

Date: 19<sup>th</sup> November-2024

DEJAVYU XODISASINING SOG‘LOM ODAMLAR HAYOTIDAGI AHAMIYATI

**Sharapova Dildora Baxtiyarovna**

International school of finance and technology science instituti o‘qituvchisi ,  
Psixologiya fanlar bo‘yicha falsafa doktori (PhD), [sharapovad@isft.uz](mailto:sharapovad@isft.uz)

**Otabekova Ziyoda Otabekovna**

International school of finance and technology science instituti Pedagogika  
yo‘nalishi, 1-bosqich, 24-PD-01 guruhi talabasi

**Annotasiya.** Vaqti-vaqti bilan har bir kishi hayotida bo‘lgan voqealarni bundan avval ham sodir bo‘lgandek his qilishi haqida aytib beradilar. Voqealar huddi u allaqachon ko‘rgandek, eshitgandek, xuddi shunday so‘zlarni aytgandek, xuddi shunday harakatlarni amalga oshirgandek, xuddi shunday his-tuyg‘ularni tuygandek boshdan kechirgani haqidagi so‘zlari bot-bot qulog‘imizga chalinadi. Ushbu holat fanda dejavyu holati deb atalib, ko‘pchilik bu holatni g‘ayritabiiy hodisa sifatida qabul qiladi. Aslida, uning boshqa dunyo kuchlari bilan aloqasi yo‘q. Ushbu maqolada dejavyu holatining ilmiy asoslari, uning so‘g‘lom insonlar hayotidagi ahamiyati haqida bahs boradi.

**Kalit so‘z:** dejavyu, xotira xatosi, psixika, ong, anglash, idrok.

**Аннотация.** Время от времени каждый рассказывает о событиях в своей жизни, которые кажутся такими, будто они уже происходили раньше. В наших ушах постоянно звучат его слова о том, что он переживал события так, как будто уже видел и слышал их, говорил те же слова, совершал те же действия и испытывал те же эмоции. Это состояние в науке называется дежавю, и многие люди воспринимают это состояние как сверхъестественное явление. На самом деле, это не имеет ничего общего с другими мировыми державами. В данной статье рассматриваются научные основы состояния дежавю, его значение в жизни здоровых людей

**Ключевые слова:** дежавю, ошибка памяти, психика, сознание, осознание, восприятие.

**Annotation.** From time to time, everyone talks about events in their lives that seem to have happened before. We constantly hear their words about experiencing events as if they had already seen and heard them, said the same words, performed the same actions and felt the same emotions. This condition is called déjà vu in science, and many people perceive this condition as a supernatural phenomenon. In fact, it has nothing to do with other world powers. This article discusses the scientific basis of the state of déjà vu, its significance in the lives of healthy people.

**Keywords:** déjà vu, memory error, psyche, consciousness, awareness, perception.

Aksariyat insonlar hayotida bo‘layotgan voqea-xodisalarni qayta boshdan kechiriyatogandek sezilishi bilan bog‘liq hisni tuyadilar. Ayni holat – real voqealar va fantastika o‘rtasidagi shaxsiy chegaralar muvozanati xiralashadi. Sodir bo‘layotgan voqealar inson tomonidan allaqachon bo‘lib o‘tgandek qabul qilinadi. Ushbu holat va



Date: 19<sup>th</sup> November-2024

dejavyu atamasi ilk bor XIX asr oxirida paydo bo'lgan bo'lib, uni parapsixologiya ishtiyiqmandi bo'lgan fransuz faylasufi Emil Boirak kiritgan. Uning bu haqidagi mulohazalaridan so'ng "dejavyu effekti" haqidagi farazalar fan olamida keng tarqaldi. O'nlab taniqli olimlar ushbu hodisaning sirini ochishga harakat qilib, yuzlab ilmiy ishlarni yillar davomida o'rgandilar. Dejavyu xodisasi bo'yicha ko'plab nazariyalar ilgari surilgan, ammo ularning hech biri ilmiy bilim yoki amaliyot nuqtai nazaridan o'z fikrlarini tasdiqlay olmadi, shuning uchun bu hodisa bo'yicha barcha ma'lumotlarni faqat faraz deb hisoblash mumkin [3].

Massachusetts Texnologiya Instituti olimlari tomonidan taxmin qilingan eng ehtimolli nazariyalardan biri – Gippokampning ta'siri g'oyasiga asoslanadi. Olimlarning fikriga ko'ra, miyada noto'g'ri ishlash bo'lishi mumkin, unda nima ko'rinadi tasvir hipokampusda yozilmasdan xotira markaziga kiradi. Keyinchalik, hipokampus xotirani saqlashni so'raganda shunga o'xshash holat, xotira markazi hipokampus tomonidan qabul qilinadigan yangi kelgan xotirani loyihalashtiradi, noaniq o'tmishdagi narsa, o'tgan vaqtning "noma'lum" davrida u orqali o'tgan hodisadek tasavvur uyg'otadi. Boshqacha qilib aytganda, dejavyuni boshdan kechirganda, inson o'zi bilan birinchi marta sodir bo'lgan narsa va hodisalarni eslay olmaydi va obyektini bir marta o'rniga ikki marta "birinchi marta" ko'rishdek holatni his qiladi [4].

Psixologik nuqtai nazardan, bu hodisa qisqa muddatli xotira buzilishi bilan izohlanadi, bunda haqiqiy voqealarni fantaziya bilan birlashtiriladi. Bu o'tmishni hozirgidan ajrata olmaslikka olib keladi. Psixologiyada bu hodisa paramneziya deb ataladi. Stress va charchoq ushbu jarayonning asoiy sababi sifatida ko'rsatiladi. Real hayotda sodir bo'lgan voqealar qanday bo'lsa, shunday davom etadi. Oldindan shu hodisa Ichida yashaganlik hissi insonga xavf tug'dirmaydi, shuningdek, u bu holatni bashorat qilishi yoki keltirib chiqarish omillarini bartaraf etishi ham mumkin emas. Ushbu hodisada inson aqli raso va amalga oshirilayotgan harakatlardan xabardor bo'lishga qodir. Binobarin, ushbu holat onga, inson tanasi va ruhiyatiga hech qanday zarar yetkazmaydi.

Dejavyu juda keng tarqalgan xodisa sifatida voyaga yetganlarning 95% ga yaqinida ushbu holat kamida bir marta boshdan kechirgani da'vo qilinadi. Empirik tarzda dejavyu va insonning ta'lim darajasi o'rtasida bog'liqlik aniqlangan. Bog'liqlik to'g'ridan-to'g'ri proporsionaldir: inson qanchalik bilimli bo'lsa, u "allaqachon bo'lgan" tuyg'usini ko'proq boshdan kechirgan. Dejavyuning eng past darajasi, ya'ni 48%i bolalarda qayd etilgan bo'lsa, eng yuqori 81% ko'rsatkichi fan doktorlari va nomzodlari orasida kuzatilgan. Bu holat ko'pincha ayollarda uchraydi. Dejavyu va epilepsiyaga moyillik o'rtasida ham aloqadorlik aniqlangan. Miyaning noto'g'ri xotiralar yaratish uchun mas'ul bo'lgan maydoni gippokamp deb atalib, ushbu holat uchun miyaning ayni shu maydoni markaz sifatida taxmin qilinadi.

Dejavyuning teskarisi jamevyu deb ataladi. Bu odam vaziyatni yoki atrof-muhitni taniy olmasa, u uchun hamma narsa yangi bo'lishi bilan ta'riflanadigan jarayondir. Antropologlar dejavyu holati ibtidoiy, mifologik onga juda yaqin va hatto bir hil ekanligini aniqladilar. Dejavyu vaqtsizlik hissi, vaqtinchalik oqimning yaxlitligi,



Date: 19<sup>th</sup> November-2024

subyektning shaxsiyatsizlanishi bilan tavsiflanadi. Mashhur tadqiqotchi A.F.Losevning antic davr haqidagi qaydlarida mifologik ong xuddi shunday xususiyatlarga ega ekanligi e'tirof etiladi. Ushbu fikrlar tasdig'i sifatida Bollivudning "Matritsa" filmida aytilgan "dejavyu dunyoning qayta tiklanishidan darak beradi", degan ibora juda o'rinli ko'rinadi, albatta ushbu fikr mifologik jihatdan ahamiyatli. "Allaqachon sodir bo'lgan" holatiga tushib, biz dunyoni "tan olish" doirasida doimiy sodir bo'ladigan ibtidoiy ongga murojaat qilamiz.

Koloralodagi Boulder universiteti professori Artur Allin tomonidan 1896 yilda asl nazariyasi taklif qilinib, mazkur nazariya hanuzgacha dolzarb va ko'plab tarafdorlarga ega ekanligi bilan ahamiyatli. U dejavyu tushlarimizda boshdan kechirganlarimizning xotirada qayta tiklanishi tarzidagi voqelik ekanligiga ishontirdi. Taxminlarga ko'ra, bizning ong ostimiz bilan ongimiz vaqti-vaqti bilan uyg'oq bo'lganimizda tush va reallik o'rtasidagi ko'priikka "aylanadi".

Psixoanaliz asoschisi Zigmund Freyd ham dejavyu fenomenini o'rgangan. Uning fikriga ko'ra, dejavyu – bu, o'tmishda sodir bo'lgan ong ostiga kirgan haqiqiy, ammo travmatik tajribamiz haqidagi xotiramizdan boshqa narsa emas. Freyd "Kundalik hayotning psixopatologiyasi" asarida qishloqdagi do'stining oldiga borib, uning ukasi og'ir kasal ekanligi haqidagi ma'lumotni berganda, do'sti allaqachon bu voqea sodir bo'lgan deb, o'zini xotirjam tutadi. U ushbu misolida dejavyu haqidagi tushunchasini tasvirlaydi. Hodisani tahlil qilib, do'sti bu joyda voqeani emas, balki uning xotirasidan ongsiz ravishda ukasiga bo'lgan sog'inchni "olib tashlash" orqali kasal ukasini eslamaslikka intilishini tushunishga imkon beradi. Freyd, shuningdek, dejavyu hodisasini instinktlar va tabular bilan bog'laydi. U shunday deb yozadi: "Allaqachon boshdan kechirganlik" tuyg'usi – bu, odamning yashirin fantaziyalarini eslatishning bir turi. Biz istalgan va ayni paytda taqiqlangan narsaga tegayotganimiz haqidagi signaldir", deydi Freyd [5].

Zigmund Freydning shogirdi va raqibi Gustav Yung dejavyuni ruhlarning ko'chishi va insonning o'tmishdagi hayot tajribasining dalili deb hisoblagan. 1990-yilda gollandiyalik psixiatr Herman Sno inson miyasi xotiralarni butunligicha saqlamaydi, balki gologrammalar ko'rinishida saqlaydi, ya'ni voqea xotirasi bo'laklardan iborat bo'lib, ularning har biri umumiy ma'lumotni o'z ichiga oladi, degan fikrni ilgari surdi. Biror narsani eslashga harakat qilganimizda, biz voqelikni "butun" sifatida eslay olmaymiz, biz bir qismini eslaymiz va shu qism asosida allaqachon o'tmishdagi rasmning qolgan qismini "joylashtirishimiz" mumkin bo'ladi. Snoning fikricha, dejavyu fenomeni eslab qolingani parcha mnemonik gologrammalarining istalgan qismiga o'xshashligi bilan bog'liq. U operativ xotira ishida ishtirok etadi va yaxlit tajriba rasmini rivojlantiradi [5].

Vashington universiteti fiziologlari Larri Jeykobi va Kalvin Uaytxaus test guruhida so'zlarni yodlash bo'yicha tajriba o'tkazdilar. Birinchi guruhga so'zlar ro'yxati ko'rsatildi va ularni eslab qolish so'raldi. Biroz vaqt o'tgach, ularga boshqa ro'yxatlar ko'rsatildi va ular ilgari qaysi so'zlarni ko'rganliklarini aytib berishlari so'raldi. Eksperiment davomida ikkinchi guruhga oldin tasodifan birinchi ro'yxatda bo'lmagan boshqa so'zlarni ko'rish uchun juda qisqa vaqtga berilganligi bilan ham murakkablashdi. Natijalar ajoyib edi. Bir



Date: 19<sup>th</sup> November-2024

millisekund davomida "bonus" so'zlarini ko'rgan deyarli har bir kishi ularni birinchi ro'yxatdagi so'zlar ro'yxatiga qo'shib qo'ydi, garchi ular ro'yxatlarda bo'lmasa ham. Bunday xotira o'yinlari ma'lumotlarni ong tomonidan "ushlanib qolish" uchun vaqt topolmasa-da, lekin ong osti tomonidan ushlanib, hali ham ongli darajaga kirib borishiga yo'l ochadi va ushbu holat hayotimizda kamdan-kam uchraydi. Bu dejavyu hodisasini qisman tushuntirishi mumkin. Tashqi havolalar alohida oynada ochiladi yoki yopiladi. Miyadagi o'sma tufayli Pat Longni dejavyuning shunday obsessif ko'rinishlari hayratda qoldirdi-ki, u o'zi va uning hayoti bilan sodir bo'layotgan voqealarning haqiqat ekanligiga shubha bilan qaray boshladi. Uning hikoyasi birinchi marta Mosaic veb-saytida nashr etilgan. Unga ko'ra Pat Long shunday deysi: "bir necha yil oldin, juda oddiy va hatto zerikarli kunda men bilan g'ayrioddiy voqea sodir bo'ldi. Men London sharqidagi parkda daraxt tagiga yotib, to'satdan boshim aylanganini his qildim. Shundan so'ng o'zimga kela boshladim. Istirohat bog'i g'oyib bo'ldi, men o'zimni oltin bug'doyning baland boshoqlari orasida piknik ko'rpachasida yotganimni ko'rdim. Ko'rinish juda real va jonli edi. Shamolda chayqalayotgan makkajo'xori boshoqlarining yengil shitirlashini eshitdim, quyosh nurlarining iliqligini yuzimda his qildim va osmonda uchayotgan qushlarga qaradim. Bular mening xotiralarim, juda yoqimli xotiralar ekanligini tushundim. Lekin gap shundaki, men umrimda hech qachon bug'doy ekmaganman. Men boshdan kechirgan narsa psixosensor illyuziyaning juda kuchli shakli edi. Bizning xotiralarimiz bizga "Men"ning ajralmas qismi bo'lib tuyuladi. Qadimgi televideniya reklamasidan olingan kuy, avvalgi bosh vazirning ismi yoki o'sha davrdagi mashhur hazilning asosiy lahzasi – xotiralar bizning shaxsiyatimizning bir qismiga alanadi. Xotira odatda ko'rinmas holda, ma'lum bir fonda ishlaydi va biz ana shu reallik va noreallik o'rtasida kundalik faoliyatimizni davom ettiramiz. Shuningdek, uning samaradorligiga o'rganib qolganmiz va buni tizim muvaffaqiyatsiz tugamaguncha tabiiy jarayon sifatida qabul qilamiz. So'nggi besh yil davomida men epileptik tutqanoqlardan aziyat chekaman, bu birinchi navbatda miyaning o'ng tomonida limon o'lchamidagi shish paydo bo'lishidan, keyin esa uni olib tashlashdan kelib chiqqan. Unga tashxis qo'yishdan oldin men o'zimni butunlay sog'lom his qilganman. Men 30 yoshda edim va birinchi tutqanog'imdan keyin – men oshxona polida ko'zlarim ostida ko'karishlar bilan uyg'ondim. Bunday reaksiyalar miyada to'satdan, huddi elektr zaryadlanishi kabi sodir bo'ladi. Ushbu tutilish gallyutsinatsiya yoki g'ayrioddiy hislar bilan birga bo'lish ehtimoli kam deb hisoblayman, deydi u.

Hujum boshida bemorlar sinesteziyani boshdan kechirishlari mumkin (odam bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq hislar bilan boshqalar his qilishi mumkin bo'lgan histuyg'ularni bir vaqtning o'zida his qiladi). Ekstremal eyforiya yoki hatto orgazm ham mana shu holatga o'xshatiladi. Epileptiklar uchun esa bu holat unchalik ahamiyatli emas. Chunki ular odatda o'zidagi keskin o'zgarishni – yurak urishi, bezovtalanish va ba'zan eshitish gallyutsinatsiyalarini boshdan kechirish bilan sezadilar. Epileptik aurani birinchilardan bo'lib ta'riflaganlardan biri ingliz nevrologi Jon Xughlings Jekson bo'ldi. Uning ta'kidlashicha, bu holatning o'ziga xos belgisi ko'pincha xotiralarga o'xshash yorqin gallyutsinatsiyalardir. Epileptik auraning asosiy belgisi bu dejavyu. Ular hodisalarni avval



Date: 19<sup>th</sup> November-2024

boshdan kechirganlarini eslay olmaydilar, lekin ushbu holat ularda kuniga o'n martagacha ham sodir bo'ladi [2].

Xulosa o'rnida ta'kidlash joiz-ki. zamonaviy psixologlar "dejavyu" tuyg'usi 95-97% insonlar hayotida kamida bir marta bo'lsa ham sodir bo'lganiga ishonadilar. Bu hodisaga sabab sifatida esa ishonch – bu, hodisa boshlang'ich idrok va xotira uchun mas'ul bo'lgan miyaning joylardagi jarayonlari sabab bo'ladi. Bu nazariyaga ko'ra, inson hayotida sodir bo'lgan voqealar orqali olingan insaytlar shaxs xotirasida saqlanadi va keyinchalik tahlil qilinadi. Miyada ushbu "teskari aloqa zanjiri" xotirada mavjud voqelikni nusxalaydi va vaziyatni solishtirib, allaqachon bo'lgan hodisa uchun ssenariy tayyorlaydi hamda uni xulosa sifatida taqdim etadi. Geshtalt nazariyaga ko'ra "bu yerda va hozir" tamoyili voqelikni to'liq anglamagan holda aks ettiradi. Shunday qilib, bosh miyaning idrok uchun javobgar qismida axborot "yo'qolgan"dek, voqea sodir bo'lgach esa "topilgandek" hisni boshdan kechirishga turtki bo'ladi. Dejavyu hali ham fan va amaliyotning sirli jumbog'i sifatida qolmoqda. Uning inson hayotida o'zni beqiyos, shu sababdan ushbu holatni o'rganishga qaratilgan empirik tadqiqotlar ko'lamini kengaytirishga ehtiyoj mavjud.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Funkhouser, A.T. Three types of déjà vu // <http://home.cc.umanitoba.ca/~mdlee/dejavu.htm>.
2. Иванова Н., Нестерова А. Дежа вю – объяснения нет. – М.: Рипол Классик, 2003.
3. Корниенко А.Ф. Психологические механизмы эффекта «дежа вю» – М.: Рипол Классик, 2003.
4. Корниенко А.Ф. Теория и практика психологического исследования. Учебное пособие. – Казань: Изд-во КГПУ, 2000.
5. Фрейд З. Толкование сновидений. – М.: ЭКСМО, 2006. – 1088 с.
6. Baxtiyarovna, S. D. (2022). Xotira: mustahkamlash yo'llari, usullari va vositalari. Scientific Impulse, 1(4), 328-333.
7. Baxtiyarovna, S. D., Gavhar, G., & Jasmina, N. (2022). Pedagogik faoliyatda kreativ yondoshuv. Scientific Impulse, 1(3), 385-388.
8. Baxtiyarovna, S. D. Shukurullo ogli, NJ (2022). Tibbiyot xodimlarining hissiy-emotsional xususiyatlari. Scientific Impulse, 1(3), 439-443.
9. Якубова, Г. А., & Олимжонова, З. Б. Қ. (2022). Мактабгача ёшдаги болаларнинг психофизиологик ривожланиши. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 2(5), 681-689.
10. Ziyat, O., & Nafosat, S. (2023). Psixologiyada ong va ong haqidagi nazariyalar. Scientific Impulse, 1(8), 857-860.
11. Internet ma'lumotlari:
  - <https://goaravetisyan.ru/>
  - <https://cacos.uz/>
  - <https://toping.uz/>

