

XOTIRA

Ibrohimova Sevinch To'liq qizi

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

pedagogika fakulteti Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi talabasi

+998950266507

o2647626@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola xotira psixologiyasining asosiy tamoyillarini, nazariyalarini va empirik tadqiqot natijalarini atroflicha ko'rib chiqadi. Unda xotiraning turli shakllari (semantik, epizodik, protsedural, ishchi xotira va hokazo) va ularning miyada kodlanishi, saqlanishi hamda tiklanishi mexanizmlari tahlil qilinadi. Xotiraning shaxsiy kimlik, o'rganish jarayonlari, hissiyotlar va xulq-atvor shakllanishiga ta'siri psixologik nuqtai nazardan ochib beriladi. Maqolada xotira bilan bog'liq buzilishlar (amneziya, gipertimneziya, yaxshi xotira sindromi va boshqalar) va ularning inson hayotiga ta'siri ham ko'rib chiqiladi. Xotirani yaxshilash usullari va uning zamonaviy hayotdagi ahamiyati, jumladan, ta'lim, terapiya va kognitiv rivojlanishdagi roli bo'yicha muhokama yuritiladi.

Kalit so'zlar: Xotira, Xotira psixologiyasi, Kodlash, Saqlash, Tiklash, Ishchi xotira, Uzoq muddatli xotira, Semantik xotira, Epizodik xotira.

Kirish: Xotira – bu inson psixikasining eng fundamental va hayratlanarli komponentlaridan biri. U bizning kimligimizni, o'zligimizni, dunyo haqidagi tushunchamizni va kelajakka bo'lgan qarashlarimizni shakllantiradi. Psixologiya fanida xotira nafaqat ma'lumotni saqlash mexanizmi sifatida, balki o'rganish, tafakkur, hissiyot va xulq-atvor kabi barcha kognitiv jarayonlarning ajralmas qismi sifatida qaraladi. Xotirasiz na o'rganish, na qaror qabul qilish, na munosabatlarni o'rnatish, na hatto kundalik hayotda to'g'ri harakat qilish mumkin bo'lar edi. Xotira mexanizmlarining murakkabligi ko'p yillardan beri psixologlar, neyroshunoslar va biologlarni qiziqtirib kelgan. Uni tushunish orqali biz inson miyasining qanday

ishlashini, xotiralar qanday hosil bo'lishini, qanday saqlanishini va yo'qolishini aniqlay olamiz. Bu bilimlar nafaqat nazariy jihatdan qiziqarli, balki amaliy jihatdan ham juda muhimdir – xotira buzilishlarini davolash, ta'lim jarayonlarini optimallashtirish va insonning kognitiv salomatligini yaxshilash uchun zamin yaratadi.

Ushbu maqolaning maqsadi – xotira psixologiyasining asosiy nazariyalarini, xotiraning turli shakllari va ularning miyada aks etishini, xotiraning shaxsiyat va xulq-atvorga ta'sirini, shuningdek, xotira buzilishlari va ularning yengish yo'llarini psixologik nuqtai nazardan batafsil yoritishdir. Bu orqali biz inson aqlining bu sirli omborxonasiga chuqurroq nazar tashlaymiz va uning hayotimizdagi ahamiyatini yanada yaxshiroq tushunishga harakat qilamiz.

Xotira Psixologiyasining Ko'p Qirralari

1. Xotiraning Tuzilishi va Shakllari: Axborotni Saqlashning Dinamik Modellari

Psixologiyada xotira ko'pincha uch bosqichli modelda tasvirlanadi: kodlash (encoding), saqlash (storage) va tiklash (retrieval).

- Kodlash: Bu tashqi dunyodan kelayotgan axborotni miya tushuna oladigan shaklga aylantirish jarayoni. Axborotni diqqat bilan qabul qilish, uni ma'lum bir ma'noga ega qilish (semantik kodlash), vizual yoki auditor shaklda tasavvur qilish kodlashning muhim turlaridandir. Kodlash sifati xotiraning keyingi bosqichlari uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Masalan, yangi o'rganilayotgan materialni faqat yodlab olmasdan, uning ma'nosini tushunib, o'zimiz uchun qiziqarli qilib qayta ishlash samaraliroq kodlashga olib keladi.

- Saqlash: Kodlangan axborotni vaqt o'tishi bilan miyada saqlash jarayoni. Bu jarayon qanday sodir bo'lishi xotiraning turiga qarab farq qiladi. Neyropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xotiralar miyaning turli qismlarida saqlanadi, biroq ma'lumotlarni bir joydan ikkinchi joyga o'tkazish va ularni mustahkamlashda hippokamp va amigdala kabi tuzilmalar muhim rol o'ynaydi. Xotiralar neyronlar orasidagi sinaptik aloqalarning o'zgarishi (sinaptik plastisitet) orqali saqlanadi.

- Tiklash: Saqlangan axborotni zarur paytda ongga qaytarish jarayoni. Bu jarayon ham har doim ham muvaffaqiyatli kechmaydi. Tiklashda biz avvalgi kodlash va saqlash jarayonlaridagi sifatga hamda o'sha paytdagi psixologik holatimizga bog'liq bo'lamiz. Tiklashda kontekstning o'rni katta – ma'lum bir vaziyatda olingan axborotni o'sha vaziyatga o'xshash holatda tiklash osonroq bo'ladi (context-dependent memory).

Psixologiya xotirani turli tizimlar va davrlarga bo'ladi:

- Sensor xotira (Sensory Memory): Bu juda qisqa muddatli (bir necha soniyagacha) saqlash bo'lib, tashqi sezgilar haqidagi ma'lumotlarni saqlaydi (masalan, ko'rgan narsamizning xiralashgan tasviri, eshitgan ovozimizning qisqa muddatli aks sadosi). Bu keyingi bosqichlarga axborotni o'tkazish uchun birinchi filtr vazifasini bajaradi.

- Qisqa muddatli xotira (Short-Term Memory - STM) / Ishchi xotira (Working Memory - WM): Bu ma'lumotni ongli ravishda ishlatishimiz uchun cheklangan miqdordagi axborotni qisqa muddat (taxminan 20-30 soniya) saqlab turadigan tizim. Ishchi xotira (Alan Baddeley modeli) esa nafaqat axborotni saqlaydi, balki uni faol ravishda qayta ishlaydi va boshqa kognitiv vazifalar uchun ishlatadi. Masalan, telefon raqamini yodda tutib, uni terish – bu ishchi xotira vazifasidir. Ishchi xotiraning sig'imi odatda cheklangan (7 ± 2 ta element).

- Uzoq muddatli xotira (Long-Term Memory - LTM): Bu ma'lumotlarni cheksiz miqdorda va umrbod saqlash imkoniyatiga ega bo'lgan tizim. Uzoq muddatli xotira o'z navbatida bir necha turga bo'linadi:

- Deklarativ (yoki ekspressiv) xotira: Bilimlar va voqealarni og'zaki yoki yozma shaklda ifodalash mumkin bo'lgan xotira.

- Epizodik xotira: Shaxsiy tajribalar, voqealar va ularning qachon va qayerda bo'lganligi haqidagi xotiralar. Masalan, o'tgan yili tug'ilgan kuningizni qanday nishonlaganingiz.

- Semantik xotira: Umumiy bilimlar, faktlar, tushunchalar va lug'aviy ma'nolar haqidagi xotiralar. Masalan, Parijning poytaxti nima ekanligini bilish.

- Protsedural (yoki implitsit) xotira: Harakatlar, ko'nikmalar va

protseduralarni bajarish haqidagi xotira. Buni og'zaki ifodalash qiyin, lekin uni amalda bajarish mumkin. Masalan, velosiped haydash, pianino chalish, mashina haydash ko'nikmalari.

2. Xotira va shaxsiyat: kimlik, his-tuyg'ular va xulq-atvorning shakllanishi

Xulq-atvor shakllanishida ham xotiraning o'rni beqiyos. Protsedural xotira bizga turli ko'nikmalarni egallash va ularni avtomatik ravishda bajarish imkonini beradi. Agar biz yaxshi xulq-atvor namunalarini takrorlasak, ular xotiramizga "o'rnashib" boradi va keyinchalik biz ularni odatga aylantiramiz. Shuningdek, o'tmishdagi muvaffaqiyatlarimiz va omadsizliklarimiz bizga kelajakda qanday qarorlar qabul qilishimizga ta'sir qiladi. Agar o'tmishda qandaydir xatti-harakatimiz yaxshi natija bermagan bo'lsa, biz kelajakda bunday xatti-harakatdan qochishga intilamiz. Bu xotira asosida shakllangan o'rganish va adaptatsiyaning natijasidir.

3. Xotira va O'rganish: Bilimlar Asosining Shakllanishi

O'rganish jarayonining o'zi xotira mexanizmlariga asoslanadi. Yangi ma'lumotni egallash – bu uni miyada kodlash, saqlash va keyinchalik kerak paytda tiklash jarayonini o'z ichiga oladi. Xotira psixologiyasi ta'lim jarayonini optimallashtirish uchun bir qancha usullarni taklif etadi:

- Takrorlash va intervalli takrorlash (Spaced Repetition): Axborotni ma'lum bir vaqt oralig'ida takrorlash xotirada mustahkam o'rnashishiga yordam beradi. Bunday tizimdan foydalanish yangi materiallarni uzoq muddatli xotiraga o'tkazishni samaraliroq qiladi.

- Semantik kodlash: Ma'lumotni faqat yodlab olmasdan, uning ma'nosini tushunish, o'z bilganlarimiz bilan bog'lash va unga mantiqiy izoh berish xotirani mustahkamlaydi. Masalan, yangi lug'aviy birlikni o'rganayotganda, uni gapda ishlatish va o'zimiz uchun aniq bir obraz yaratish semantik kodlashning samarali usulidir.

- Vizualizatsiya va obrazli xotira: Axborotni vizual shaklda tasavvur qilish (masalan, diagrammalar, rasmlar, xaritalar) uni kodlash va tiklashni osonlashtiradi. Mnemonik usullar (yodlash texnikalari) aynan shu tamoyilga asoslanadi.

- Faol tiklash (Active Recall): O'rganilgan ma'lumotni kitobga qaramasdan

eslab qolishga harakat qilish – bu faol tiklashdir. Bu xotiraning tiklash qobiliyatini kuchaytiradi va qaysi ma'lumotlar hali to'liq o'zlashtirilmaganligini aniqlashga yordam beradi.

4. Xotira Buzilishlari: Patologiya va Uni Yengish yo'llari

Xotira doimo mukammal ishlamaydi. Turli sabablarga ko'ra xotira bilan bog'liq muammolar yuzaga kelishi mumkin. Psixologiyada bunday buzilishlarni o'rganish xotiraning normal ishlash mexanizmlarini tushunishga ham yordam beradi.

- Amneziya: Bu xotiraning yo'qolishi bo'lib, turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin: bosh miya jarohati (shok, urushlar), insult, ensefalit kabi kasalliklar, kuchli stress, alkogolizm va ba'zi dori vositalarining ta'siri.

- Retrograd amneziya: Jarohat yoki voqeadan OLDAGI xotiralarni yo'qotish. Bemor o'zining kim ekanligini, avvalgi hayotini eslay olmaydi.

- Anterograd amneziya: Jarohat yoki voqeadan KEYINGI yangi xotiralarni hosil qila olmaslik. Bemor qisqa muddatli xotirada muammoga duch keladi va yangi ma'lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o'tkaza olmaydi. Bunday bemorlar uchun H.M. (Henry Molaison) nomli bemorning holati neyropsixologiyada klassik tadqiqot bo'lib qolgan.

- Gipertimneziya: Ba'zi odamlar o'zlarining shaxsiy hayotlaridagi deyarli har bir kunni juda batafsil eslab qolish qobiliyatiga ega. Bu qobiliyat ba'zan qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin, chunki ortiqcha batafsil va ba'zan noxush xotiralar doimiy ravishda ongga chiqib, kishini qiynashi mumkin.

- Yaxshi xotira sindromi (Highly Superior Autobiographical Memory - HSAM): Bu kam uchraydigan holat bo'lib, odamlar o'zlarining shaxsiy hayotlaridagi kunlarni, hatto juda uzoq o'tmishdagi voqealarni ham aniq eslab qolishadi. Bu sindromga ega bo'lgan shaxslar uchun qaysi kun qanday voqea bo'lganini aniqlash juda oson.

- Alzgeymer kasalligi va boshqa demensiyalar: Bu kasalliklar asta-sekin xotiraning, ayniqsa uzoq muddatli va epizodik xotiraning buzilishiga olib keladi. Kasallik avvalambor yangi ma'lumotlarni saqlash qobiliyatiga ta'sir qiladi, keyin esa

eski xotiralar ham yo'qola boshlaydi.

- Konfabulyatsiya: Bu xotiraning buzilishi bo'lib, unda bemor bo'shliqlarni o'zi uchun haqiqat deb hisoblaydigan, lekin aslida bo'lmagan voqealarni to'qib chiqaradi. Bu odamning ataylab yolg'on gapirishi emas, balki xotiradagi bo'shliqlarni miyaning to'ldirishga urinishidir. Xotira buzilishlarini davolashda dori vositalari, psixoterapiya (masalan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi), va ba'zida neyroeabilitatsiya usullari qo'llaniladi. Maqsad – yo'qolgan xotiralarni tiklash qiyin bo'lsa-da, bemorlarga mavjud xotiralaridan samarali foydalanishni o'rgatish va ularning hayot sifatini yaxshilashdir.

5. Xotirani yaxshilash va kognitiv salomatlikni saqlash

Xotiramizni yaxshilash va kognitiv salomatligimizni saqlash uchun psixologiya tomonidan tavsiya etiladigan bir qancha usullar mavjud:

- Fizik sog'lik: Muntazam jismoniy mashqlar miyaga qon aylanishini yaxshilaydi, bu esa xotira va boshqa kognitiv funksiyalar uchun muhimdir.

- Uyqu: Yetarli va sifatli uyqu xotiralarimizni mustahkamlash uchun zarur. Uyqu paytida miya yangi ma'lumotlarni saqlaydi va saralaydi.

- Diqqatni jamlash: Xotiraning birinchi bosqichi – kodlash uchun diqqatni jamlash juda muhim. Multitasking (bir vaqtda bir nechta ish bilan shug'ullanish) ko'pincha xotira samaradorligini pasaytiradi.

- Aqliy mashqlar: Yangi narsalarni o'rganish, kitob o'qish, jumboqlar yechish, til o'rganish kabi aqliy faoliyat miyani faol tutadi va xotira salomatligini saqlaydi.

- Sog'lom ovqatlanish: Miya uchun foydali bo'lgan oziq moddalar (omega-3 yog' kislotalari, antioksidantlar) xotira salomatligini qo'llab-quvvatlaydi.

- Stressni boshqarish: Kronik stress xotira uchun zararli bo'lishi mumkin. Meditatsiya, yoga yoki boshqa dam olish usullari stressni kamaytirishga yordam beradi.

- Sotsial faollik: Boshqalar bilan muloqot qilish va ijtimoiy faol bo'lish ham kognitiv salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, mnemonik usullar (yodlash texnikalari) – masalan, akronimlar, vizual tasvirlar, "xotira saroyi"

(memory palace) kabi usullarni qo'llash ma'lumotlarni samarali kodlash va tiklashga yordam beradi. Ta'lim jarayonida bu usullarni qo'llash o'quvchilarning bilim olishini yanada osonlashtiradi. Xulosa Xotira psixologiyasi – bu inson psixikasining eng murakkab, ammo eng qiziqarli sohalaridan biridir. Xotira nafaqat ma'lumotni saqlash mexanizmi, balki shaxsiy kimlikni shakllantiruvchi, o'rganish jarayonlariga asos bo'luvchi, hissiyotlar va xulq-atvorimizni boshqaruvchi markaziy kognitiv funksiyadir. Kodlash, saqlash va tiklash bosqichlari, xotiraning turli shakllari (ishchi, uzoq muddatli, epizodik, semantik, protsedural) va ularning miyada aks etishi haqidagi bilimlarimiz inson aqlining imkoniyatlarini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi. Xotira buzilishlari, jumladan, amneziya va demensiya kabi kasalliklar, xotiraning sog'lom ishlash mexanizmlari qanchalik muhim ekanligini ko'rsatadi. Psixoterapiya va neyroreabilitatsiya usullari bu buzilishlarni yengishda va bemorlarning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, xotiramizni yaxshilash va kognitiv salomatligimizni saqlash uchun jismoniy sog'lik, uyqu, diqqatni jamlash, aqliy mashqlar, sog'lom ovqatlanish va stressni boshqarish kabi kundalik amaliy usullar mavjud.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, xotira – bu bizning shaxsiy hayotimizning ham, ijtimoiy taraqqiyotimizning ham tayanchi. Uni tushunish, saqlash va rivojlantirish – bu insonning o'zini va jamiyatni yaxshiroq anglashiga, yanada samarali va sog'lom hayot kechirishiga olib keladi. Xotira psixologiyasi bizga o'zimizning ichki dunyomizga nazar tashlash va aqlning bu sirli omborxonasidan oqilona foydalanish imkonini beradi.

FOYDALANGGAN ADABIYOTLAR:

1. Vygotsky, L. S. Mind in Society. Harvard University Press, 1978.
2. Elkonin, D. B. Psixologiya razvitiya. Moskva: Pedagogika, 1994.
3. Piaget, J. The Psychology of the Child. Basic Books, 1969.
4. Cole, M., & Cole, S. The Development of Children. W. H. Freeman, 2001.
5. Feldman, R. S. Development Across the Life Span. Pearson, 2017.
6. Шомуротов, У. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 5(2), 91-95.
7. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
8. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
9. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnali*, 1(6), 611-616.