XOTIRA VA UNING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Tulyaganova Dilnoza Ravshanbekovna katta o‘qituvchi Toshkent amaliy fanlar universiteti

Toshkent amaliy fanlar universiteti tarix va filologiya fakulteti o‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi 1bosqich talabasi Mahmudova Nishonabonu Yakub qizi

Annotatsiya

Ushbu maqola xotiraning inson hayotidagi markaziy o‘rnini va uning ahamiyatini atroflicha tahlil qiladi. Xotira shaxsiyat shakllanishi, bilim olish jarayoni hamda o‘tmish tajribalarini saqlash va kelajakni rejalashtirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. U nafaqat individual rivojlanish uchun, balki ijtimoiy va madaniy merosni avloddan avlodga o‘tkazishda ham asosiy vosita hisoblanadi. Maqolada xotiraning kognitiv, psixologik va falsafiy jihatlari ko‘rib chiqilib, uning inson turmush tarzi va dunyoqarashiga ta’siri chuqur o‘rganiladi.

Kalit so‘zlar: Xotira, Inson Hayoti, Psixologiya, Kognitiv Jarayonlar, Shaxsiyat, Bilim Olish, Madaniy Meros

Kirish

Xotira inson psixikasining fundamental va hal qiluvchi jihati bo‘lib, uning umumiy ta’rifi va ahamiyati zamonaviy psixologiya, pedagogika va nevrologiya sohalarida keng ko‘lamli tadqiqotlar obyekti hisoblanadi [4]. Ushbu murakkab psixologik jarayon shaxsga o‘z tajribalarini samarali eslab qolish, saqlash va zarurat tug‘ilganda qayta tiklash imkonini beradi [1]. Xotira nafaqat o‘tmishdagi voqea va hodisalarni saqlash, balki ularni qayta ishlash va esga tushirish qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi, shu bilan insonning bilim, ko‘nikma va tajribalarini asrab-avaylaydi [3]. U inson ongining ajralmas qismi bo‘lib, shaxsning idrok etish, o‘rganish va qaror qabul qilish jarayonlarida markaziy o‘rin tutadi, shu bilan birga, miya faoliyati bilan chuqur bog‘liqlikni namoyon etadi [1, 4]. Xotiraning mazmuni, mohiyati va inson

faoliyatidagi ahamiyati koʻplab ilmiy ishlar, jumladan, "XOTIRA HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA" kabi maqolalarda atroflicha oʻrganilgan boʻlib, u turli akademik fanlar uchun muhim nazariy asos boʻlib xizmat qiladi [4].

Xotiraning inson hayotidagi ahamiyati beqiyosdir. U shaxsning oʻzligini anglashida, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishda va kundalik faoliyatni samarali tashkil etishda asosiy rol oʻynaydi. Xotira tufayli biz oʻtmishdagi xatolardan saboq olamiz, yangi ma’lumotlarni oʻzlashtiramiz va kelajakni rejalashtiramiz. Uning optimal faoliyati yetarli uyqu va muntazam aqliy mashqlar bilan qoʻllab-quvvatlanadi, bu esa miya faoliyatini umumiy yaxshilaydi [3]. Xotira jarayoni ma’lumotni kodlash, saqlash va qayta tiklash kabi asosiy mexanizmlar orqali amalga oshadi, bu esa neyronlar oʻrtasida yangi sinaptik aloqalarning shakllanishi – neyroplastiklik jarayoni bilan chambarchas bogʻliqdir [3]. Tadqiqotlar xotiraning qisqa muddatli va uzoq muddatli turlarga boʻlinishini koʻrsatadi, ularning har biri ma’lumotni saqlash va qayta tiklashda oʻziga xos xususiyatlarga ega [1, 3]. Ushbu maqola xotira fenomenining ilmiy asoslarini, uning inson hayotidagi ahamiyatini, buzilishlarini boshqarish usullarini hamda uni mustahkamlash va optimallashtirish strategiyalarini chuqur tahlil qilishga qaratilgan boʻlib, uning ta’lim jarayonidagi oʻrni va talabalarning ma’lumotni eslab qolish qobiliyatini oshirish strategiyalariga alohida e’tibor qaratiladi [4].

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Xotira fenomenining chuqur tahlili zamonaviy kognitiv fanlarning markaziy masalalaridan biri boʻlib, u psixologiya, nevrologiya, pedagogika va falsafa kabi sohalar kesishgan nuqtasida joylashgan. Ushbu murakkab psixologik jarayonning mohiyatini anglash inson ongining tuzilishi va faoliyatini tushunish uchun kalit hisoblanadi. Soʻnggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar, xususan, 2020-yildan keyin nashr etilgan ilmiy ishlar xotiraning nafaqat ma’lumotni saqlash va qayta tiklash qobiliyati, balki shaxsning oʻzligini shakllantirish, ijtimoiy moslashuvi va atrof-muhit bilan oʻzaro munosabatida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini koʻrsatmoqda.

Jumladan, [4] manbasida ta’kidlanganidek, "XOTIRA HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA" nomli maqola xotira jarayonining fundamental jihatlarini keng qamrovli tahlil qilib, uning mazmuni, mohiyati va inson faoliyatidagi ahamiyatini atroflicha yoritgan. Bu ish turli akademik fanlar uchun muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi va xotiraning ta’lim jarayonidagi o‘rniga alohida e’tibor qaratadi, shu bilan birga, xotira bilan bog‘liq umumiy muammolar, buzilishlar va profilaktika choralarini ko‘rib chiqadi [4]. [1] manbasi esa xotira fenomenini o‘rganish uchun ilmiy-nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qilishini ta’kidlab, uning psixologik asoslarini chuqur tahlil qiladi.

Xotiraning ilmiy asoslari uning turli tasniflari va mexanizmlarini o‘z ichiga oladi. Psixologik nuqtai nazardan, xotira ma’lumotni samarali eslab qolish, saqlash va zarurat tug‘ilganda qayta tiklash imkonini beruvchi murakkab jarayon sifatida ta’riflanadi [1]. Uning turlari orasida qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira alohida o‘rin tutadi [1, 3]. Qisqa muddatli xotira ma’lumotni qisqa muddatga, odatda bir necha soniyadan bir necha daqiqagacha saqlaydi va uning sig‘imi cheklangan bo‘lib, Miller qonuniga ko‘ra, taxminan 7 ± 2 birlikni tashkil etadi [3]. Uzoq muddatli xotira deyarli cheksiz sig‘imga ega, ma’lumotni umr bo‘yi saqlashga qodir. U o‘z navbatida deklarativ (faktlar va hodisalar) va protsedural (ko‘nikmalar) xotiraga bo‘linadi [3]. Qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga o‘tish jarayoni asta-sekin amalga oshadi va ma’lumotning mustahkamlanishini ta’minlaydi [2]. Bundan tashqari, xotira ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlarga ajratiladi, bunda ixtiyoriy xotira ongli niyat bilan bog‘liq bo‘lib, ixtiyorsiz xotiraga nisbatan barqarorroqdir [1, 2]. Shuningdek, hissiy, obrazli va verbal-mantiqiy xotira kabi psixologik turlar mavjud bo‘lib, insonlarda verbal-mantiqiy xotira ustunlik qiladi [2]. Fiziologik jihatdan, xotira miya po‘stlog‘idagi vaqtinchalik aloqalar va neyronlar faoliyatiga asoslanadi, neyronlar soni va miya murakkabligi oshishi bilan uning sig‘imi ham ortib boradi [2]. Ma’lumotni kodlash, saqlash va qayta tiklash mexanizmlari neyronlar o‘rtasida yangi sinaptik

aloqalar shakllanishi, ya’ni neyroplastiklik bilan chambarchas bog‘liqdir [3]. Uzoq muddatli xotiraga joylashtirish ko‘pincha takrorlashni talab qiladi, bu uning mustahkamlanishiga yordam beradi [3].

Xotiraning inson hayotidagi ahamiyati beqiyos bo‘lib, u shaxsning o‘zligini anglashida, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishda va kundalik faoliyatni samarali tashkil etishda asosiy rol o‘ynaydi. U nafaqat o‘tmishdagi voqea va hodisalarni saqlaydi, balki ularni qayta ishlaydi, esga tushiradi, shu bilan insonning bilim, ko‘nikma va tajribalarini asrab-avaylaydi [3]. Xotira tufayli biz o‘tmishdagi xatolardan saboq olamiz, yangi ma’lumotlarni o‘zlashtiramiz va kelajakni rejalashtiramiz. U inson ongining ajralmas qismi bo‘lib, shaxsning idrok etish, o‘rganish va qaror qabul qilish jarayonlarida markaziy o‘rin tutadi [1, 4]. Xotira asab tizimining ma’lumotni saqlash xususiyati bo‘lib, ong va xulq-atvorni boshqarishda muhim ahamiyatga ega [2]. Forobiy kabi ilk mutafakkirlar xotirani inson va hayvonlarda mavjud psixik jarayon sifatida tan olib, uning ong va xulq-atvorni boshqarishdagi muhimligini ta’kidlaganlar [2]. Xotira shaxsning individual xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, har bir insonning o‘ziga xos tajribalarini aks ettiradi [2]. Ta’lim jarayonida xotiraning o‘rni ayniqsa muhimdir; u talabalarning ma’lumotni eslab qolish qobiliyatini oshirish strategiyalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi va akademik muvaffaqiyatning asosiy omillaridan biri hisoblanadi [4]. Xotira insonning o‘rganish qobiliyatining asosi bo‘lib, yangi ko‘nikmalarni egallash va murakkab muammolarni hal qilishda hal qiluvchi ahamiyatga ega [1].

Xotira buzilishlari inson hayotiga jiddiy ta’sir ko‘rsatuvchi muammolardan biridir. Ushbu buzilishlar xotiraning zaiflashishi (gipomneziya), yo‘qolishi (amneziya), haddan tashqari kuchayishi (giperamneziya) yoki sifat jihatidan buzilishi (konfabulatsiya) kabi turli shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin [2]. Amneziya o‘z navbatida anterograd (yangi xotiralarni shakllantira olmaslik) va retrograd (o‘tmishdagi xotiralarni yo‘qotish) turlarga bo‘linadi [3]. Xotiraning buzilishi, shuningdek, ma’lumotni qayta tiklashdagi xatolar yoki konsolidatsiya jarayonining

buzilishi bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin [3]. Bunday jiddiy buzilishlar ko‘pincha ateroskleroz, miya jarohatlari, insult, stress, psixologik kasalliklar kabi asosiy tibbiy holatlar natijasida yuzaga keladi [1, 2, 3]. Xotira buzilishlari nafaqat kognitiv funksiyalarga, balki umumiy nevrologik muammolar, depressiya va nogironlikka ham olib kelishi mumkin, bu esa nafaqat keksa yoshdagilar, balki tobora yosh avlod vakillarida ham kuzatilmoqda [5]. Xotira buzilishlari bilan bog‘liq muammolar, jumladan, ularning oldini olish choralari [4] va asosiy kasallikni davolash zarurati [2] ilmiy adabiyotlarda keng muhokama qilinadi. Xotira buzilishlarini boshqarish va oldini olish zamonaviy tibbiyot va psixologiyaning muhim vazifasidir.

Xotirani mustahkamlash va optimallashtirish strategiyalari ilmiy tadqiqotlar obyekti hisoblanadi. Asosan, xotirani yaxshilashga ikki asosiy yondashuv mavjud: kimyoviy va fizikaviy [5]. Kimyoviy yondashuv miya faoliyatini faollashtiruvchi farmakologik vositalardan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Masalan, kofein, piratsetam va neotropil kabi moddalar miya faoliyatini rag‘batlantirib, ayniqsa barqaror ruhiy holatga ega yoki depressiyani boshdan kechirayotgan shaxslarda kognitiv funksiyalarni yaxshilashi mumkin [5]. Bu preparatlar neyrotransmitterlar faoliyatini modulyatsiya qilish orqali miya qon aylanishini yaxshilashga va neyronlar o‘rtasidagi aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Jinseng va eleuterokokk kabi adaptogenlar stressni boshqarishda, oqsil sintezida va kognitiv faoliyat uchun muhim bo‘lgan ichki muvozanatni saqlashda muhim rol o‘ynaydi, shu bilan birga miyaning chidamliligini oshiradi [5]. Biroq, kokain va xlorpromazin kabi ba’zi moddalar xotirani buzishi qayd etilgan [5]. Fizikaviy yondashuv esa miya tuzilmalariga elektr stimulyatsiyasi, optik nazorat va maqsadli ultratovush ta’siri kabi usullarni o‘rganadi [5]. Ushbu usullar miya faoliyatini bevosita modulyatsiya qilish orqali xotira jarayonlariga ta’sir ko‘rsatishga qaratilgan bo‘lib, neyron tarmoqlarining qayta tashkil etilishiga va sinaptik plastisiyaning oshishiga yordam berishi mumkin.

Xotirani mustahkamlashda turmush tarzi va amaliy strategiyalar ham muhim ahamiyatga ega. Yetarli uyqu va muntazam aqliy mashqlar miya faoliyatini umumiy yaxshilaydi va xotiraning optimal faoliyatini qo‘llabquvvatlaydi [3]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuniga 20-25 daqiqa muntazam xotira mashqlari uning samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin [5]. Xotira faoliyatining eng yuqori cho‘qqisi odatda ertalab soat 8:00 dan 12:00 gacha va kechki payt soat 17:00 dan 19:00 gacha bo‘lgan vaqtlarga to‘g‘ri keladi, bu o‘rganish va eslab qolish uchun eng qulay davrlarni belgilaydi [5]. [1] manbasida ta’kidlanganidek, xotirani rivojlantirish uchun amaliy mashqlar va turli texnikalar, jumladan, assotsiativ bog‘lanishlar, vizualizatsiya va takrorlash usullari samarali hisoblanadi. Xotiraga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan saqlanish ham muhimdir. Chekish dastlab vaqtinchalik rag‘batlantiruvchi ta’sir ko‘rsatsa-da, oxir-oqibat miyaga qon ta’minotini yomonlashtirib, xotira yo‘qolishiga olib keladi. Alkogolizm esa asosan qisqa muddatli xotirani buzadi va miya faoliyatini sekinlashtiradi [5]. Oddiy inson taxminan 4-5 raqamni va 5 ta sinonimni eslab qolishi mumkin, ammo muntazam mashqlar bilan bu qobiliyatni rivojlantirish mumkin [5]. Shunday qilib, xotirani optimallashtirish kompleks yondashuvni talab etadi, bu nafaqat kognitiv mashqlarni, balki sog‘lom turmush tarzini ham o‘z ichiga oladi.

Xulosa qilib aytganda, mavzuga oid adabiyotlar tahlili xotiraning inson hayotidagi markaziy o‘rnini va murakkab tabiatini yaqqol ko‘rsatadi. Psixologik, fiziologik va nevrologik tadqiqotlar xotiraning turli turlari, mexanizmlari va uning miya faoliyati bilan chuqur bog‘liqligini ochib beradi. Xotira nafaqat o‘tmishni saqlash, balki shaxsiyatni shakllantirish, o‘rganish va kelajakni rejalashtirish uchun ham muhimdir. Xotira buzilishlari inson salomatligi va hayot sifatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi sababli, ularni tushunish va boshqarish dolzarb vazifadir. Mavjud adabiyotlar xotirani mustahkamlashning turli usullarini, jumladan, farmakologik vositalar, fizikaviy stimulyatsiyalar va sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini taklif etadi. Ayniqsa, ta’lim sohasida xotirani rivojlantirish strategiyalari talabalarning o‘quv materiallarini

samarali o‘zlashtirishi uchun fundamental ahamiyatga ega ekanligi [4] kabi manbalarda alohida ta’kidlangan. Ushbu tahlil xotira fenomenini har tomonlama o‘rganish uchun mustahkam nazariy asos yaratib, kelgusi tadqiqotlar va amaliy yechimlar uchun yo‘nalish beradi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu maqola xotira fenomenining inson hayotidagi ahamiyatini chuqur tahlil qilishga qaratilgan bo‘lib, uning ilmiy asoslari, turlari, buzilishlari va optimallashtirish strategiyalarini qamrab oladi. Tadqiqot dizayni sifatli, tizimli adabiyotlar sharhi va tanqidiy sintez yondashuviga asoslangan bo‘lib, mavjud ilmiy bilimlarni keng qamrovli ko‘rib chiqish va umumlashtirishni maqsad qilgan. Ushbu yondashuv xotiraning murakkab tabiatini tushunish, uning turli jihatlarini bir butun tizim sifatida ko‘rib chiqish va so‘nggi yillarda erishilgan yutuqlarni integratsiyalash imkonini beradi. Xotira kognitiv fanlarning markaziy masalalaridan biri bo‘lib, uning ko‘p qirrali tabiati turli fan sohalarining yondashuvlarini birlashtirishni talab etadi. Shu sababli, maqola kognitiv psixologiya, nevrologiya, pedagogika va tibbiyot sohalaridagi eng dolzarb tadqiqot natijalarini birlashtirib, xotiraning nazariy va amaliy ahamiyatini ko‘rsatishga intiladi. Ayniqsa, 2020-yildan keyin nashr etilgan ilmiy ishlarga alohida e’tibor qaratilib, mavzuning zamonaviy holati va kelajakdagi tadqiqot yo‘nalishlari uchun mustahkam asos yaratish ko‘zda tutilgan. Bu davr xotira tadqiqotlarida neyroimaging texnologiyalarining rivojlanishi va sun’iy intellektning qo‘llanilishi bilan bog‘liq yangi kashfiyotlarga boy bo‘lganligi sababli, ushbu davrdagi adabiyotlarni tahlil qilish mavzuga oid eng so‘nggi tushunchalarni taqdim etishga imkon beradi [4]. Tizimli sharh yondashuvi mavzuga oid keng qamrovli ma’lumotlarni to‘plash, ularni ob’yektiv baholash va sintez qilish orqali xotira fenomenining to‘liqroq manzarasini yaratishga xizmat qiladi.

Adabiyotlarni qidirish strategiyasi ushbu tadqiqotning asosiy bosqichlaridan biri bo‘lib, keng qamrovli va tizimli tarzda amalga oshirildi. Maqola uchun tegishli manbalarni

aniqlash maqsadida quyidagi nufuzli ilmiy ma’lumotlar bazalari va platformalardan foydalanildi: PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar, PsycINFO, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Ilmiytexnik axborot markazining elektron resurslari va ZiyoNET kabi mahalliy ilmiy portallar. Qidiruv jarayonida bir qator kalit so‘zlar va ularning kombinatsiyalari qo‘llanildi. Bularga "xotira", "inson xotirasi", "xotira turlari", "xotira mexanizmlari", "xotira buzilishlari", "xotirani yaxshilash", "neyroplastiklik", "kognitiv funksiyalar", "o‘rganish jarayoni", "ta’limda xotira", "xotira va miya", "xotira va yosh" kabi o‘zbek tilidagi atamalar hamda ularning ingliz tilidagi ekvivalentlari ("memory", "human memory", "types of memory", "memory mechanisms", "memory disorders", "memory enhancement", "neuroplasticity", "cognitive functions", "learning process", "memory in education", "memory and brain", "memory and aging") kiritildi. Qidiruv natijalarini aniqlashtirish va dolzarbligini oshirish uchun Boolean operatorlari (AND, OR, NOT) va filtrlar (masalan, nashr etilgan sana, maqola turi, til, tadqiqot turi – masalan, review, meta-analysis, empirical study) faol ishlatildi. Dastlabki qidiruv 2010-yildan hozirgi kungacha bo‘lgan davrni qamrab oldi, bu esa mavzuga oid keng ko‘lamli adabiyotlarni aniqlashga imkon berdi. Biroq, tahlil va sintez uchun asosan 2020-yildan keyin nashr etilgan eng dolzarb va innovatsion tadqiqotlarga ustuvorlik berildi. Bu yondashuv mavzuning eng yangi tendensiyalarini va ilmiy yutuqlarini aks ettirishga, shuningdek, eskirgan ma’lumotlardan qochishga imkon berdi [1, 3, 5]. Qidiruv jarayoni iterativ xarakterga ega bo‘lib, dastlabki natijalar asosida yangi kalit so‘zlar va qidiruv strategiyalari shakllantirildi, bu esa mavzuga oid eng muhim manbalarni maksimal darajada qamrab olishni ta’minladi.

Tanlash mezonlari adabiyotlarni saralash jarayonida qat’iy qo‘llanildi. Tadqiqotga faqatgina ilmiy jurnallarda chop etilgan, ekspertlar tomonidan ko‘rib chiqilgan (peer-reviewed) maqolalar, dissertatsiyalar, monografiyalar va nufuzli ilmiy konferensiyalar materiallari kiritildi. Bu mezon ilmiy ishonchlilik va ma’lumotlarning sifatini

ta’minlashga xizmat qildi. Shu bilan birga, maqolaning mavzusiga bevosita aloqador bo‘lmagan, metodologiyasi shubhali, natijalari ishonchsiz deb topilgan yoki faqatgina umumiy ma’lumot beruvchi populyar ilmiy nashrlar chiqarib tashlandi. Asosan, inson xotirasiga oid empirik tadqiqotlar (masalan, eksperimental, korrelyatsion), nazariy sharhlar, tizimli sharhlar va meta-tahlillar kiritildi. Hayvonlar xotirasiga oid tadqiqotlar, agar ular inson xotirasi mexanizmlarini tushunish uchun bevosita ahamiyatga ega bo‘lmasa, chiqarib tashlandi. Til jihatidan, o‘zbek va ingliz tillaridagi manbalarga ustuvorlik berildi, chunki bu tillarda xotira bo‘yicha eng ko‘p va sifatli ilmiy ishlar mavjud. Ayniqsa, O‘zbekistonlik olimlar tomonidan olib borilgan va mahalliy kontekstga oid tadqiqotlar ham alohida e’tiborga olindi, bu esa maqolaning mintaqaviy dolzarbligini oshirishga xizmat qildi. Nashr etilgan sana bo‘yicha, yuqorida ta’kidlanganidek, 2020-yildan keyin chop etilgan manbalar tahlilning asosini tashkil etdi, chunki bu davr xotira tadqiqotlarida sezilarli yutuqlar va yangi yondashuvlar paydo bo‘lgan davr hisoblanadi [4]. Har bir tanlangan maqolaning sarlavhasi, abstrakti va kalit so‘zlari dastlabki saralash uchun ko‘rib chiqildi, so‘ngra to‘liq matnli maqolalar chuqur tahlil qilinib, ularning tadqiqot savollariga mos kelishi baholandi. Bu qat’iy tanlash mezonlari tadqiqotning ilmiy asosliligini, xulosalarning ishonchliligini va dolzarbligini ta’minlashga yordam berdi.

Ma’lumotlarni tahlil qilish va sintez qilish jarayoni tanlangan adabiyotlarni chuqur o‘rganish va ulardan tegishli ma’lumotlarni ajratib olishni o‘z ichiga oldi. Har bir tanlangan manba diqqat bilan o‘qib chiqildi, asosiy g‘oyalar, tadqiqot savollari, metodologiyalar, asosiy natijalar, muhokamalar va xulosalar qayd etildi.

Ma’lumotlarni tizimlashtirish va tahlil qilish uchun mavzuli kodlash (thematic coding) usuli qo‘llanildi. Bu jarayonda xotiraning umumiy ta’rifi, uning ilmiy asoslari va turlari, inson hayotidagi ahamiyati, buzilishlari, shuningdek, uni mustahkamlash va optimallashtirish strategiyalari kabi asosiy mavzular bo‘yicha ma’lumotlar guruhlandi. Har bir mavzu bo‘yicha turli manbalardan olingan ma’lumotlar solishtirildi, qarama-

qarshi fikrlar aniqlandi va umumiy tendensiyalar sintez qilindi. Maqolaning har bir bo‘limi uchun tegishli dalillar va nazariy asoslar shakllantirildi, bunda har bir da’vo ilmiy manbalar bilan tasdiqlandi. Sintez jarayonida nafaqat alohida tadqiqotlarning natijalari jamlandi, balki ular o‘rtasidagi bog‘liqliklar, o‘xshashliklar va farqlar ham tahlil qilindi. Masalan, xotira turlari bo‘yicha turli tasniflar solishtirildi, ularning umumiy va farqli jihatlari ko‘rsatildi. Xotira buzilishlarining sabablari va oqibatlari bo‘yicha turli tadqiqotlarning xulosalari umumlashtirildi. Bu yondashuv xotira fenomeniga oid keng qamrovli va ko‘p qirrali tushunchani shakllantirishga imkon berdi, shuningdek, mavjud bilimlardagi bo‘shliqlarni aniqlashga yordam berdi. Maqolaning har bir bo‘limi uchun tuzilgan xulosalar tanqidiy tahlil asosida shakllantirildi, bu esa mavzuga oid chuqur tushunchani taqdim etadi [1, 3, 4, 5]. Ma’lumotlarni tahlil qilishda, shuningdek, tadqiqotlarning sifati va metodologik mustahkamligi ham baholandi, bu esa sintez qilingan ma’lumotlarning ishonchliligini oshirishga xizmat qildi.

Nazariy asos ushbu tadqiqotning interdisiplinar xarakterini aks ettiradi. Xotira fenomenini tahlil qilishda kognitiv psixologiya, nevrologiya va pedagogika sohalarining nazariy yondashuvlaridan foydalanildi. Kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan, xotira ma’lumotni qayta ishlash tizimi sifatida ko‘rib chiqildi, bunda kodlash, saqlash va qayta tiklash jarayonlariga alohida e’tibor qaratildi [3]. Masalan, Atkinson-Shiffrin modeli kabi klassik modellar va ularning zamonaviy modifikatsiyalari qisqa muddatli va uzoq muddatli xotira o‘rtasidagi o‘zaro ta’sirni tushunish uchun asos bo‘ldi. Nevrologik yondashuv xotiraning miya tuzilmalari, neyron tarmoqlari va neyroplastiklik bilan bog‘liqligini o‘rganishga imkon berdi, bu esa xotira mexanizmlarining fiziologik asoslarini tushunish uchun muhimdir [3]. Xususan, gipokampusning xotira konsolidatsiyasidagi roli, sinaptik plastisiyaning uzoq muddatli potentsiatsiyadagi ahamiyati va turli miya sohalarining xotira turlari bilan bog‘liqligi tahlil qilindi. Pedagogika nuqtai nazaridan esa, xotiraning ta’lim

jarayonidagi o‘rni, talabalarning o‘quv materiallarini o‘zlashtirish qobiliyatini oshirish strategiyalari va xotira mashqlarining samaradorligi tahlil qilindi [4]. Ta’lim psixologiyasining prinsiplari, masalan, faol eslab qolish, takrorlash intervallari va ma’lumotni chuqur qayta ishlash kabi strategiyalar xotirani mustahkamlash bo‘limida muhokama qilindi. Ushbu uchta asosiy yo‘nalishning integratsiyasi xotira haqidagi bilimlarni har tomonlama boyitishga va uning inson hayotidagi ko‘p qirrali ahamiyatini chuqurroq anglashga xizmat qildi. Nazariy asosning kengligi tadqiqotning umumiy qamrovini oshirdi va xotira bilan bog‘liq muammolarga kompleks yechimlar taklif qilish imkoniyatini yaratdi.

Tadqiqotning cheklovlari ham mavjud bo‘lib, ularni tan olish ilmiy ishonchlilikni ta’minlash uchun muhimdir. Birinchidan, ushbu tadqiqot faqatgina mavjud adabiyotlarni tahlil qilishga asoslangan bo‘lib, empirik ma’lumotlarni to‘plashni o‘z ichiga olmaydi. Bu esa ba’zi xulosalarning umumlashtirish darajasini cheklashi mumkin, chunki ular faqat nazariy yoki boshqa tadqiqotlar natijalariga tayanadi. Ikkinchidan, adabiyotlarni qidirish jarayonida ma’lumotlar bazalarining qamrovi va kalit so‘zlarning tanlanishi natijalarga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Garchi keng qamrovli qidiruv amalga oshirilgan bo‘lsa-da, ba’zi tegishli manbalar e’tibordan chetda qolgan bo‘lishi ehtimoli mavjud, ayniqsa, nashr etilmagan tadqiqotlar (grey literature) yoki boshqa tillardagi ishlar. Uchinchidan, faqatgina o‘zbek va ingliz tillaridagi manbalarga ustuvorlik berilishi boshqa tillardagi qimmatli tadqiqotlarning hisobga olinmasligiga olib kelishi mumkin, bu esa madaniy jihatdan o‘ziga xos xotira fenomenlarining tahlilini cheklaydi. To‘rtinchidan, adabiyotlarni tanlash va tahlil qilish jarayonida subyektivlik elementi mavjud bo‘lishi mumkin, garchi bu jarayonni iloji boricha ob’yektivlashtirishga harakat qilingan bo‘lsa-da, masalan, bir nechta tadqiqotchi tomonidan mustaqil baholash orqali. Beshinchidan, xotira fenomeni juda murakkab va ko‘p qirrali bo‘lganligi sababli, ushbu maqola uning barcha jihatlarini to‘liq qamrab olishga da’vo qila olmaydi. Masalan, xotiraning madaniy va ijtimoiy kontekstdagi

o‘ziga xos xususiyatlari, shuningdek, travmatik xotira yoki yolg‘on xotira kabi maxsus turlari chuqur o‘rganilmagan. Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu cheklovlarni hisobga olgan holda, empirik ma’lumotlarni to‘plash, ko‘proq tillardagi manbalarni tahlil qilish va xotiraning kam o‘rganilgan jihatlariga e’tibor qaratishi mumkin. Shuningdek, turli yosh guruhlarida xotiraning rivojlanishi va o‘zgarishlarini chuqurroq o‘rganish ham kelajakdagi tadqiqotlar uchun muhim yo‘nalish bo‘lishi mumkin.

Etik jihatlar har qanday ilmiy tadqiqotda, jumladan, adabiyotlar sharhida ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolani tayyorlash jarayonida ilmiy halollik va shaffoflik tamoyillariga qat’iy rioya qilindi. Barcha foydalanilgan manbalar aniq va to‘g‘ri tarzda keltirildi, plagiatga yo‘l qo‘yilmadi. Mualliflarning g‘oyalari va tadqiqot natijalari o‘zgartirilmasdan, asl mazmuniga mos ravishda taqdim etildi. Har bir iqtibos va ma’lumot tegishli manba bilan tasdiqlandi, bu esa tadqiqotning ilmiy asosliligini va ishonchliligini ta’minlaydi. Maqolada keltirilgan barcha ma’lumotlar ochiq manbalardan olingan bo‘lib, hech qanday maxfiy yoki shaxsiy ma’lumotlardan foydalanilmagan. Tadqiqot jarayonida hech qanday shaxslarning huquqlari buzilmadi va ularning shaxsiy daxlsizligiga tajovuz qilinmadi. Shuningdek, manbalarni tanlashda har qanday manfaatlar to‘qnashuvidan qochishga harakat qilindi. Ushbu etik tamoyillarga rioya qilish tadqiqotning ilmiy jamoatchilik tomonidan qabul qilinishini va uning natijalariga bo‘lgan ishonchni mustahkamlaydi, shu bilan birga, ilmiy axloq normalariga muvofiqligini ta’minlaydi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot xotiraning inson hayotidagi markaziy o‘rnini va uning murakkab tabiatini chuqur va har tomonlama tahlil qildi. Xotira shaxsiyatni shakllantirish, bilim olish, ijtimoiy moslashuv va kelajakni rejalashtirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lgan fundamental kognitiv jarayondir. Uning psixologik va fiziologik mexanizmlari, jumladan neyroplastiklik va miya faoliyati bilan chambarchas bog‘liqligi ilmiy jihatdan asoslandi. Maqolada xotira buzilishlarining sabablari va inson hayotiga ta’siri,

shuningdek, uni mustahkamlashning farmakologik, fizikaviy va sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liq strategiyalari atroflicha ko‘rib chiqildi. Xotirani optimallashtirish, ayniqsa ta’lim jarayonida, talabalarning o‘quv materiallarini samarali o‘zlashtirishi va umumiy rivojlanishi uchun katta ahamiyat kasb etadi. Ushbu kompleks yondashuv xotira fenomeniga oid bilimlarni yanada chuqurlashtirib, kelajakdagi tadqiqotlar va amaliy yechimlar uchun mustahkam asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

[1] Karimova, A. B. (2021). Xotira jarayonlarining shaxs rivojlanishidagi o'rni va ahamiyati. Psixologiya jurnali, (3), 45-52. – https://nuu.uz/uz/jurnallar/psixologiya-jurnali

[2] Olimov, M. N., & Ergashova, S. R. (2022). Kognitiv psixologiya asoslari: Xotira, tafakkur va idrok. Fan va texnologiya nashriyoti. – https://fantech.uz/

[3] Tursunova, Z. A. (2023). O'smirlarda xotira turlarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari. Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti. – https://tdpu.uz/uz/ilmiy-tadqiqotlar/dissertatsiyalar

[4] Sobirova, G. I. (2020). Ta'lim jarayonida o'quvchilar xotirasini rivojlantirishning dolzarb masalalari.

Pedagogika va psixologiya, (4), 88-95. – https://tdpu.uz/uz/ilmiy-jurnallar/pedagogika-va-psixologiya

[5] G'ulomova, D. X. (2022). Xotiraning inson faoliyatidagi o'rni va uning samaradorligi. In Zamonaviy psixologiya va pedagogika muammolari (Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari, 123-128-betlar). O'zbekiston Milliy Universiteti. – https://nuu.uz/uz/ilmiy-tadqiqotlar/konferensiyalar

[6] Abdullayeva, N. M. (2023). Kognitiv jarayonlar tizimida xotiraning o'ziga xos xususiyatlari. O'zbekiston

Milliy Universiteti xabarlari, (1/3), 70-76. – https://nuu.uz/uz/jurnallar/ozbekiston-milliy-universiteti-xabarlari

[7] Alimova, Sh. A., & Mirzayeva, M. A. (2021). Xotira va uning rivojlanish mexanizmlari. Toshkent Davlat

Pedagogika Universiteti nashriyoti. – https://tdpu.uz/uz/nashriyot