

UZUN SÜRELİ BELLEK YAPISI

MELİKE GUZEY

2020



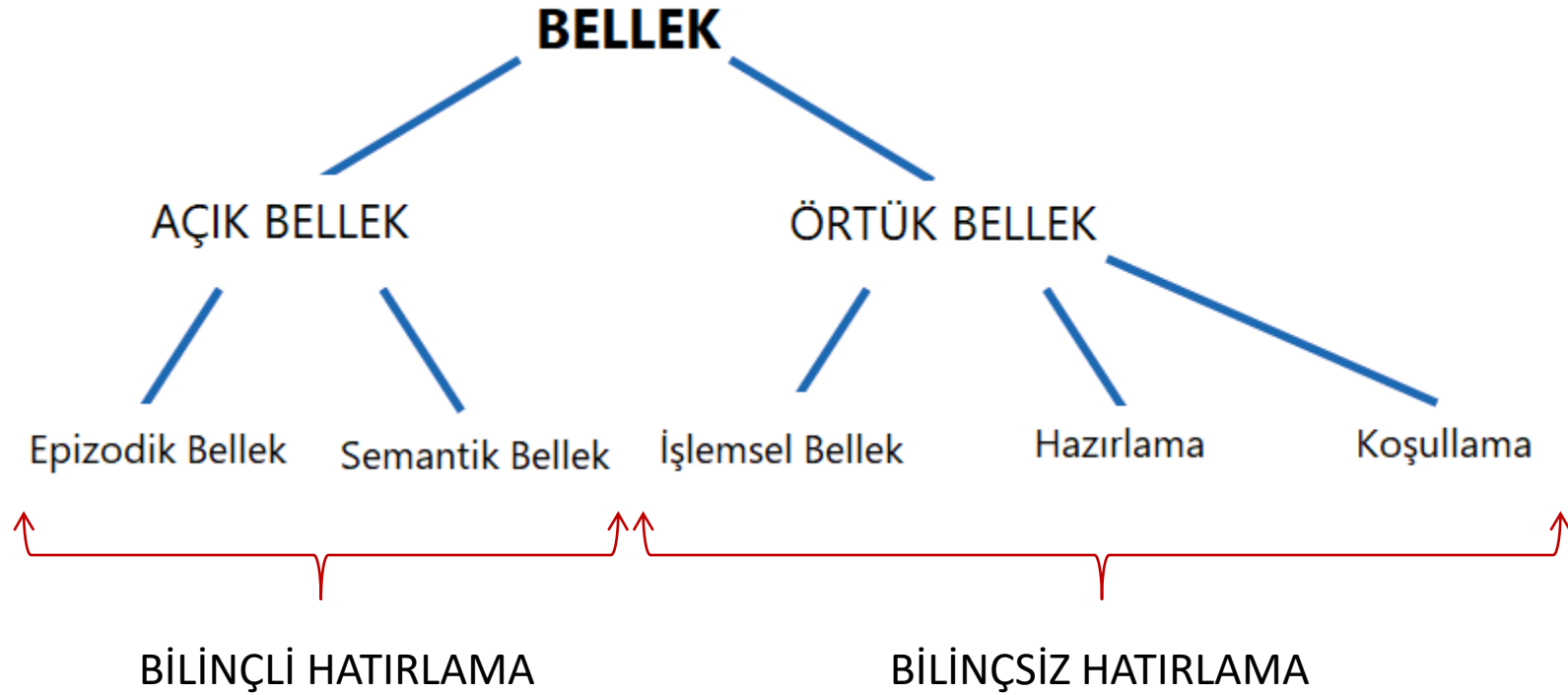
UZUN SÜRELİ BELLEK: NEDİR?

(1)Uzun Süreli Bellek bilginin uzun süreler boyunca depolanmasından/saklanmasından sorumlu bellek sistemidir.

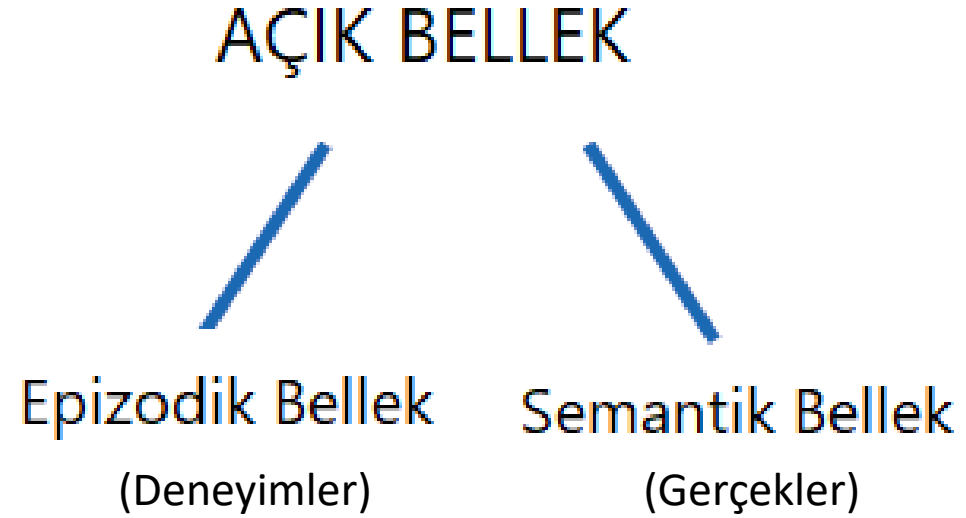
(2)Uzun süreli bellek geçmişte yaşadığımız olaylara ve bu olaylardan edindiğimiz bilgiye ilişkin bir arşiv işlevi görür.

(3)Uzun süreli bellek birkaç dakika önce öğrendiğimiz bilgiden başlayarak, hatırlayabildiğimiz en erken anılarımız kadar uzanır.

UZUN SÜRELİ BELLEK TÜRLERİ



AÇIK BELLEK



EPİZODİK BELLEK

- Kişinin günlük deneyimleri:
 - Dün kahvaltıda ne yediğiniz
 - Geçen hafta arkadaşlarınızla buluştuğunuzda ortamın nasıl olduğu

Zihinsel zaman yolculuğu (Tulving):

- Geçmişte gerçekleşmiş bir olayla yeniden bağlantı kurmak için olayın gerçekleştiği zamana doğru zihinsel bir yolculuk
- Otobiyografik anılar
- Hatırlama

SEMANTİK BELLEK

- Dünya ile ilgili bilgiye erişim:
 - Genel Bilgi düzeyi
- Zihinsel zaman yolculuğu gerçekleştirilmez
- Dil ve kavram oluşturma
- Bilme

EPİZODİK VE SEMANTİK BELLEK ETKİLEŞİMİ

- Günlük hayatta sahip olduğumuz büyük miktarlardaki bilgi birikimi, dikkatimizi neye yönlendireceğimizi etkiler bu şekilde deneyimlerimizi şekillendirerek epizodik anılarımızı da etkilemiş olur.
- Otobiyografik belleğin hem semantik hem de epizodik bileşenleri vardır.

Kişisel semantik anılar:

- Otobiyografik belleğin semantik bileşenleri

EPİZODİK VE SEMANTİK BELLEK ETKİLEŞİMİ

Otobiyografik olarak anlamlı semantik anılar:

- Westmacott ve Moscovitch (2003),
- Otobiyografik olarak daha anlamlı olan isimler daha iyi hatırlanır
- Epizodik anılarla ilişkili deneyimler semantik anılara erişime yardımcı olur.
 - Epizodik bellek semantik belleği iyileştirir

ZAMAN GEÇTİKÇE...

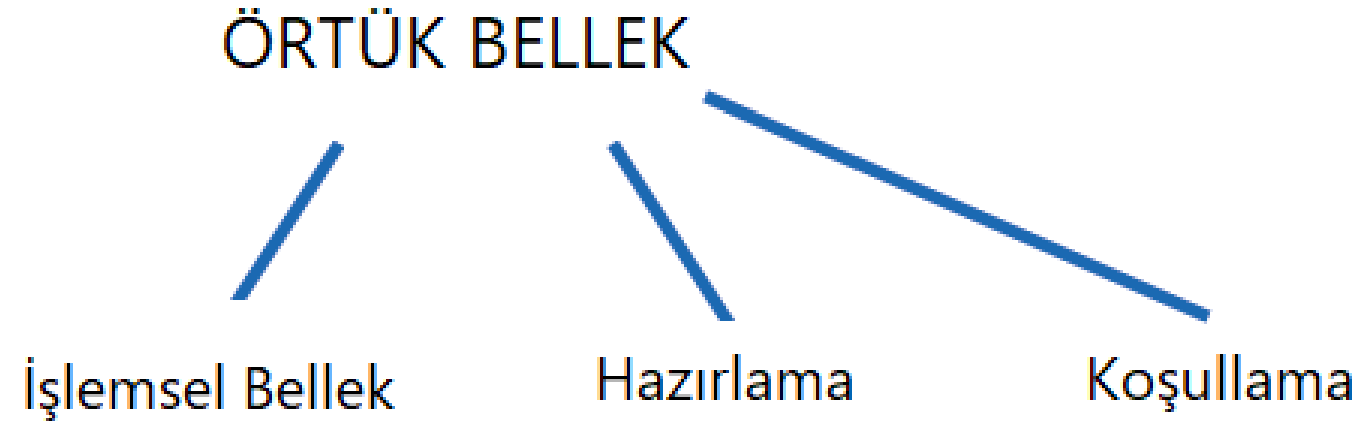
- Hatırlama/Bilme Yöntemi
 - Hatırlama → uyarana + uyarana daha önce hangi koşullarda karşılaştığı hatırlanıyor → EPİZODİK
 - Bilme → uyarana + hangi koşullarda karşılaştığı hatırlanmıyor → SEMANTİK
 - Bilmeme → Uyarana hiç
- Uyarana listesi vs. Gerçek olaylar

ZAMAN GEÇTİKÇE...

Uzak anıların semantikleştirilmesi:

- Epizodik detayların ortadan kalkması
- Semantik belleği oluşturan bilgiyi nasıl edindiğimizi hatırlamamıza gerek olmadan, bilgi düzeyimizi artırmış oluruz.

ÖRTÜK BELLEK



İŞLEMSEL BELLEK

- Bazı beceri ve görevlerin nasıl yapılacağına ilişkin yönergeleri içermektedir.
- *Yeti belleği*

İŞLEMSEL BELLEK ve DİKKAT

İşlemsel bellek düşünmeden becerilerimizi sergilememizi sağlar

Uzmanlığın neden olduğu bellek kaybı:

- İyi öğrenilmiş işlemsel anıların dikkat gerektirmemesi
- Eylemin otomatikleşmesi

HAZIRLAMA

Önceden verilen bir uyarının (hazırlama uyarısı) kişinin başka bir uyarana verdiği tepkiyi (değerlendirilen uyarı) değiştirmesi

Tekrarlı hazırlama:

- Değerlendirilen uyarı ile hazırlama uyarısı birbiriyle aynı veya benzer olduğunda ortaya çıkar
- Örtük belleğin bir çeşididir

KLASİK KOŞULLAMA

Daha önce bir tepki oluşturmeyen nötr bir uyaran bir tepkiye neden olan koşullama uyararı ile eşleştğinde ortaya çıkar

- Örtük bellekle ilişkilidir.
 - Koşullamadan sonra kişi bu orijinal eşleşmeyi unutsa dahi koşullama etkisi gözlenmeye devam eder.
- Gerçek hayatta genellikle duygusal tepkilerle ilişkilidir.