

## XOTIRANING NEROFIZIOLOGIK ASOSLARI. XOTIRA JARAYONLAR, TURLARI VA RIVOJLANTIRISH USULLARI

**Anorboyeva Dilnura**

**Kattaqo‘rg‘on Davlat Pedagogika Instituti**

**Filologiya va ijtimoiy fanlar fakulteti**

**O‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi talabasi**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20339277>

### **Annotatsiya**

Ushbu maqola insonning asosiy psixologik jarayonlaridan biri bo‘lgan xotiraning funksional mohiyatini va uning kundalik hayotda uzluksiz qo‘llanilishini o‘rganadi. Unda axborotni saqlash, qayta ishlash va esga tushirishning kognitiv mexanizmlari yoritib berilgan. Xotira shaxsning shaxsiy tajribasi, bilimlari va orttirilgan ko‘nikmalarini saqlab qolishni ta‘minlaydi. Uning optimal faoliyat yuritishi uchun yetarli uyqu va muntazam aqliy mashqlar muhim hisoblanadi, chunki bu jarayonlar miya faoliyati va kognitiv samaradorlikni oshiradi.

### **Kalit so‘zlar:**

Xotira jarayonlari, xotira turlari, qisqa, muddatli, xotira, uzoq muddatli, xotira, semantik xotira, episodik xotira, neyronlar, saqlash, eslash, amneziya, anterograd, retrograd.

**Astract:** The article examines the functional essence of memory as one of the fundamental psychological processes of a human being and its continuous application in daily life. It highlights the cognitive mechanisms of information storage, processing, and recall. Memory ensures the preservation of an individual's personal experience, knowledge, and acquired skills. To ensure optimal functioning, adequate sleep and consistent mental exercises are essential, as these processes enhance brain activity and cognitive performance.

### **Key words:**

Memory processes, types of memory, short-term memory, long-term memory, semantic memory, episodic memory, neurons, storage, recall, amnesia, anterograde, retrograde, consolidation.

Xotira — bu inson markaziy asab tizimining yuqori darajadagi plastikligiga asoslangan murakkab neyrobiologik va kognitiv-rekonstruktiv jarayon bo‘lib, u tashqi va ichki stimullarni neyrosemiotik kodlash, ularni semantik hamda epizodik tizimlarda konsolidatsiya qilish (mustahkamlash) va vaqt o‘tishi bilan axborotni faol ravishda qayta ishlash hamda reproduksiya qilishni ta‘minlaydi.

Mazkur tizim nafaqat axborotni passiv saqlash ombori, balki shaxsning kognitiv o‘zligini (identitetini) shakllantiruvchi va intellektual operatsiyalar uchun dinamik resurs taqdim etuvchi eksistensial mexanizm bo‘lib, u o‘tmishdagi tajribani bugungi faoliyat bilan bog‘lash orqali subyektning kelajakdagi xatti-harakatlarini bashorat qilish va adaptatsiya qilish imkoniyatini yaratadi. Xotira jarayonining to‘g‘ri ishlashi nafaqat o‘qish yoki mehnat faoliyatid, balki kundalik hayotda ham katta ahamiyatga ega. Mnema (yunon mnema-xotira) xotiraning o‘ziga xos moddiy asoslarini belgilash uchun ishlatiladigan atama, I. P. Pavlov ta‘limotiga ko‘ra, xotiraning moddiy asosi bosh miya qobig‘ida hosil bo‘lgan muvaqqat asab bog‘lanishlaridir. Insonlarga xotirani obrazli tushuntirilganda, pisixikaning “ tanasi “ sifatida etirof etiladi. Chunki insonning pisixik taraqqiyoti va ongi uning xotirasidagi ma‘lumotlarning hajmi mohiyati mazmundorligi, anglanganligi, ularning o‘zaro bog‘langanligi bilan belgilanadi. Boshqa bilish jarayonlari esa

[ diqqat, sezgi, idrok, tasavvur, tafakkur, nutq, xayol] esa “tananing a’zolari“ sifatida ma’lumotlarni o’zlashtirishda o’z funksiyalarini bajarish bilan unga yordam beradilar.

[Quyida xotiraning rivojlatiruvchi omillar va uning turlari haqida batafsil malumot beriladi.

Xotira ishlash mexanizmlari:

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

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 ba’zida xotira xatoliklari yoki yoddan chiqarishlar bo’lishi mumkin.

Xotira faoliyatidagi buzilishlar:

Amneziya - xotira faoliyatining qisman buzilishi yoki to’liq yo’qolishidai iborat ruhiy nuqson. Amneziya holatida kishi bazan hatto o’z ismi sharifini unutib qo’yishi ham mumkin. Amneziya holati turli kasalliklar (mas. meningit) yoki bosh miya qobig’ining zararlanishi natijasida sodir bo’ladi. Reministsensiya (lat. reminiscen sal-pal eslash) reministsensiya; zarur paytda esga tushmagan yoki avval unutilgan deb hisoblangan materiallarning keyinchalik esga tushishidan iborat xotira jarayoni; vaqtinchalik unutish. Reministsensiyaning sababi asab tizimining charchashi, zaharlanishi yoki shaxsning kuchli hayajonlanishi va hoka’zoldan kelib chiqishi mumkin. Eydetizm (yunon. eidos obraz) avval idrok qilingan narsa va hodisalarning obrazlarini ongda aniq, to’liq va yorqin holda uzoq vaqt saqlab qola olish qobiliyatida ifodalaydigan ruhiy hodisa. Narsalarning tasvirlaridan deyarli farq qilmaydigan tasavvur sifatida. Paramneziya (yunon. mnesis eslash) sodir bo’layotgan voqelikning qachonlardir boshdan kechirilgandek bo’lib tuyo’lishidan iborat xotira kasalligi; yolg’on esdaliklar yoki xotiraning noto’g’ri aks etishi.

Xotira turlarining psixolog tasnifi.

Psixologiyada xotira muhim mezonlarga ajratiladi:

I. Faoliyatning faolligiga ko’ra xotira quyidagi turlarga bo’linadi: a) harakat yoki motor xotira;

b) obrazli xotira;

v) his-tuyg’u yoki hissiyot xotirasi;

g) so’z-mantiq xotira.

II. Faoliyatning maqsadiga binoan:

a) ixtiyorsiz, b) ixtiyoriy, v) mexanik.

III. Faoliyatning davomiyligiga ko’ra:

a) qisqa muddatli xotira;

b) uzoq muddatli;

v) operativ (tezkor) xotira.

Faoliyatning inson yo’nalishiga qarab:

a) fenomenal, b) kasbiy.

Harakat xotirasi — turli harakatlarni, ularning bajarilish tartibi, tezligi, sur’ati, izchilligi va boshqa sifatlarini esda qoldirish, mustahkamlash hamda esga tushirishdan iborat xotira turidir.

Obraz xotirasi — yaqqol mazmuni, ya’ni narsa va hodisalarning aniq obrazlarini, ularning yorqin xususiyatlari va o’zaro bog’lanishlarini esda qoldirish, mustahkamlash hamda esga tushirishdan iborat xotira turidir.

His-tuyg‘u (emotsional) xotirasi — voqelikdagi narsa va hodisalardan hamda o‘z-o‘zimizga bo‘lgan munosabatlarimizdan kelib chiqadigan yoqimli va yoqimsiz kechinmalarni esda qoldirish va esga tushirishdan iborat xotira turidir.

So‘z-mantiq xotirasi mazmunini fikr va mulohazalar, aniq hukmlar hamda xulosalar tashkil etadi. Insonda fikr va mulohazalar turli xil shakllar yordamida ifodalanganligi sababli, ularni ifodalash o‘zlashtirilayotgan materiallarning asosiy ma‘nosini izohlash, talqin qilib berish yoki ularni so‘zma-so‘z ifodalashga qaratilgan bo‘lishi mumkin.

Ixtiyoriy esda qoldirish — idrok etilgan materialni maqsadga muvofiq, uning muhimligini anglagan holda, irodaviy va asabiy kuch sarflab esda qoldirishdan iborat xotira jarayonidir.

Ixtiyorsiz esda qoldirish — idrok qilingan narsa va hodisalarni, ularning ayrim belgilari va xususiyatlarini, ular haqidagi fikr hamda tushunchalarni oldindan aniq maqsad qo‘ymasdan esda qoldirishdan iborat xotira jarayonidir.

Mexanik xotira (yunoncha — onga yo‘naltirilmagan) — muayyan materialni uning mazmuni, mohiyati va ichki mantiqiy bog‘lanishlarini tushunmagan holda, faqat tashqi belgilariga asoslanib esda qoldirish, mustahkamlash va esga tushirishdan iborat xotira turidir.

Qisqa muddatli xotira — bir marta yoki qisqa vaqt oralig‘ida idrok qilish hamda shu zahotiy oq qayta tiklash bilan tavsiflanadi. Axborotning saqlanish muddati odatda 30 soniyagacha bo‘ladi.

Uzoq muddatli xotira — ko‘p martalab takrorlash va qayta tiklash orqali uzoq vaqt davomida esda saqlashga mo‘ljallangan xotira turidir.

Operativ xotira — inson tomonidan bevosita amalga oshirilayotgan faol, tezkor harakatlar va usullar uchun xizmat qiluvchi mnemonik jarayonni anglatadi.

Fenomenal xotira (yunoncha phainomenal — noyob) — idrok qilingan narsa va hodisalarni, ularning o‘zaro bog‘lanish munosabatlarini favqulodda tez va aniq esda qoldirish hamda esga tushirishga qaratilgan nodir qobiliyatdir.

Inson xotirasining qonuniyatlarini o‘rganish Psixologiya fanining markaziy masalalaridan biri hisoblanadi. Ma‘lumki, insonning har qanday kechinmasi, hatto xatti-harakatlari ham ongda uzoq muddat saqlanib, muayyan sharoitlarda qayta namoyon bo‘luvchi izlar qoldiradi.

Shu sababli, xotira deganda insonning tabiat, jamiyat va koinot haqidagi ma‘lumotlar, xabarlar, axborotlar hamda taassurotlarni to‘plash, ularni esda saqlash, qayta tiklash, esga tushirish, eslash va tanish imkonini beruvchi psixik jarayon tushuniladi.