

Zilola Sayfullayeva Sobir qizi

Psixologiya Yo'nalishi

Toshkent kimyo xalqaro universiteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ilmiy manbalarga tayanib, stress va xotira o'zaro qanday bog'langanini tahlil qilgan. Organizm ichki hamda tashqi omillarga javoban stress holatiga tushganda, insonning ruhiy va fiziologik holati o'zgaradi. Ijobiy hissiyotlarga boy xotiralar esa odamni ruhlantiradi va uni yangi marralarga undaydi. Shuningdek, turli yosh guruhlari alohida tahlil qilingan. Kuchli zo'riqish bolalarning bilim olishini qiyinlashtiradi. O'rta yoshdagi insonlar ish joyidagi bosim tufayli xotira susayishiga duch keladi, keksalarda esa demensiya va Altsgeymer xavfi ortadi. Inson bunday holatlarni jilovlashda emotsional intellekt, psixoterapiya hamda atrofdagilarning ko'magiga tayanishi lozim.*

Kalit so'zlar: *stress, xotira jarayonlari, kortizol, gipokamp, emotsional xotira, PTSD (posttravmatik stress buzilishi), diqqat, immun tizimi, amigdala, miya, altsgeymer, psixolog.*

Inson organizmi tashqi yoki ichki omillarga duch kelganda ruhiy hamda fiziologik javob qaytaradi. Tadqiqotchilar stressni moslashuv jarayoni deb baholaydi, chunki tana atrof-muhit talablari va bosimiga aynan shu yo'l bilan ko'nikadi. Insonning ichki resurslari tashqi talablarga mos kelmaganida stress holati yuzaga keladi. Shu sababli u xotira jarayonlariga bevosita ta'sir o'tkazadi.

Inson to'plagan tajriba va bilimlarini xotirasida saqlab, kerak paytda ulardan foydalanadi. Psixologlar xotira jarayonini uch bosqichga: kodlash, saqlash va qayta tiklashga ajratadi. Dastlab miya tashqi muhitdan axborotni qabul qilib, uni qulay shaklga keltiradi. Keyin qayta ishlangan ma'lumotni qisqa yoki uzoq muddatli xotiraga joylaydi. Yakuniy bosqichda odam kerakli axborotni esga tushiradi va kundalik ishlarida qo'llaydi. Mana shu o'zaro bog'liq bosqichlar inson tafakkurini shakllantiradi. Kuchli stress hamda ruhiy zo'riqish xotira faoliyatini izdan chiqarishi mumkin.

Britaniyalik psixolog Frederic Bartlett (1932) xotirani ijtimoiy hamda madaniy kontekst bilan bog'lab tushuntirgan. Olimning fikricha, odamlar kechgan voqealarni to'liq va benuqson eslab qolmaydi. Ular xotiralarni shaxsiy tajribasi, madaniy qarashlari hamda ijtimoiy muhit ta'sirida qayta tiklaydi. Shu bois inson xotirasi ko'pincha subyektiv xususiyat kasb etadi va vaqt o'tishi bilan o'zgaradi. Bartlett xotirani ma'lumotlarning passiv ombori emas, balki faol rekonstruksiya jarayoni deb baholagan.

Endel Tulving (1972) xotirani uch turga ajratgan. Inson epizodik xotira orqali o'z hayotidagi shaxsiy voqealarni eslab qoladi. Semantik xotira umumiy bilim va faktlarni saqlab turadi. Protsedural xotira tufayli esa odam ko'nikmalarni avtomatik tarzda bajara oladi. Kognitiv psixologiya mutaxassislari xotiraning turli shakllarini tushuntirishda Tulving tasnifiga tayanadi.

Inson stressga tushganda uning immun tizimi susayadi. Kortizol miqdori oshishi bilan immun hujayralari faolligini yo'qotadi, natijada organizm infeksiyalarga yetarlicha qarshilik

ko'rsata olmaydi. Shu bois surunkali stressni boshdan kechirayotgan kishilar shamollash hamda virusli kasalliklarga tez chalinadi. Bunday odamlarda hatto saraton rivojlanish xavfi ham ortadi.

Inson qisqa muddatli stressga tushganda, organizm fiziologik jihatdan faollashadi va diqqat o'tkirlashadi. Olimlar bu holatni Yerkes-Dodson qonuni bilan tushuntiradi. Unga ko'ra, o'rtacha zo'riqish aqliy jarayonlarni jonlantiradi, xotirani yaxshilaydi va odamda motivatsiyani kuchaytiradi. Masalan, talabalar imtihon oldidan biroz hayajonlanganda diqqatini tezroq jamlay oladi. Bunday paytda gipokamp faolroq ishlab, miya yangi ma'lumotlarni osonroq kodlaydi. Shu bois qisqa muddatli zo'riqish aqliy faoliyatga ko'pincha ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Inson uzoq vaqt stress holatida yashasa, xotirasi zaiflashadi. Organizmda uzoq vaqt ko'p miqdorda ishlab chiqarilgan kortizol gormoni gipokamp faoliyatini susaytiradi. Oqibatda miya yangi ma'lumotlarni qiyinchilik bilan saqlaydi va eslaydi. Odam diqqatini jamlay olmay qoladi, unutulchanlik kuchayadi.

Tadqiqotchilar surunkali stress gipokamp hajmini kichraytirishini aniqlagan. Kichraygan to'qimalar uzoq muddatli xotira imkoniyatlarini sezilarli darajada pasaytiradi. Ruhiy zo'riqish emotsional xotirani haddan tashqari kuchaytirib yuboradi. Boshdan kechirilgan og'ir voqealar xotirada chuqur muhrlanib, insonda posttravmatik stress buzilishi (PTSD) kabi ruhiy asoratlarni keltirib chiqaradi.

Inson ongi kuchli hissiy kechinmalar bilan bog'liq voqealarni emotsional xotira orqali saqlaydi. Odamlar qattiq stress ostida yuz bergan hodisalarni oddiy holatlarga qaraganda ancha aniq eslab qoladi. Bunga miyadagi amigdala sohasi sababchi bo'ladi. Amigdala hissiy tajribalarni qayta ishlab, ularni xotiraga muhrlaydi. Kuchli hayajon paytida organizm kortizol va adrenalin gormonlarini ajratadi. Adrenalin diqqatni tezda oshirib, voqeani ongda yorqin tasvirlar bilan saqlashga ko'maklashadi. Kortizol uzoqroq ta'sir qilib, xotirada chuqur iz qoldiradi. Natijada inson travmatik hodisalarni osonlikcha unutmaydi, hatto bunday xotiralar kundalik hayotda ham qayta-qayta ko'z oldiga kelaveradi. Kuchli stress paytidagi emotsional xotiralar tufayli insonda ko'pincha posttravmatik stress buzilishi (PTSD) rivojlanadi. Bunday holatga tushgan odam travmatik voqeani qayta-qayta eslaydi va uni tushida ko'radi. U hatto oddiy vaziyatlarda ham o'sha hodisani eslatuvchi belgilarni ilg'aydi. Natijada bemorda ruhiy zo'riqish, qo'rquv hamda xavotir kuchayadi.

Emotsional xotira ba'zan insonga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, kishi erishgan yutuqlari, muvaffaqiyat va quvonchli lahzalarini kuchli his-tuyg'ular bilan eslab qoladi. Bunday xotiralar unga yangi kuch bag'ishlaydi. Stress hissiy xotirani yanada mustahkamlaydi, biroq yakuniy natija boshdan kechirilgan voqeaning mazmuniga tayanadi. Ijobiy hodisalar odamni yangi marralarga undasa, salbiy kechinmalar ruhiy buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Bolalar miya tuzilmalari hali to'liq shakllanmagan bo'lgani uchun stressga sezgirroq bo'lishadi. Kuchli stress (masalan, oilaviy muammolar, qo'rquv, travmatik voqealar) ularning diqqatini pasaytiradi, eslab qolish jarayonini qiyinlashtiradi va o'rganish samaradorligini kamaytiradi. Stress paytida kortizol gormoni yuqori darajada ajralib chiqadi, bu esa gipokamp faoliyatini susaytiradi. Gipokamp — yangi ma'lumotlarni kodlash va saqlash uchun mas'ul

bo‘lgan miya sohasi. Shu sababli bolalarda surunkali stress xotira jarayonlarini buzadi, unutish tezlashadi va konsentratsiya pasayadi.

Robert Sapolsky ta’kidlaganidek, organizmda kortizol gormoni uzoq vaqt ko‘p ajralsa, gipokamp hujayralari o‘smay qoladi va hatto nobud bo‘ladi. Gipokamp yangi bilimlarni kodlaydi hamda saqlaydi. Shu sababli surunkali stressni boshdan kechirayotgan bolalar yangi narsalarni sekinroq o‘rganadi, bilimlarni qiyin o‘zlashtiradi va ularning xotirasi pasayadi.

O‘rta yoshdagi insonlar ko‘pincha ish bosimi, ijtimoiy mas’uliyat va oilaviy muammolar tufayli stressga tushadi. Qisqa muddatli stress paytida inson diqqatini yaxshiroq jamlaydi va ish unumdorligini oshiradi. Masalan, imtihon yoki muhim topshiriq arafasida odam ma’lumotlarni osonroq eslab qoladi hamda unda kuchli motivatsiya paydo bo‘ladi. Bunday holat uzoqqa cho‘zilmasa, miyaning kognitiv faoliyatini rag‘batlantiradi. Surunkali stress esa xotirani zaiflashtiradi. U gipokamp ishini sekinlashtirib, odamning diqqatini bo‘ladi va unutulchanlikni kuchaytiradi. Oqibatda o‘rta yoshdagilar yangi bilimlarni qiyinchilik bilan o‘zlashtiradi, fikrini jamlay olmaydi va ularning xotira salohiyati asta-sekin pasayib boradi.

Yoshi ulg‘aygan insonlarning miyasi yangi sharoitga qiyinroq moslashadi, shu bois ular stressni og‘irroq o‘tkazadi. Surunkali stress gipokamp faoliyatini susaytirib, demensiya hamda Altsgeymer xastaligi xavfini kuchaytiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, qonda kortizol miqdori uzoq vaqt baland saqlansa, gipokamp hajmi kichrayadi va yangi hujayralar hosil bo‘lmay qoladi. Oqibatda qariyalar diqqatini yig‘ishga qiynaladi, ma’lumotlarni sekin o‘zlashtiradi hamda voqealarni tez unutadi. Yaqin kishisini yo‘qotish kabi og‘ir ruhiy zarbalar keksalarda chuqur iz qoldirib, xotirasiga o‘rnashib qoladi. Quvonchli xotiralar insonni ruhlantirishi mumkin, ammo yoqimsiz kechinmalar ko‘pincha g‘am, xavotir va posttravmatik stress buzilishiga (PTSD) sabab bo‘ladi.

Daniel Goleman “Emotional Intelligence” kitobida odam emotsional intellekt yordamida stressni qanday yengishi mumkinligini tushuntiradi. O‘z his-tuyg‘ularini anglaydigan va ularni jilovlay oladigan inson qiyin vaziyatlarda ham xotirasi hamda diqqatini yaxshi saqlaydi. Masalan, imtihon yoki mas’uliyatli topshiriq oldidan stressni qo‘rquv emas, balki imkoniyat deb bilgan odamning kognitiv jarayonlari to‘liq himoyalanaadi.

Psixoterapiya kishiga stressni boshqarishda ko‘maklashadi. Inson psixolog bilan suhbatlashib, muammolarini tahlil qiladi va ularga birgalikda yechim topadi. Oila a’zolari hamda do‘stlar davrasida ko‘proq bo‘lgan kishilar ruhiy jihatdan tezroq tiklanadi. Yaqinlarning bunday daldasi xotirani zo‘riqishning salbiy oqibatlaridan himoya qiladi.

ADABIYOTLAR, REFERENCES, ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Atkinson, R.C. & Shiffrin, R.M. (1968) – *Human Memory: A Proposed System and Its Control Processes*.
2. G‘oziyev, E.G‘. (2010) – *Umumiy psixologiya*
3. G‘ulomjonov M.M. & Oribboyeva D.D. (2025) – *Xotira turlari va uning jarayonlari*.
4. Robert Sapolsky (“Почему у зебр не бывает инфаркта”):
5. Kelly McGonigal – *The Upside of Stress* (2015)

6. Daniel Goleman “Emotional Intelligence
7. □ Ebbinghaus, H. *Memory: A Contribution to Experimental Psychology* (1885)
8. □ Baddeley, A. *Working Memory* (1992)