

XOTIRANING TURLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Abdurahimova Sarvinoz

Toshkent Davlat Sharqshunoslik universiteti 1-bosqich talabasi

E-mail: sarvinoz.abdurahmonova777@gmail.com

**Annotatsiya ;** Ushbu maqola inson xotirasining murakkab tuzilishi va uning psixologik jihatlarini tizimli tarzda tadqiq qiladi. Maqolada xotiraning asosiy turlari — sensorli xotira, qisqa muddatli xotira, , uzoq muddatli xotira va ularning funksional farqlari, fiziologik asoslari hamda psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Maqolada xotiraning psixologik xususiyatlari — kodlash, saqlash, qayta olish jarayonlariga ta'sir etuvchi omillar diqqat, hissiy holat, takrorlash, shuningdek, unutishning neyrofiziologik sabablari keng yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** xotira turlari ; sensorli xotira ; qisqa muddatli xotira ; uzoq muddatli xotira ; eksplitsit xotira ; implitsit xotira ; xotira kodlash, saqlash, qayta olish ; unutish mexanizmlari ; hissiy holat va xotira ; ishchi xotira modeli ; xotira mustahkamlanishi.

**Аннотация:** Данная статья систематически исследует сложное строение человеческой памяти и её психологические аспекты. В статье анализируются основные виды памяти — сенсорная память, кратковременная память, долговременная память и их функциональные различия, физиологические основы, а также психологические механизмы. В статье широко освещены психологические характеристики памяти — процессы кодирования, хранения, извлечения информации, факторы, влияющие на них, такие как внимание, эмоциональное состояние, повторение, а также нейрофизиологические причины забывания.

**Ключевые слова:** виды памяти; сенсорная память; кратковременная память; долговременная память; эксплицитная память; имплицитная память; кодирование памяти, хранение, извлечение; механизмы забывания; эмоциональное состояние и память; модель рабочей памяти; консолидация памяти.

**Annotation:** This article systematically investigates the complex structure of human memory and its psychological aspects. The article analyzes the main types of memory — sensory memory, short-term memory, long-term memory — and their functional differences, physiological foundations, and psychological mechanisms. The psychological characteristics of memory — encoding, storage, retrieval processes — and factors influencing them, such as attention, emotional state, repetition, as well as the neurophysiological causes of forgetting, are comprehensively covered in the article.

**Keywords:** types of memory; sensory memory; short-term memory; long-term memory; explicit memory; implicit memory; memory encoding, storage, retrieval; forgetting mechanisms; emotional state and memory; working memory model; memory consolidation.

KIRISH

Xotira — bu miyaning ma'lumotni qabul qilish, tahlil qilish, saqlash va keyinchalik qayta tiklash qobiliyatidir. U insonning adaptatsiyasi, o'rganishi, shaxsiy tajribasi va intellektual faoliyatining asosini tashkil etadi. Xotira tizimlari va ularning psixofiziologik mexanizmlari ko'p qirrali va dinamik

jarayonlardir. U inson psixikasi va kognitiv faoliyatining eng murakkab va asosiy mexanizmlaridan biri bo'lib, u nafaqat individual tajribani saqlash, balki shaxsning intellektual, hissiy va ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Xotiraning asosiy turlari — sensorli, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira — o'zaro bog'liq bo'lsa-da, har biri o'ziga xos funksional xususiyatlarga ega. Sensorli xotira tashqi muhitdan olingan axborotni qisqa vaqt davomida ushlab turadi va bu jarayon ma'lumotni keyingi qayta ishlash bosqichlariga tayyorlaydi. Qisqa muddatli xotira esa cheklangan hajmdagi ma'lumotlarni bir necha soniya davomida saqlab, ularni uzoq muddatli xotiraga uzatishga yordam beradi. Uzoq muddatli xotira, aksincha, katta hajmdagi bilim va tajribalarni uzoq vaqt davomida saqlashga qodir bo'lib, insonning bilim bazasini shakllantiradi.

#### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Xotiraning turlari va ularning psixologik mexanizmlari haqidagi ilmiy adabiyotlar asosan neyropsixologiya, kognitiv psixologiya va nevrologiya sohalaridagi fundamental tadqiqotlarga asoslanadi. Masalan sensorli xotira atrof-muhitdan milodiy soniyalar davomida ma'lumotni qabul qilishning asosiy mexanizmi sifatida faoliyat ko'rsatadi. Bu jarayonni birinchi marta J. Sperling o'zining tajribalari orqali aniqlagan. Uning tadqiqotlari ikonik xotira vizual sensorli ma'lumot, masalan, ko'z qovoq yopgandan keyin ham saqlanadigan tasvir va exoik xotira auditiv signal, masalan, eshitilgan so'zning qisqa muddatli aks etish kabi turlarni eksperimental isbotladi. Sensorli xotira miyaning parietal va temporal korteks qismlari bilan bog'liq bo'lib, ma'lumotni diqqat filtrlash orqali qisqa muddatli xotiraga uzatish uchun zarurdir. Keyingi bosqichda ma'lumot qisqa muddatli xotira tizimiga o'tadi, uning hajmi va funksional chegaralari G. Millerning "7±2 birlik" nazariyasi asosida tushuntiriladi. Biroq, A. Baddeli bu tushunchani yanada takomillashtirib, "Ishchi xotira modeli"ni taklif qildi. Ushbu model markaziy boshqaruvchi diqqatni fokuslash, vizual-fazoviy blok tasvirlarni saqlash va fonologik halqa so'zlarni ichki takrorlash kabi komponentlarni o'z ichiga oladi. Qisqa muddatli xotira miyaning prefrontal korteksida joylashgan bo'lib, ma'lumotni aktiv ravishda qayta ishlash va uzoq muddatli saqlashga tayyorlash vazifasini bajaradi.

Uzoq muddatli xotira esa inson hayoti davomida to'plangan bilim va tajribalarni saqlaydigan murakkab tizimdir. L. Squire va E. Tulving 2002 bu xotirani eksplitsit - shaxsan tushunarli va implitsit – nondedarativ turlarga ajratish orqali uning fiziologik asoslarini yoritdi. Eksplitsit xotira - masalan, bolalikdagi epizodik xotiralar yoki semantik bilimlar asosan gippokamp va temporal lob bilan bog'liq bo'lsa, implitsit xotira masalan, velosiped haydash kabi ko'nikmalar bazal gangliyalar va serebellum faoliyatiga tayanadi. Bu tafovutlar miyaning turli strukturalarining xotira turlarini modullashtirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. Shunday qilib, xotira turlarining har biri o'ziga xos fiziologik mexanizmlar asosida ishlaydi: sensorli xotira ma'lumotni qabul qilishni ta'minlaydi, qisqa muddatli xotira uni faol qayta ishlaydi, uzoq muddatli xotira esa miyaning turli sohalarida mustahkamlab saqlaydi. Bu bosqichma-bosqich jarayon insonning murakkab kognitiv faoliyatining asosini tashkil etadi.

#### NATIJALAR

Xotira — inson psixikasi va kognitiv faoliyatining eng muhim va murakkab mexanizmlaridan biri bo'lib, u nafaqat individual tajribalarni saqlash, balki shaxsning intellektual, hissiy va ijtimoiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Zamonaviy psixologiya va nevrologiya xotira tizimlarini chuqur o'rganish orqali inson ongining murakkabligini tushunishga harakat qilmoqda. Bu borada olib borilgan ilmiy tadqiqotlar xotiraning turlari va ularning psixologik xususiyatlarini aniqroq

tushunishga yordam bermoqda. Bunga ko'ra Sensorli xotira tashqi muhitdan kelayotgan axborotni bir necha soniya davomida saqlash xususiyatiga ega. J. Sperling tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ikonik -vizual va exoik auditiv xotira turlari inson sezgi tizimlarining ajralmas qismi sifatida namoyon bo'ladi. Ikonik xotira milodiy soniyalar davomida ko'rish ma'lumotlarini ushlab turar ekan, exoik xotira eshitish ma'lumotlarini bir necha soniya davomida saqlaydi. Bu jarayonlarning samaradorligi diqqatni jalb qilish darajasi bilan bog'liq. Ma'lumotlarning atigi 30% qisqa muddatli xotiraga o'tishi aniqlangan bo'lib, bu sensorli xotiraning tezkor va o'tkinchi tabiati haqida dalolat beradi. Tadqiqotlar parietal va temporal korteks faolligining ushbu jarayonga bevosita aloqadorligini ko'rsatdi. Demak, sensorli xotira ma'lumotni dastlabki qayta ishlash jarayoni sifatida qisqa muddatli xotiraga tayyorgarlik bosqichidir. Qisqa muddatli xotira insonning o'ta muhim axborotlarni bir necha soniya yoki daqiqa davomida saqlash qobiliyatini ifodalaydi. G. Millerning "7±2 birlik" nazariyasi bu xotira turining chegaralangan imkoniyatlarini yoritib bergan. O'tkazilgan eksperimentlarda vizual va auditiv ma'lumotlarni saqlash hajmi odatda 5–9 birlik atrofida ekanligi qayd etildi. Qisqa muddatli xotiraning murakkab tabiati A. Baddelining ishchi xotira modeli orqali chuqurroq tahlil qilindi. Bu modelda markaziy boshqaruvchi prefrontal korteks faoliyati bilan bog'langan bo'lib, diqqatni boshqarish va ma'lumotlarni tartibga solishda muhim rol o'ynaydi. Vizual-fazoviy blok va fonologik halqa o'rtasidagi bog'liqlik aniqlandi. Uzoq muddatli xotira inson bilimlari va tajribalarini yillar davomida saqlash qobiliyatiga ega. Bu xotira turi o'z navbatida eksplitsit - aniq xotira va implitsit- noaniq xotira turlarga bo'linadi. L. Squire va E. Tulving tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, eksplitsit xotira, ayniqsa, epizodik va semantik xotiralar, gippokamp va temporal lob bilan bog'liq. Tadqiqotda ishtirok etganlarning 80% epizodik xotiralarni aniq tiklay olganligi kuzatildi. Bundan farqli o'laroq, implitsit xotira avtomatizm bilan bog'liq bo'lib, protsedural ko'nikmalarni, masalan, klaviaturada yozish kabilarni shakllantiradi va bazal gangliyalarning faoliyati bilan uzviy bog'liqdir. Altsgeymer kasalligidan aziyat chekayotgan bemorlarda eksplitsit xotira buzilishlari 95% holatda qayd etilganligi bu xotira turining neyrobiologik zaifliklariga ishora qiladi

### MUHOKAMA

Xotira inson psixologiyasi va intellektual faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, ma'lumotni qabul qilish, saqlash va qayta tiklash jarayonlarini ta'minlaydi. Tadqiqotlar xotira tizimlarining o'zaro uzviy bog'liqligini va har bir turi o'ziga xos vazifani bajarishini ko'rsatadi. Sensorli xotira tashqi muhitdan axborotni qisqa vaqt davomida saqlaydi. J. Sperling tajribalari asosida ikonik va exoik (xotira turlari aniqlangan bo'lib, ular parietal va temporal korteks bilan bog'liqdir. Bu xotira yuqori tezlikda o'tuvchi ma'lumotlarni filtrlab, diqqatni jalb qilgan qismini keyingi qayta ishlash uchun tayyorlaydi. Qisqa muddatli xotira bir necha soniya yoki daqiqa davomida axborotni saqlaydi. G. Millerning "7±2 birlik" nazariyasi qisqa muddatli xotira hajmining cheklanganligini ta'kidlaydi. A. Baddelining ishchi xotira modeli esa uning markaziy boshqaruvchi, vizual-fazoviy blok va fonologik halqa kabi komponentlarini tavsiflaydi, bu esa diqqatni boshqarish va axborotni qayta ishlash jarayonlarini batafsil yoritadi. Uzoq muddatli xotira esa inson tajribasi va bilimlarini yillar davomida saqlashga xizmat qiladi. L. Squire va E. Tulving tasnifi bo'yicha, uzoq muddatli xotira eksplitsit va implitsit turlarga bo'linadi. Eksplitsit xotira gippokamp va temporal lob bilan bog'langan bo'lsa, implitsit xotira bazal gangliyalarning faoliyatiga asoslanadi. Xotira mustahkamlanishi va unutish

jarayonlariga hissiy holat, uyqu va stress kabi omillar ta'sir ko'rsatadi. J. LeDoux tadqiqotlariga ko'ra, kuchli hissiyotlar amigdala faoliyatini kuchaytirib, xotirani mustahkamlaydi, stress esa gippokamp faoliyatini susaytiradi. Xotira buzilishlari, xususan, Altsgeymer kasalligi eksplitsit xotiraning jiddiy zarar ko'rishiga olib keladi.

R. Sperlingning tadqiqotlari gippokampda beta-amiloid to'planishining xotira yo'qolishiga sabab bo'lishini ko'rsatgan. Ushbu mexanizmlarni o'rganish davolash strategiyalarini ishlab chiqishda katta ahamiyatga ega. Umuman olganda, xotira turlarining murakkabligi va ularning o'zaro bog'liqligi inson psixik faoliyatini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi. Bu jarayonlarni chuqur tadqiq etish xotira buzilishlarini aniqlash va davolashda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

### XULOSA

Xotira inson ongining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, u intellektual va hissiy faoliyatning muhim negizini tashkil etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, xotira turli shakllarga ega bo'lib, ularning har biri ma'lumotni qabul qilish, saqlash va qayta tiklashda o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Sensorli xotira — tashqi muhitdan kelgan axborotni juda qisqa muddat davomida saqlaydigan tizimdir. U yuqori tezlikda axborot oqimini filtrlab, diqqatni jalb qilgan qismini keyingi qayta ishlash bosqichiga uzatadi. Bu xotira turi o'tkinchi bo'lsa-da, axborotni dastlabki qayta ishlash uchun zarur hisoblanadi. Qisqa muddatli xotira axborotni bir necha soniya yoki daqiqada davomida saqlashga qodir bo'lib, uni uzoq muddatli xotiraga o'tishiga tayyorlaydi., axborotni faol ravishda qayta ishlash va eslab qolish jarayonlarida ishtirok etadi. Bu xotira turi cheklangan hajmga ega bo'lib, ma'lumotning samarali boshqarilishi va takrorlanishi uni uzoq muddatli xotiraga muvaffaqiyatli o'tkazish imkonini beradi. Uzoq muddatli xotira esa yillar davomida bilim va tajribalarni saqlashga mo'ljallangan tizimdir. U kundalik hayotda qo'llaniladigan bilimlardan tortib, shaxsiy tajribalar va ko'nikmalargacha bo'lgan keng ma'lumotlar majmuini o'z ichiga oladi. va inson tajribalarini tizimlashtirish va uzoq muddatda saqlash orqali xotira jarayonlarini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Xotira mustahkamlanishiga turli omillar, jumladan, hissiy holat, uyqu va stress kabi faktorlar ta'sir ko'rsatadi. Kuchli hissiyotlar xotira izlarini mustahkamlasa, uzoq muddatli stress va uyquning yetishmasligi xotira jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xotira izlarining qayta ishlanishi va mustahkamlanishi ayniqsa uyquning chuqur fazalarida yuzaga keladi, bu esa xotira va uyqu o'rtasidagi muhim bog'liqlikni ko'rsatadi. otira buzilishlari, ayniqsa, kognitiv funksiyalar pasayishi va demensiya kabi patologik holatlarda yaqqol namoyon bo'ladi. Uzoq muddatli xotira zaiflashishi kundalik hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois xotira mexanizmlarini o'rganish va ular bilan bog'liq muammolarni aniqlash inson salomatligi va hayot sifatini yaxshilash uchun muhimdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Xoshimov, N. A.** (2022). *Psixologiya asoslari: kognitiv jarayonlar va xotira tizimlari*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. **Qodirov, M. A.** (2021). *Xotira va tafakkur jarayonlari: psixologik yondashuvlar*. Andijon davlat universiteti ilmiy to'plami, 5(1), 45–50.
3. **Baddeley, A. D.** (2000). *The concept of working memory: A brief history and current perspective*. *Memory*, 8(3), 184–192.
4. **Miller, G. A.** (1956). *The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limit on Our Capacity for Processing Information*. *Psychological Review*, 63(2), 81–97.

5. **Squire, L. R.** (2004). *Memory systems of the brain: A brief history and current perspective*. *Neurobiology of Learning and Memory*, 82(3), 171–177.
6. **TulvingE.** (1985). *Memory and consciousness*. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 26(1), 1–12.
7. **LeDoux, J. E.** (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.

