

XOTIRANING MAZMUNI VA UNING NERV-FIZIOLOGIK ASOSLARI

Mustafayeva Shaxzoda

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Texnologik ta'lim kafedrasi talabasi

mustafayevashagzoda@gmail.com

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pisixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Ilmiy rahbar: Ozodqoluv Olimjon baxodir o'g'li

ozodqulovolimjon30@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17896167>

Annotatsiya

Ushbu maqolada xotiraning mazmuni, uning nerv-fiziologik asoslari, shakllari, mexanizmlari hamda shu jarayonning inson ruhiyati va xulq-atvoriga ta'siri haqida ilmiy tahlillar keltiriladi. Shuningdek, xotiraning tarixiy tadqiqi, mashhur allomalar qarashlari hamda xotira buzilishlari va ularning sabablari yoritiladi.

Kalit so'zlar: xotira, psixik jarayon, nerv tizimi, muvaqqat bog'lanish, hipokamp, amigdala, ixtiyoriy xotira, ixtiyorsiz xotira, sinaptik plastiklik, gipomneziya, amneziya, giperamneziya.

Annotation: This article presents a scientific analysis of the nature of memory, its neurophysiological foundations, forms, mechanisms, and the impact of these processes on human psyche and behavior. Additionally, it covers the historical study of memory, the perspectives of renowned scholars, as well as memory disorders and their causes.

Keywords: Memory, psychic process (mental process), nervous system, temporary connection, hippocampus, amygdala, voluntary memory, involuntary memory, synaptic plasticity, hypomnesia, amnesia, hypermnesia.

KIRISH:

Xotira - bu avval idrok qilingan narsa va hodisalarni, shuningdek, shaxsning o'tmish tajribalarini esda saqlab qolish, ularni esga tushirish va zarur bo'lganida qayta tiklashga yordam beradigan muhim psixik jarayondir. U organizm reaksiyalari, ong faoliyati va xulq-atvorda o'z aksini topadi. Insonning fikrlashi, bilimlarni egallashi, tajribani jamlashi aynan xotira orqali amalga oshadi.

Xotira insonning hayotiy faoliyatida markaziy o'rinni egallaydi. Har qanday bilim, ko'nikma va malaka aynan xotira vositasida shakllanadi. Xotira yangi ma'lumotni qabul qilish, qayta ishlash va zarur bo'lganda esga tushirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Demak, xotira - o'tmish bilan hozirgi vaqtni bog'lovchi psixik ko'prikdir.

Xotira masalasi qadimdan faylasuflar diqqat markazida bo'lgan. Aristotel xotirani ruhiy jarayon sifatida talqin etgan. Sharq mutafakkiri Abu Nasr Forobiy esa xotirani bilish jarayonining asosiy bo'lagi, inson va hayvonlarda mavjud bo'lgan umumiy ruhiy hodisa sifatida tasvirlagan. Uning fikricha, xotira tafakkur, idrok va tasavvur bilan uzviy bog'liq bo'lib, shaxsning ruhiy rivojida muhim o'rin tutadi.

Xotira faoliyatining markazida bosh miya yarim sharlari po'stlog'i turadi. Uning asosini muvaqqat nerv bog'lanishlari, neyronlar o'rtasidagi aloqalarning shakllanishi va mustahkamlanishi tashkil etadi.

Xotira sinaptik o'zgarishlar bilan bog'liq. Yangi ma'lumotni o'rganish jarayonida neyronlar o'rtasida yangi aloqa tug'iladi yoki mavjud aloqalar mustahkamlanadi. Bu holat sinaptik plastiklik deb ataladi. Hipokamp - yangi ma'lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o'tkazishda asosiy markaz. Amigdala - emotsional xotiralar uchun mas'ul. Prefrontal korteks - qisqa muddatli va ishchi xotirani boshqaradi.

Xotira mustahkamlanishi oqsillar sintezi, neyromediatorlar almashinuvi hamda neyronlarning elektr faolligi o'zgarishi natijasida yuz beradi. Xotira quyidagi bosqichlardan iborat: Kodlash - yangi axborotni qabul qilish va qayd etish. Saqlash - axborotni ma'lum muddat davomida miyada ushlab turish. Tiklash kerak bo'lganda avval saqlangan ma'lumotni esga chiqarish.

Ma'lumotni ongli ravishda esda qoldirishga qaratilgan jarayon. O'quvchilar dars tayyorlashda aynan ixtiyoriy xotiradan foydalanadilar. Shaxsning maqsadsiz ravishda, o'zi sezmaganda holda ma'lumotni eslab qolishi. Masalan, suhbat davomida tasodifan esda qolgan so'zlar. Qisqa muddatli xotira axborotni bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha saqlaydi. U tez buziladi, tashqi ta'sirlarga sezgir. Uzoq muddatli xotira axborotni uzoq yillar davomida saqlaydi. Bu turdagi xotira ko'proq mustaqil fikrlash, takrorlash, tajriba orqali shakllanadi.

Xotira har doim bir xil barqaror bo'la olmaydi. Turli kasalliklar, stress, shikastlanishlar natijasida buzilishlar yuzaga keladi. Gipomneziya - xotiraning susayishi, eslab qolish qobiliyatining pasayishi. Amneziya - ma'lumotning butunlay yo'qolishi. Gipermneziya - xotiraning ortiqcha kuchayishi, haddan tashqari eslab qolish. Konfabulyatsiya - bo'lmagan voqealarni bor deb eslash. Pseudoreminessiya - eski hodisani yangi kabi eslash yoki vaqtini adashtirish.

Bu buzilishlar ko'pincha bosh miya shikastlanishlari, ateroskleroz, toksik zaharlanishlar psixik kasalliklar oqibatida yuzaga keladi. Bunday holatda avvalo asosiy kasallikni davolash zarur.

XULOSA

Xotira - insonning bilish faoliyati, tafakkuri, shaxsiy tajribasi va xulq-atvorining asosiy tayanchi bo'lgan murakkab psixofiziologik jarayondir. Uning normal faoliyati shaxsning o'qishi, kasbiy rivojlanishi, ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Xotira shakllari, uning nerv va biokimyoviy mexanizmlarini chuqur o'rganish psixologiya, tibbiyot, pedagogika sohalarida muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, xotira buzilishlarining oldini olish, ularni erta aniqlash va to'g'ri davolash inson hayot sifatini oshiradi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Kandel, E. R., & Squire, L. (2000). Memory: From mind to molecules. New York, NY: Scientific American Library.
2. Kandel, E. R. (2006). In search of memory: The emergence of a new science of mind. New York, NY: W. W. Norton & Company.
3. Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Jessell, T. M. (2021). Principles of neural science (6th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education. [Википедия+1](#)
4. Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In E. Tulving & W. Donaldson (Eds.), Organization of memory (pp. 381–403). New York, NY: Academic Press
5. Renoult, L., & Rugg, M. D. (2020). An historical perspective on Endel Tulving's episodic-semantic distinction. Neuropsychologia, 139, Article 107366. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107366>

6. Silva, A. J., Cai, D. J., Shuman, T., & Zhou, M. (2022). CCR5 closes the temporal window for memory linking. *Nature*, 606(7912), 426–431. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04694-9>.

