

**XOTIRA VA UNING ISHLASH MEXANIZMLARI**

Najmiddinova Fotimaxon Omoliddin qizi

Fizika yo'nalishi 1-bosqich talabasi

Ibragimova Xurshida Xusanbayevna

Andijon davlat pedagogika instituti

«Pedagogika psixologiya» kafedrası o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14540551>

**Annotatsiya:** Xotira insonning muhim psixologik funksiyalaridan biri bo'lib, kundalik hayotda davomiy ravishda ishlatiladi. Xotira ma'lumotlarni saqlash, qayta ishlash va eslashga yordam beradi. Xotira odamning o'z tajribasini, bilimlarini va o'rganilgan ko'nikmalarini saqlashini ta'minlaydi. Yaxshi ishlash uchun, yaxshi uxlash va doimiy fikrli mashqlar qilish zarur, chunki bu jarayonlar miya faoliyatini yaxshilaydi.

**Kalit so'zlar:** Xotira jarayonlari, xotira turlari, qisqa, muddatli, xotira, uzoq muddatli, xotira, semantik xotira, episodik xotira, neyronlar, saqlash, eslash, amneziya, anterograd, retrograd, konsolidatsiya.

**Astract:** Memory is one of the most important psychological functions of a person, which is constantly used in everyday life. Memory helps to store, process and recall information. Memory ensures that a person retains his experience, knowledge and learned skills. To work well, it is necessary to get good sleep and regular mental exercises, as these processes improve brain function.

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

**Аннотация:** Память является одной из важных психологических функций человека и постоянно используется в повседневной жизни. Память помогает хранить, обрабатывать и запоминать информацию. Память, обеспечивает сохранение человеком своего опыта, знаний и приобретенных навыков. Постоянные умственные упражнения, ведь эти процессы улучшают мозговую деятельность.

**Ключевые слова:** Процессы памяти, виды памяти, кратковременная память, долговременная память, смысловая память, эпизодическая память, нейроны, память, амнезия, антероградная, ретроградная, консолидация.

Miya po'stida paydo bo'lgan shartli bog'lanishlar ko'p yillargacha saqlanib turishi mumkin. Bu bog'lanishlar vaqti-vaqti bilan takrorlanib turilsa, u odamning butun umri bo'yi saqlanib qolishi mumkin. Shuningdek, ongimiz aks ettirgan narsalarni mustahkamlash, saqlab qolish va keyinchalik tiklash (esga tushirish) dan iborat bo'lgan aqliy faoliyat xotira deyiladi.

Xotira turlari

Xotira, asosan, ikki asosiy turga bo'linadi: qisqa muddatli xotira va uzoq muddatli xotira.

Qisqa muddatli xotira:

Bu turdagi xotira ma'lumotlarni qisqa vaqt davomida (bir necha soniya yoki daqiqa) saqlashga imkon beradi. Masalan, telefon raqamini bir necha soniya eslab turish, qisqa vaqtda biror ma'lumotni yodlash.

Qisqa muddatli xotira sig'imi cheklangan bo'lib, odatda  $7 \pm 2$  ma'lumotni bir vaqtning o'zida saqlay oladi (Millerning qonuni).

Bu xotira turining asosiy xususiyati shundaki, ma'lumotlar tezda unutiladi yoki uzoq muddatli xotiraga o'tkazilishi kerak.

Uzoq muddatli xotira:

Bu xotira turi uzoq vaqt davomida saqlanadigan ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Uzoq muddatli xotira bilan odamlar o'z hayotidagi tajribalar, bilimlar, ko'nikmalar va hissiy tajribalarni eslab qolishadi.

Uzoq muddatli xotira sig'imi deyarli cheksizdir, lekin uni qayta tiklash yoki eslab olish qiyin bo'lishi mumkin.

Uzoq muddatli xotira ikki asosiy turga bo'linadi: deklarativ (yodlash) xotira va protsedural (ko'nikma) xotira. Deklarativ xotira ma'lumotlarni (faktlar, voqealar) eslab qolishga yordam beradi, protsedural xotira esa motor ko'nikmalari va avtomatik faoliyatni (velosiped haydash, musiqa asboblari chalish) saqlaydi.

Xotira va neyronlar:

Xotira ishlashining asosiy mexanizmi neyronlar o'rtasidagi bog'lanishlar hisoblanadi. Yangi ma'lumotlarni o'rganishda va eslab qolishda miya neyronlari o'rtasida yangi sinapslar (bog'lanishlar) shakllanadi. Bu jarayon "neuroplastiklik" deb ataladi va xotira tizimi uchun muhimdir.

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.

**Retrogad 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.

### **Xulosa**

Xotira inson hayotidagi muhim rol o'ynaydi. Qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira o'rtasidagi farqlar, ma'lumotlarni saqlash va eslash jarayonlari va xotira buzilishlari psixologiyada jiddiy o'rganilayotgan sohalardan biridir. Xotira buzilishlarini o'rganish orqali uning qanday ishlashini yaxshiroq tushunish va xotira muammolarini davolash uchun samarali usullar ishlab chiqish mumkin.

### **References:**

1. «Xotira va miyaning biologiyasi»- Eric Kandel Xotira va neyroplastiklik mexanizmlarini ilmiy tahlil qilgan mukammal asar.
2. «Miya: bu sizning xotirangiz»- John Medina Xotira bilan bog'liq nevrologik jarayonlarni o'rganish.
3. «O'tmishni unutmaslik: travmalar va xotira»-Besel van der Kolk Travmatik voqealar xotiraga qanday ta'sir bo'lishi haqida.
4. «Xotira va e'tibor psixologiyasi»-R.S.Nemov Xotiraning turlari,mexanizmlari va rivojlantirish usullari haqida keng qamrovli ma'lumot.
5. «Inson xotirasining asoslari»-Aleksandr Luriya Xotiraning biologik va psixologik jarayonlarini o'rganish.
6. «O'rganish va xotira»-G.A.Miller Inson xotirasi hajmi,o'qish va eslab qolish jarayonlari haqida nazariyalar.