

UZUN SÜRELİ BELLEK

KODLAMA – GERİ ÇAĞIRMA- SAĞLAMLAŞTIRMA

MELİKE GUZEY

2020

Kodlama: Bilginin edinilmesi ve uzun süreli belleğe aktarılması süreci

Geri Çağırma: Bilginin uzun süreli bellekten çalışma belleğine geri alınıp farkındalık sürecine aktarılması süreci

KODLAMA ETKİLERİ

- Bilgiyi uzun süreli belleğe aktarmanın yolları:
- **TEKRAR ETME**
- Sürdürme tekrarı: Bilgiyi herhangi bir anlam oluşturmadan ya da diğer bilgilerle ilişki kurmadan tekrar etme
- Detaylı tekrar etme: Bilgiyi başka bilgilerle ilişkilendirerek veya anlamlandırarak tekrar etme (Detaylı kodlama)
- Detaylı tekrar > Sürdürme tekrarı

İŞLEMLEME DÜZEYİ KURAMI

(Craik & Lockhart)

- **Yüzeysel işleme**: Bilginin anlamına çok az dikkat yöneltilen işleme
 - Sürdürme tekrarı
- **Derin işleme**: Dikkati bilginin anlamına yönlendirdiğimiz, bilgiyi diğer bilgilerle ilişkilendirdiğimiz süreç
 - Detaylı tekrar

Derin işleme > Yüzeysel işleme

KODLAMA ETKİLERİ

- **BİLGİ ÜRETME**

- **BİLGİNİN DÜZENLENMESİ**

- Benzer maddeleri birlikte gruplandırma
- Belli bir kategorideki kelimelerin hatırlanmasında bu kategorilerin bir geri çağırma ipucu görevi görmesi

- **ARALIKLANDIRMA ETKİSİ**

- Daha çeşitli geri çağırma ipuçları kullanılması, bilgiyi geri çağırma istediğimizde, hatırlamaya çalıştığımız bilgiyi ilişkilendirmemize yardımcı olur

GERİ ÇAĞIRMA ETKİLERİ

- Geri çağırma, bellek hataları veya bellek sorunları ile ilişkilidir.
- Bilgi uzun süreli bellekte depolanmaktadır ancak bilgiyi uzun süreli bellekten geri getirmek her zaman kolay değildir.

GERİ ÇAĞIRMA İPUÇLARI

- bellekte depolanmış olan bilginin hatırlanmasına yardımcı olan kelimeler veya ipuçları
- Bilgiyi gruplandırdığımız çeşitli düzenlemeler
- Diğer kaynaklar:
 - Mekan
 - Uzun zamandır dinlemediğimiz bir şarkı,
 - Kokular
- **İpucuyla hatırlama yöntemi**

TEST ETKİSİ

Bilgiyi yeniden gözden geçirirken arada bazı testler yapmak daha sonraki geri çağırma performansına yardımcı olmaktadır.

- Kişinin kendine keşfe yönelik sorular sorması
- Neyi bildiğiniz ve neyi bilmediğinizi ayırtmak

KODLAMA- GERİ ÇAĞIRMA ETKİLEŞİMİ

- **KODLAMA ÖZGÜLLÜĞÜ**

- Kodlamanın gerçekleştiği bağlam ile geri çağırma eşleştğinde bellek performansı artar.

- **DURUMA BAĞLI ÖĞRENME**

- Kişinin kodlama sırasındaki içsel durumu ile geri çağırma sırasındaki içsel durumunun eşleştğinde bellek performansı artar

- **AKTARIMA UYGUN İŞLEMLEME**

- Kodlama ve geri çağırmada aynı bilişsel görevlerin gerçekleştirilmesi

NEDEN UNUTURUZ?

- Öğrenmenin gerçekleştiği zamanla geri çağırma arasındaki zamanın artması
- Günlük hayatımızda sahip olduğumuz sınırsız bilgi birikimi bazı bilgilerin bellekten geri çağırılmasını ketyebilir.

SAĞLAMLAŞTIRMA

- yeni öğrenilmiş olan ilk listedeki heceler kırılğan bir konumdadır
- **Sağlamlaştırma**, kırılğan yeni anıların daha kalıcı bir hale dönüştürüldüğü yani bozulmaya dirençli hale getirildiği sürece denmektedir.
- Sağlamlaştırma, bilginin beyinde kalıcı olarak depolanmasını ve güçlenmesini sağlayan nöral bir süreçtir.
- **Sinaptik sağlamlaştırma**
 - Dakikalar ile saatler arasında gerçekleşen, sinapslarda yapısal değişikliğe neden olan sağlamlaştırma
- **Sistemsel sağlamlaştırma**
 - Aylar ve yıllar süren, beyindeki nöral devrelerin aşamalı bir biçimde yeniden düzenlenmesine neden olan sağlamlaştırma
- Birlikte ortaya çıkan ancak farklı hızlarda ve sinir sisteminin farklı düzeylerinde gerçekleşen süreçlerdir.

YENİDEN SAĞLAMLAŞTIRMA

- Geri çağırma anının ilk oluşturulduğu zamandaki gibi daha kırılgan hale gelmesine neden olur
- Günlük hayatta belleğimizi her daim güncelleriz, yeni koşullara göre düzenleriz
- Bir anı hatırlandığında veya bellekten geri çağrıldığında, ilk oluşturulduğundaki gibi kırılgan bir hale gelir ve kırılgan haldeyken de **yeniden sağlanlaştırılması** gerekir.