



XOTIRA HAQIDA TUSHUNCHA VA XOTIRA TURLARI, JARAYONLARI

**Durdona Esanova
Gulsevar Normurodova
Sabrina Cho'libayeva**

Xotira – bu insonning o'z tajriba va bilimlarini saqlash, eslab qolish va qayta ishlash qobiliyati. Xotira, asosan, nevrologik va psixologik jarayonlar orqali amalga oshiriladi, va u turli turlarga bo'linadi. Xotira har bir insonda muhim rol o'ynaydi, chunki u o'z tajriba va ma'lumotlarini tahlil qilish, muammolarni hal qilish va yangi bilimlarni o'rganishda asosiy omil hisoblanadi.

Xotira Turlari

- **Qisqa muddatli xotira (Korrig'uvchi xotira):**

Bu xotira turi qisqa vaqt davomida saqlanadigan ma'lumotlarni o'z ichiga oladi (5-10 soniya). Misol uchun, telefon raqamlarini yoki odamning ismini eslab qolish.

Xotiraga kiritilgan ma'lumotlar bir necha soniya ichida tahlil qilinib, keyinchalik uzoq muddatli xotiraga ko'chirilishi mumkin.

- **Uzoq muddatli xotira:**

Bu xotira turi uzoq vaqt davomida saqlanadigan ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Bu, o'z navbatida, ikki turga bo'linadi:

Deklarativ xotira (bilish xotirasi): Tushunchalar, faktlar, voqealar haqida ma'lumotlar saqlanadi. Misol uchun, tarixiy voqealar yoki o'qish orqali o'rganilgan bilimlar.

Protседural xotira (harakat xotirasi): Bu xotira turi odatlarni, mahoratlarni va avtomatik ravishda amalga oshiriladigan harakatlarni saqlaydi, masalan, velosiped haydash yoki pianino chalish.

- **Sensor xotira:**

Sensor xotira tashqi dunyodan kelgan ma'lumotlarni (ko'rish, eshitish, hidlash va boshqalar) qisqa muddatda saqlaydi. Bu xotira turi juda qisqa muddatli bo'lib, ma'lumotlar faqat sezgirlik asosida ishlanadi.

Xotira Jarayonlari

1. Kodlash:

Ma'lumotlarning xotiraga kiritilishi jarayonidir. Bu jarayon ma'lumotlarning tashqi muhitdan olingan shakllarini ichki xotiraga moslashtirishni anglatadi. Kodlash juda muhimdir, chunki faqat samarali kodlangan ma'lumotlar xotirada uzoq vaqt davomida saqlanishi mumkin.

2. Saqlash:

Kodlangan ma'lumotlarning xotirada saqlanishi jarayonidir. Bu jarayon xotira tizimining stabil va ishonchli ishlashiga asoslanadi. Saqlash jarayoni xotira turiga qarab farq qiladi, masalan, uzoq muddatli xotirada saqlanishi uchun kuchli tasvirlash yoki takrorlash zarur.



3. Eslash (Rekonstruksiya):

Eslash, saqlangan ma'lumotlarni qayta tiklash jarayonidir. Bu jarayon xotiradagi ma'lumotlarni kerakli paytda aniqlashni va eslashni anglatadi. Eslashda ba'zan xatoliklar bo'lishi mumkin, chunki xotira qayta tiklanishda ba'zi ma'lumotlar o'zgarishi yoki yo'qolishi mumkin.

Xotiraga Ta'sir Etuvchi Faktlar

Emotsional ta'sir: Emotsiyalar xotirani kuchaytirishi yoki susaytirishi mumkin. Masalan, kuchli qo'rquv yoki baxt saqlangan voqealarni yanada aniqroq eslashga yordam berishi mumkin.

Takrorlash: Takrorlash xotiraga ma'lumotlarni saqlashda yordam beradi. O'qish yoki mashq qilish jarayonida biror ma'lumotni ko'p marta takrorlash, uni uzoq muddatli xotiraga o'tkazishga yordam beradi.

Chalg'ish: Yangi ma'lumotlarning qabul qilinishi yoki eski xotiralar bilan chalg'ish xotira sifatiga ta'sir qilishi mumkin.

Xulosa

Xotira insonning ongidagi o'ziga xos tizim bo'lib, uning funksiyalari va turlari kognitiv jarayonlar va biologik tizimlarga bog'liq. Xotira, nafaqat bilimlarni saqlash, balki hayotdagi tajriba va ko'nikmalarni shakllantirishda ham muhim ahamiyatga ega. Xotira turlari va jarayonlarining to'g'ri ishlashi insonning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

