

# UZUN SÜRELİ BELLEK

BİLGİ İŞLEME SÜREÇ VE YAKLAŞIMLARI

## Uzun Süreli Bellek (USB)

- Uzun süreli bellek sınırlı kapasiteli ancak sınırsız sayıda bilgi barındıran ve barındırdığı bazı bilgileri bir ömür boyu depolayabilen bir sistemdir.

## Uzun Süreli Bellek (USB)

- **Kısa süreli bellekteki bilgiler nasıl uzun süreli belleğe taşınır?**

- Eğer bir bilgi yeterince uzun süre kısa süreli bellekte kalırsa, uzun süreli belleğe aktarılmaktadır.
- Kısa süreli belleğimizin, beyinde kendi kendini harekete geçiren bir nöral faaliyet döngüsü mevcuttur. Eğer bu döngü bir süreliğine aktif kalırsa, bazı kimyasal ve yapısal değişiklikler olur ki bunlar da anıyı kalıcı hale getirirler.

## Uzun Süreli Bellek (USB)

- **Kısa süreli bellekteki bilgiler nasıl uzun süreli belleğe taşınır?**
  - ❖ Bir bilgiyi yalnızca kısa süreli bellekte tutmaya çalışmak, o bilginin uzun ömürlü olmasını asla garantilemez.
  - ❖ Bir anının duygusal yükünün fazla olması, beden ve beyindeki uyarımları arttırdığı için, duygusal yükü yoğun olan olayları daha iyi kodlar ve daha iyi hatırlayabiliriz.

## Uzun Süreli Bellek (USB)

- Uzun süreli bellekten sorumlu beyin yapıları nelerdir?
- Daha önce de değinildiği gibi, genelde bellek beynin tüm bölgeleri ile ilişkili görünmekle birlikte; temelde bellekte sorumlu olan alanların;
  - Hipokampus,
  - Hipokampusu yakın beyin korteks bölgeleri (özellikle serebral korteks) ve
  - Talamus bölgesi olduğunu söylemek mümkündür.

# USB: Depolama ve Yapı

- USB'de Kodlar:

- Anlamsal kod
- Görsel
- İşitsel
- Anlamsal
  - Bazen de
    - Tatma
    - Koklama
    - Dokunma

KODLAMA ÇOĞU DURUMDA  
ANLAMSAL KOD VE GÖRSEL  
KOD TEMELİNDE YAPILIR.  
ANCAK BİRÇOK ANIMIZI  
KARIŞIK MODLARLA  
KODLADIĞIMIZ  
BİLİNMEKTEDİR.

Uzun süreli belleđimiz ne işe yarar?

***Uzun süreli belleğimiz en temelde hayatta kalabilmemize ve yaşam kalitemizi arttırabilmemize yaramaktadır.***

## Uzun Süreli Bellek (USB)

- Uzun süreli bellekteki bilgilerin, belleğimizde düzenli bir şekilde bulunduğuna ilişkin güçlü bir görüş mevcuttur.
- Herhangi bir bilgiyi hatırlamaya çalıştığımızda, o bilgiye eşlik edebilecek başka bilgilerin de aklımıza gelmesi ya da etrafında bulunan bilgilerden asıl hatırlamaya çalıştığımız bilgiye gitmeye çalışmamız “düzenli bellek” görüşünü destekleyen önemli kanıtlardan biridir.



# Uzun Süreli Bellek (USB)

## **Uzun süreli belleğin kapasitesi ve süresi**

- Uzun süreli belleğin kapasite ve süresi hemen hemen sonsuzdur.
- ✓ İlkokul öğretmeninizin adı neydi?
- ✓ İlkokulunuzun adı neydi?
- ✓ Sınıfınız okulun neresindeydi?
- ✓ En iyi arkadaşınızın adı neydi?
- ✓ Anasınıfı öğretmeninizin adı neydi?
- ✓ 11 Eylül saldırıları hangi yıl meydana geldi?

# Uzun Süreli Belleğin Bölümleri



# Diğer Bellek Türleri

- **Prosedural (İşlemsel) Bellek**

- ✓ Bir şeyi “nasıl” yapacağımıza ilişkin belleğimizdir.
- ✓ Yapacaklarımız sırasında izlememiz gereken yolları bize göstermektedir.
- ✓ Örneğin, bankamatikten para çekmek için ne yapmamız ve hangi sırayla yapmamız gerektiği, bisiklete binerken neler yapmamız gerektiği gibi, birçok işlemsel bilginin bulunduğu bellek türüdür.

# Diğer Bellek Türleri

- **Otobiyografik Bellek**

- Kişinin doğrudan kendi geçmiş yaşam olaylarına ilişkin belleğidir.
- Otobiyografik bellekte, zihinsel zaman yolculuğu yapabilmek mümkündür.
- Kişi aradan çok uzun zaman geçmesine rağmen geçmişteki bir “anı”na zihinsel olarak geri dönebilmekte ve o ana ilişkin birçok duyguyu yeniden yaşayabilmektedir.