

“QISQA MUDDATLI XOTIRA VA HARAKAT XOTIRASI O’RTASIDAGI
O’ZARO BOG`LIKLIKLER”

Ilmiy rahbar b.f.n.d., S.Isroiljonov

Fardu II- kurs magistri

Usmonova Sadoqatxon Nuriddin qizi

Fardu katta o’qituvchisi (Phd) S.Sh.Ahmadjonova

Annotatsiya: Uzoq muddatli xotira qisqa muddatli xotira bilan bir vaqtda shakllanadi. Uzoq muddatli xotira va qisqa muddatli xotira bir vaqtning o'zida miyada shakllanadi, ammo uzoq muddatli xotira hujayralari eslab qolgan narsalarni o'rganish uchun vaqt talab etadi. Biz hamma narsani ikki bosqichda eslaymiz: birinchidan, ma'lumot qisqa muddatli xotirada bo'ladi, keyin esa, bir muncha vaqt o'tgach, uzoq muddatli saqlashga yuboriladi. Bundan tashqari, bu ikki turdagi xotira o'rtasidagi farq nafaqat funktsional, balki tizimli - ular miyaning turli qismlarida joylashgan. Mu maqolamizda ham xotira turlari haqida tahlillarimizni namoyon etib o'tamiz.

Kalit so'zlar: xotira, qisqa, uzun, korteksi, nevrolog

Kirish. Ma'lumki, miyadagi xotira uchun bir nechta zonalar mas'uldir va bu erda eng muhimi miya yarim korteksi va subkortikal hipokampus. O'tgan asrning 50-yillari boshlarida epilepsiya bilan og'rigan bemor nevrologlarga keldi, uning miya operatsiyasi paytida gipokampusi zararlanishi kerak edi, shundan so'ng bemor o'zi bilan nima bo'lganini eslashni to'xtatdi, ammo uzoqroq o'tmish xotirasini saqlab qoldi. Boshqacha qilib aytganda, agar biz epizodik xotira (ya'ni, voqealar xotirasi) haqida gapiradigan bo'lsak, uning qisqa muddatli versiyasi gippokampusda saqlanadi va uzoq muddatli versiyasi odatda yuqori kognitiv jarayonlarda ishtirok etadigan korteksda saqlanadi.

Ammo ma'lumot qisqa muddatli saqlashdan uzoq muddatli saqlashga qanday o'tadi - yoki odatiy neyrobiologik atamani ishlatadigan bo'lsak, xotira qanday mustahkamlanadi? Bir modelga ko'ra, qisqa muddatli xotira hosil bo'ladi va hipokampusda saqlanadi, faqat undan butunlay yo'qoladi. Keyinchalik paydo bo'lgan boshqa modelga ko'ra, gippokampda uzoq muddatli xotiraga kirgan ma'lumotlarning ba'zi izlari hali ham mavjud. Uzoq muddatli xotira qisqa muddatli xotira bilan bir vaqtda shakllanadi. Uzoq muddatli xotira va qisqa muddatli xotira bir vaqtning o'zida miyada shakllanadi, ammo uzoq muddatli xotira hujayralari eslab qolgan narsalarni o'rganish uchun vaqt talab etadi. Biz hamma narsani ikki bosqichda eslaymiz: birinchidan, ma'lumot qisqa muddatli xotirada bo'ladi, keyin esa, bir muncha vaqt o'tgach, uzoq muddatli saqlashga yuboriladi. Bundan tashqari, bu ikki turdagi xotira

o'rtasidagi farq nafaqat funktsional, balki tizimli - ular miyaning turli qismlarida joylashgan.

Inson miyasi katta sirdir va fan ham bizning xotiramiz qanday ishlashi haqida hamma narsani bilmaydi. Lekin bir narsa hali ham ma'lum va uning qanday ishlashini bilish xotirangizni iloji boricha muvaffaqiyatli boshqarishga yordam beradi.

Unutish yaxshi. Inson hamma narsani tom ma'noda eslay olmaydi, chunki oddiy vaziyatda bir ma'lumotni boshqasi bilan almashtirish jarayoni muhimdir. Keraksiz narsa qanchalik tez unutilsa, muhimi va ahamiyati shunchalik yaxshi esda qoladi.

1. Darhol. Bu biz hayotimizning har bir soniyasida foydalanadigan eng oddiy va tezkor xotira turi: biz ko'rdik - esladik. To'g'ri, uzoq vaqt emas - soniyaning bir qismi. Umuman olganda, uni xotira deb atash qiyin, chunki biz tafsilotlarni emas, balki faqat tasvirni darhol eslaymiz.

Yaroqlilik muddati: daqiqalar.

2. Qisqa muddatli. Muayyan ma'lumotni joylashtirishimiz mumkin bo'lgan eng birinchi, elementar daraja qisqa muddatli xotira deb ataladi. Biror narsani eshitganimizda, darhol uni takrorlashimiz mumkin - aniq yoki umumiy ma'noda. Keyingi turdagi xotiradan foydalanish uchun siz takrorlash kabi texnikani qo'llashingiz kerak. Misol uchun, bu shunday ko'rinadi: sizga telefon raqamini aytib berishdi. Keyingi soniyada, qisqa muddatli xotiradan foydalanib, siz uni takrorladingiz. Bir necha soniyadan keyin ular unutishdi. Yoki ular ma'lumotni saqlash uchun qo'shimcha yuborishdi, uni yana takrorlash (va shu bilan uni tuzatish) yoki yozib olish.

Saqlash vaqti: maksimal 20 soniya.

3. Operatsion. Xotiraning bu turi, ya'ni ishchi deb ham ataladi, hozirda odam uchun dolzarb bo'lgan ma'lumotlar saqlanadi. Odatda bu jarayon haqida biz nimanidir o'ylayotganimizni aytamiz. Ma'lumotni abadiy yoki hech bo'lmaganda uzoq vaqt davomida "ongda" saqlashning iloji bo'lmaydi - bu holda saqlash muddati zarurat bilan cheklangan: biz ishlayotgan narsa, agar kerak bo'lsa, xotirada saqlanadi. bu. Keyin u tegishliroq bilan almashtiriladi yoki keyingi bosqichga yuboriladi.

Yaroqlilik muddati: 40 daqiqadan bir necha kungacha.

4. Uzoq muddatli. Xotiraning bu turi avvalgilari kabi hajmi bilan ham, qisqa muddatliligi bilan ham, saqlash muddati bilan ham, yodlash sifati bilan ham cheklanmaydi. Bu erda har qanday ma'lumot deyarli abadiy saqlanishi mumkin. To'g'ri, muayyan shartlarga rioya qilgan holda. Uzoq muddatli xotira kutubxonaga o'xshaydi va kerakli ma'lumotlarni tez va muvaffaqiyatli topish uchun uni saqlash kerak. Bundan tashqari, unga g'amxo'rlik qilish kerak - vaqti-vaqti bilan yangilanadi, tizimlashtiriladi va takrorlanadi. Kutubxona faqat ichidagi hamma narsa tartibga solinganida qulay. Bu bizning uzoq muddatli xotiramizga ham tegishli.

Yaroqlilik muddati: cheklanmagan.

Eshitish + yozish = eslatish

Inson ma'lumotni qabul qiladigan kanallarga asoslangan xotiraning yana bir tasnifi mavjud. Albatta, biz barcha imkoniyatlardan foydalanamiz, lekin har xil odamlar xotiraning muayyan turlari bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlarga ega.

5. Eshitish: musiqa tovushlari

Eshitish ko'pchilik uchun ma'lumot olishning asosiy kanali bo'lib tuyuladi, ammo bu eng qulay ekanligini anglatmaydi. Ko'pchilik, oddiy eshitish qobiliyatiga ega bo'lgan holda, ular hali ham eshitgan ma'lumotni yomon qabul qilishlarini tan olishadi. Va boshqalar - parvozni eslang. Bunday odamlarni audiollar ham deyiladi: ular yaxshi rivojlangan eshitish xotirasiga ega. Musiqachilar, o'qituvchilar, sinxron tarjimonlar va boshqalar uchun ajralmas sifat.

6. Taktil: tana xotirasi

Agar odam yaxshi rivojlangan taktil xotiraga ega bo'lsa, masalan, biror narsaga bir teginish orqali u necha yil oldin xuddi shu narsaga tegganini eslay oladi va o'sha daqiqadagi voqealarni ajoyib tarzda takrorlaydi. tafsilot. Bunday odamlar ko'pincha qo'llaridan "foydalanishadi", ob'ektlarni nafaqat vizual, balki teginish orqali ham baholaydilar va agar ular tana xotirasidan foydalana olmasalar, o'zlarini nochor his qilishadi.

7. Hid bilish: bolalik hidlari

Ba'zida hid o'tmishdagi, hatto uzoq bolalikdan ham butun rasmlarni uyg'otishi mumkin: odamlarning yuzlari, xonaning dekoratsiyasi, tabiat rasmlari, his-tuyg'ular va tovushlar. Bu hid bilish xotirasi yaxshi rivojlangan odamlarda sodir bo'ladi.

8. Vizual: bir marta ko'rish yaxshidir

Ushbu turdagi xotira eng ko'p talab qilinadi, u ko'pchilik odamlarda yaxshi rivojlangan. Odamlarning 60 foizi uchun ko'rish ma'lumotni qabul qilish va eslab qolishning asosiy usuli bo'lib, ular uni "ko'z bilan", masalan, ko'rish yoki o'qish orqali eng yaxshi qabul qilishadi. Ularni bir marta ko'rish, yuz marta eshitishdan yaxshiroqdir.

9. Ta'mi: ziravorlar sirlari

Ovqat pishirish teleko'rsatuvlari ko'pincha ko'r-ko'rona sinov deb ataladi: ishtirokchilardan faqat o'zlarining ta'miga e'tibor qaratib, taomni sinab ko'rish va uni tarkibiy qismlarga ajratish so'raladi. Faqat bir nechtasi, masalan, bir necha o'nlab ingredientlardan iborat sho'rvada, ziravorlargacha bo'lgan deyarli hamma narsani aniqlashga muvaffaq bo'lgan holda, iloji boricha muvaffaqiyatli kurashadi.

Xulosa qilib aytganda inson tug'ulibdiki, butun hayoti davomida ko'rgan kechirgan hodisalari har-hil muddatlarda saqlanib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pavel Miloslavovich Balaban - biologiya fanlari doktori, Rossiya Fanlar akademiyasining Oliy asab faoliyati va neyrofiziologiya instituti bosh ilmiy xodimi, Rossiya Fanlar akademiyasining muxbir a'zosi. Ma'lumotlar "Scientific Russia" portalidan olingan (<https://scientificrussia.ru/>)
2. [1]Psychology David G. Myers Hope College Holland, Michigan 134p
3. [2]Psychology David G. Myers Hope College Holland, Michigan 327p
4. [3]David G. Myers "Psychology" HopeCollegeHolland, Michigan 2010 y. p.-360.