson uchun nafaqat intellektual, balki ruhiy va ijtimoiy barqarorlik garovidir. Shu sababli, xotira jarayonlari ustida ishlash, uni tahlil qilsih va unga oid bilimlarni amalyotda qo'llay bilish hozirgi davrda har qanday soha vakili uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar/Используемая литература/References:

1. “Xotira va miyaning biologiyasi”- Eric Kandel Xotira va neyropastiklik mexanizmlarini ilmiy tahlil qilgan mukammal asar.
2. “Miya: bu sizning xotirangiz”- John Medina Xotira bilan bog'liq nevrologik jarayonlarni o'rganish.
3. “Umumiy psixologiya”- P.I.Ivanov, M.E.Zufarov O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti- 2008 darslik.
4. “Umumiy psixologiya”- E.G'oziyev Psixologiya mutaxassisligi uchun o'quv qo'llanma.
5. Sharipova, N. (2023). PHONETICS: UNLOCKING THE SOUNDS OF LANGUAGE. В ZDIT (Т. 2, Выпуск 27, сс. 22–24). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10321056>
6. Sharipova Nodira Shavkat Qizi, . (2024). TEACHING ENGLISH TO YOUNG LEARNERS USING CLIL METHOD IN CLASS. International Journal of Pedagogics, 4(06), 161–164. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume04Issue06-29> .
7. Abdurasulov, J. (2024). PEDAGOGICAL PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MILITARY PATRIOTIC EDUCATION IN GENERAL SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS. В INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (Т. 4, Выпуск 7, сс. 38–40). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12721051>
8. Abdurasulov J. (2024). HARBIY PEDAGOGIKANING BOSHQA FANLAR BILAN ALOQASI.

Молодые ученые, 2(6), 48–52. извлечено от

<https://inacademy.uz/index.php/yo/article/view/28164>

9. Jo'rayev, S., & Abdurasulov, J. (2024). SUBJECT, TASKS AND CONTENT OF STUDYING THE BASICS OF MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION. Академические исследования в современной науке, 3(7), 149–153. извлечено.

10. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.

11. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG'USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(1), 50–53. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/42882> 13.

12. Жўраев, Ш., & Абдурасулов, Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОЙ ФИКР. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>.

13. Abdurasulov, J. (2022). HARBIY KOMPETENTSIYA KURSANTNING KASBIY MAHORATINI SHAKLLANTIRISHNING KALITI SIFATIDA. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 2(11), 231–234. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/5326> 17.

14. Abdurasulov, J. (2022). SHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANI O'QITUVCHISIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. Евразийский журнал академических исследований, 2(11), 983–988. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejar/article/view/5305>.

15. Абдурасулов, Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАНИНГ ПСИХОЛОГИК АСПЕКТЛАРИ. Бюллетень педагогов нового Узбекистана, 2(2), 59–65

16. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 4(6 Part 2), 73–76. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>

17. Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon Qizi TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH // YOPA. 2025. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/talabalarda-psixologik-stressni-yengish> (дата обращения: 02.04.2025).

18. Usarboyeva D. The importance of innovative educational methods in organizing the educational process // Current Issues of Bio Economics and Digitalization in the Sustainable Development of Regions (Germany). – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 184-187.

19. Usarboyeva, D. (2024). Talabalarning akademik mobilligini shakllantirish mexanizmlari. Таълим тизимида ижтимоий гуманитар фанлар, 1(1), 74-77. 31.

20. Абдусаматова, Ш. С. (2024). Роль психологии в формировании толерантности у студентов. IMRAS, 7(7), 39-43.

21. Abdusamatova, S. S. (2024). Tolerantlikning shaxsiy omillari. Inter education & global study, (5 (1)), 487-489.

22. Abdusamatova, S. S., & Sultonqulova, G. F. (2023). Ehtiyojlar va faoliyatning o'zaro bog'liqligi. Евразийский журнал академических исследований, 3(3 Part 3), 65-69.

23. Abdusamatova, S. (2023). Description of modern concepts of emotional intelligence. Science and innovation, 2(B11), 524-529.

24. Abdusamatova, S. (2023). Mechanism of innovation in the field of lifelong education.

Science and innovation, 2(B1), 341-344.

25. Abdusamatova, S. (2023). Some aspects of self-development and self-knowledge, and effective assessment methods. Science and innovation, 2(B5), 420-423.

26. Meylieva, M. S. (2024). Talabalarga individual ta'lim yondashuvlari asosida intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish. Pedagog, 7(2), 381-384.

27. Meyliyeva, M. S. (2024). Specific aspects of the formation of student professional motivation through an individual approach. International education and innovative sciences, 1(9), 347-357.

28. K.O. Arzibayev, V.Sh.Rahimov Effects On Performance By Electronic Training Equipment For Young Karatists. «Psychologi and education» Journal (2021) 58(2): 11488-11490 ISSN: 00333077

29. K.O. Arzibayev, V.Sh.Rahimov Influence of Basketball on the Mental and Physical Development of the Personality. «International Journal of Future of Generation Communication and Networking » Vol. 14. No. 1. (2021). pp. : 768-772 ISSN: 2233-7857 IJFGCN

30. Arzibaev, K. O., & Rafiqov, A. U. (2021). THE ROLE OF MATHEMATICS IN SPORTS. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 5-8).

31. Arzibaev, K. O., & Tanikulova, Z. R. (2021). MECHANISMS FOR IMPROVING THE LEGAL KNOWLEDGE OF ATHLETES. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 117-119).

32. Arzibaev, K. O., & Elmurodova, M. U. (2021). DEVELOPMENT IN SPORTS USING UNIQUE TECHNIQUES. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 3-5).

33. ARZIBAYEV, Q. (2024). O 'SMIR SPORTCHILARDA MAQSADGA ERISHISH MOTIVATSIYASI TADQIQI. News of the NUUZ, 1(1.9), 54-57.

34. Арзибаев, К. О. (2015). РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВЕ. Наука и мир, (3-3), 103-105.

35. Арзибаев, К. О., & Аралов, С. А. (2016). КОНСТИТУЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ. Наука и мир, 3(1), 53-54.

36. Арзибаев, К. О., & Акбарова, Д. Р. (2016). Проблема здорового образа жизни в исследованиях. Наука и мир, (3-3), 77-78.

37. Арзибаев, К. О. (2013). МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. SCIENCE AND WORLD, 93.

38. Арзибаев, К., & Бердалиева, Ю. (2013). ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. SCIENCE AND WORLD, 14.

39. Arzibayev, Q. (2023). THE PROBLEM OF MOTIVATION OF SPORT ACTIVITY IN THE ANALYSIS. European journal of education and applied psychology, (2), 82-89.

40. Arzibayev, Q. (2023). THE APPEARANCE OF MOTIVES FOR SPORTS ACTIVITY IN ANALYSIS. Modern Science and Research, 2(10), 694-704.

41. Arzibayev, K. O., & Aralov, S. A. (2016). Physical culture and social importance of sport in educating the young by the principles National Concept. In Scientific achievements of the third millennium (pp. 23-24).

42. Arzibayev, Q. (2023). O 'smir sportchilarda sport bilan shug'ullanish motivlarini o 'rganish. Sport ilm-faning dolzarb muammolari, 1(3), 18-25.