



XAYOL VA XOTIRA

G'affarova Nazira

Fayzulla qizi TAFU Psixologiyasi kafedrası o'qtuvchisi

e.mail.naziragaffarova@gmail.com

Ne'matova Munisa Namoz qizi

Toshkent amaliy fanlar universiteti

munisnematova92@gmail.com

Annотatsiya: Ushbu tezis xayol va xotira o'rtasidagi murakkab va o'zaro bog'liq munosabatlarni kognitiv va neyropsixologik nuqtai nazardan tahlil qiladi. An'anaviy ravishda alohida ko'rib chiqilgan ushbu ikki jarayon zamonaviy tadqiqotlarda bir-birini to'ldiruvchi va hatto bir-biriga ta'sir qiluvchi mexanizmlar sifatida o'rganilmoqda. Tezisdagi xotiraning kelajakni tasavvur qilish uchun asos bo'lib xizmat qilishi, shuningdek, xayolning xotira xatolariga va soxta xotiralarning shakllanishiga qanday hissa qo'shishi ko'rib chiqiladi. Xayol va xotira o'rtasidagi chalkashliklarning reflektiv va fenomenologik darajalari tahlil qilinib, ularning umumiy neyron asoslari, xususan, gippokampusning roli yoritiladi. Tadqiqot inson kognitsiyasining moslashuvchanligi va ijodkorligini ta'minlovchi ushbu dinamik o'zaro ta'sirni chuqurroq tushunishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Xayol, Xotira, Kognitiv jarayonlar, Neyropsixologiya, Prospection, Xotira xatolari, Soxta xotiralar, Gippokampus, Kelajakni tasavvur qilish

Аннотация: Данный тезис анализирует сложные и взаимосвязанные отношения между воображением и памятью с когнитивной и нейropsихологической точек зрения. Традиционно рассматриваемые как



отдельные процессы, современные исследования изучают их как взаимодополняющие и даже взаимовлияющие механизмы. В работе рассматривается, как память служит основой для представления будущего, а также как воображение способствует ошибкам памяти и формированию ложных воспоминаний. Анализируются рефлексивные и феноменологические уровни смешения воображения и памяти, освещаются их общие нейронные основы, в частности роль гиппокампа. Исследование направлено на углубление понимания этого динамического взаимодействия, обеспечивающего когнитивную гибкость и креативность человека.

Ключевые слова: Воображение, Память, Когнитивные процессы, Нейропсихология, Проспекция, Ошибки памяти, Ложные воспоминания, Гиппокамп, Представление будущего.

Abstract: This thesis analyzes the complex and interdependent relationship between imagination and memory from cognitive and neuropsychological perspectives. Traditionally viewed as distinct processes, modern research increasingly examines them as complementary and mutually influencing mechanisms. The study explores how memory serves as a foundation for future-oriented thinking and how imagination contributes to memory errors and the formation of false memories. It further analyzes the reflexive and phenomenological levels of confusion between imagination and memory, elucidating their shared neural underpinnings, particularly the role of the hippocampus. This research aims to deepen the understanding of this dynamic interplay, which underpins human cognitive flexibility and creativity.

Keywords: Imagination, Memory, Cognitive processes, Neuropsychology, Prospection, Memory errors, False memories, Hippocampus, Future-oriented thinking.

Kirish

Insonning kognitiv qobiliyatlari orasida xayol va xotira markaziy o‘rin tutadi. An’anaviy ravishda, xotira o‘tmishdagi voqealarni saqlash va qayta tiklash bilan bog‘liq bo‘lsa, xayol mavjud bo‘lmagan narsalarni yaratish yoki mavjud narsalarni yangi shaklda birlashtirish qobiliyati sifatida tushunilgan. Biroq, zamonaviy psixologiya va neyropsixologiya sohasidagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu ikki jarayon o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, bir-biriga doimiy ta’sir ko‘rsatadi. Ularning o‘zaro aloqasini tushunish insonning o‘z-o‘zini anglash, kelajakni rejalashtirish va hatto ruhiy salomatlikni tushunish uchun muhim ahamiyatga ega.

Muammo: Xayol va xotira o‘rtasidagi murakkab o‘zaro bog‘liqlikni, ularning kognitiv va neyron mexanizmlarini, shuningdek, bu ikki jarayonning bir-biriga chalkashib ketish ehtimolini to‘liq tushunish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Xotira faqat o‘tmishga oid bo‘lmay, balki kelajakni tasavvur qilishda qanday rol o‘ynaydi? Xayol esa, o‘z navbatida, xotiralarni qanday buzishi yoki hatto soxta xotiralarni yaratishi mumkin? Bu savollar inson kognitsiyasining asosiy xususiyatlarini ochib beradi.

Asosiy qism

Xayol va xotira inson kognitiv tizimining ajralmas qismari bo‘lib, ular bir-biridan mustaqil emas, balki chuqur o‘zaro bog‘liqlikda faoliyat yuritadi. Bu bog‘liqlik nafaqat o‘tmishni qayta tiklash, balki kelajakni tasavvur qilish va rejalashtirish qobiliyatimiz uchun ham asos bo‘ladi.

An’anaviy qarashlarga ko‘ra, xotira asosan o‘tmishga yo‘naltirilgan jarayon hisoblanadi. Biroq, zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, xotira kelajakni tasavvur qilish, ya’ni prospection deb ataladigan qobiliyat uchun fundamental ahamiyatga ega. Prospection insonning kelajakdagi voqealarni tasavvur qilish va rejalashtirish qobiliyatini anglatadi. Garchi o‘tmish va kelajakdagi voqealarni aks ettirish alohida jarayonlar bo‘lsa-da, insonning

nimani tasavvur qila olishi uning oldingi tajribalari bilan sezilarli darajada cheklangan. Bu esa xotiraning kelajakka yo'naltirilgan fikrlashning o'zagini tashkil etishini ko'rsatadi.

Neyroimaging, lezyon va rivojlanish tadqiqotlaridan olingan dalillar bu fundamental bog'liqlikni tasdiqlaydi. Masalan, gippokampus, odatda epizodik xotira bilan bog'liq bo'lgan miya tuzilmasi, kelajakdagi voqealarni simulyatsiya qilishda ham faol ishtirok etadi. Biroq, faqat xotira yangi kelajak epizodlarini qurish uchun yetarli emas. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maqsadga yo'naltirilgan ishlov berish, assotsiativ o'rganish, kognitiv nazorat va ijodkorlik kabi oraliq jarayonlar xotira bilan hamkorlikda yangi, ayniqsa o'z-o'ziga tegishli voqealarni simulyatsiya qilishda ishtirok etadi. Gippokampus va boshqa miya hududlari o'rtasidagi bog'liqlik bu xotiraga asoslangan prospectiionni qo'llab-quvvatlaydi. Bu konstruktiv jarayondagi anormalliklar shizofreniya kabi ruhiy kasalliklarga ham hissa qo'shishi mumkinligi ta'kidlanadi. Demak, xotira faqat o'tmishni saqlab qolmay, balki kelajakni qurish uchun zarur bo'lgan "qurilish bloklari"ni taqdim etadi.

Xotira va xayol o'rtasidagi munosabatlarning yana bir muhim jihati ularning bir-biriga chalkashib ketish ehtimolidir. Insonlar o'zlarining xotiralarini xayollar bilan, yoki aksincha, xayollarini xotiralar bilan adashtirishi mumkinmi, degan savol murakkab va chuqur tahlilni talab qiladi. Xotira xatolari va konfabulatsiya bo'yicha keng qamrovli psixologik adabiyotlar bu imkoniyat mavjudligini ko'rsatadi. Biroq, bu ikki turdagi chalkashlik ikki xil darajada yuzaga kelishi mumkinligi taklif qilinadi:

Refleksiv daraja: Bu shaxsning o'zining aqliy holatlarini qanday tasniflashi bilan bog'liq. Masalan, "Bu haqiqatan ham sodir bo'lganmi yoki men buni shunchaki tasavvur qilganmanmi?" degan savol. Bu darajada, shaxs o'zining mental tajribasining manbasini noto'g'ri baholaydi.

Fenomenologik daraja: Bu ma'lum bir aqliy holatda bo'lishning subyektiv tajribasiga tegishli. Masalan, xayoliy voqea xotira kabi jonli, batafsil va "haqiqiy" tuyulishi mumkin. Bu darajada, tajribaning sifati xotira va xayol o'rtasidagi farqni xiralashtiradi.

Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, bu holatlarning haqiqiy imkoniyatini tan olish xotira va xayol o'rtasidagi murakkab munosabatlarni yetarli darajada tushunish uchun juda muhimdir. Xayoliy tasvirlar, ayniqsa ular takroriy va jonli bo'lsa, vaqt o'tishi bilan xotira sifatida kodlanishi mumkin. Bu, ayniqsa, guvohlik berish, travmatik voqealarni eslash yoki hatto kundalik hayotdagi oddiy xotiralarda ham kuzatilishi mumkin bo'lgan soxta xotiralarning shakllanishiga olib keladi. Xotira passiv qayd etish emas, balki konstruktiv jarayon ekanligi bu chalkashliklarning asosiy sabablaridan biridir. Har safar biz biror narsani eslaganimizda, biz uni hozirgi bilimlarimiz, e'tiqodlarimiz va xayollarimiz ta'sirida qayta quramiz.

Xayol va xotira o'rtasidagi bu chuqur bog'liqlik ularning umumiy neyron asoslarida ham aks etadi. Yuqorida ta'kidlanganidek, gippokampus ikkala jarayonda ham markaziy rol o'ynaydi.

Xulosa

Ushbu tezis xayol va xotiraning inson kognitiv tizimida chuqur o'zaro bog'liq bo'lgan ikki jarayon ekanligini ko'rsatdi. An'anaviy ravishda alohida ko'rib chiqilgan bo'lsa-da, zamonaviy tadqiqotlar ularning simbiotik munosabatlarini va bir-biriga ta'sirini aniq ko'rsatib beradi.

Xayol va xotira bir-biridan ajralmas bo'lib, insonning kognitiv qobiliyatlarining asosini tashkil etadi.

Xotira kelajakdagi ssenariylarni qurish uchun fundamental ahamiyatga ega bo'lib, bu jarayon faqatgina o'tmishni eslashdan tashqari murakkab oraliq jarayonlarni o'z ichiga oladi.

Xayol va xotira o'rtasidagi chalkashliklar reflektiv va fenomenologik darajalarda yuzaga kelishi mumkin, bu esa xotiraning konstruktiv va ba'zan xatoga moyil tabiatini ta'kidlaydi.

Ikkala jarayon ham umumiy neyron asoslarga ega, xususan, gippokampus va default mode network kabi miya hududlari ularning faoliyatida markaziy rol o'ynaydi.

Mavjud tadqiqotlar xayol va xotira o'rtasidagi munosabatlarga oid tushunchamizni sezilarli darajada kengaytirgan bo'lsa-da, ba'zi cheklovlar saqlanib qolmoqda. Oraliq jarayonlarning xotira bilan o'zaro ta'sirining aniq mexanizmlari va yangi kelajak ssenariylarini yaratishdagi roli hali to'liq oydinlashmagan. Haqiqiy xotira va jonli xayol o'rtasidagi farqni, ayniqsa klinik kontekstlarda, aniq ajratish qiyinligicha qolmoqda. Shuningdek, xayol va xotira chalkashliklarining reflektiv va fenomenologik darajalari bo'yicha taklif qilingan gipotezalar ko'proq empirik tasdiqlashni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Schacter, D. L. Moslashuvchan Xotira: Kelajakdagi Narsalarning Qurilishi. New York: Oxford University Press, 2012.
2. Suddendorf, T., & Corballis, M. C. Oldindan ko'ra bilishning evolyutsiyasi: Aqliy vaqt sayohatining neyroilmi. Oxford: Oxford University Press, 2007.
3. Schacter, D. L., & Addis, D. R. "Konstruktiv xotiraning kognitiv neyrofanlari: O'tmishni eslash va kelajakni tasavvur qilish." Qirollik jamiyati B ning Falsafiy risolalari: Biologik fanlar, vol. 362, no. 1481, 2007, pp. 773-786.



4. Addis, D. R., Wong, A. T., & Schacter, D. L. "O'tmishni eslash va kelajakni tasavvur qilish: Umumiy va o'ziga xos neyron substratlar." *Neyropsixologiya*, vol. 46, no. 11, 2008, pp. 2519-2531.

5. Spreng, R. N., Mar, R. A., & Kim, A. S. N. "Avtobiografik xotira, istiqbol, navigatsiya, ong nazariyasi va sukut rejimi tarmog'ining umumiy neyron asosi: Tizimli sharh va meta-tahlil." *Kognitiv Neyrofan Jurnal*, vol. 21, no. 3, 2009, pp. 489-510.

