



## Kısaca Konu Başlıkları gizle

- 1 Öğrenme, Bellek, Hatırlama
- 2 Unutmanın Nedenleri
- 3 Hatırlamada Kodlama ve Depolama
- 4 Bellek Geliştirme Teknikleri
- 4.1 Başlıca Bellek Geliştirme Teknikleri

## Öğrenme, Bellek, Hatırlama

**Öğrenme**, istendik yönde yapılan **davranış** değişikliğidir. İnsan öğrendiklerini aklında tutar yani hafızasında depolar. İhtiyaç duyduğunda kullanmak üzere depoladığı bilgiyi hatırlar. Öğrenme, bellek ve hatırlama birbirleriyle iç içe geçmiş süreçlerin sonucunda oluşur.

Öğrenmede motivasyonun, çevrenin kolay ve çabuk öğrenmeye, kavramaya etkisi olduğu kadar; motivasyon, öğrenilen bilgilerin akılda tutulması ve istenildiğinde yeniden çağrılması yani hatırlanması için de önemlidir.

Örneğin uygun bir ortamda iyi bir motivasyonla yapılan öğrenmeyle depolanan bilgiler kalıcıdır; bu nedenle istenildiğinde kolayca geri çağrılabilirler. Öğrenme, bellek ve hatırlama süreçlerinin birbirleriyle olan etkileşimi öğrenilenlerin saklanması olarak belleği; buradaki saklanan bilgilerin istenildiğinde bilince çağrılması ise hatırlamayı öne çıkarır.

## Unutmanın Nedenleri

**Unutma**, öğrenilen bilgileri gerekli olduğunda hatırlamakta güçlük çekmek ya da hatırlayamamaktır. Aslında çoğu **zaman** kötü ve istenmeyen bir durum olarak kabul edilse de insanı rahatsız eden geçmiş yaşantılarla ilgili ve normalinde de insanın hatırlamak istemeyeceği durumlarda unutma bir nimettir.

Ancak alzaymır ve erken bunama gibi durumlarda ise bir külfettir. Genellikle insan bağlamıyla birlikte aklında tutamadığından rakamları, tarihleri ve isimleri kolay unuttur.

Bunun dışında istemeyerek öğrenilenler, kısa zaman aralığında ve zorlamayla ve kolay olmayan, tam kavranmamış öğrenmeler de kolay unutulur. İnsan sosyal açıdan inançlarına ters düşen bilgileri de unutma eğilimindedir. Sistemsiz öğrenilen bilgiler, üzerinde yeterince düşünülmeyen, tekrarlanmayanlar, isteksiz yapılan öğrenmeler kolay unutulur.

Ayrıca bireysel başarısızlıklarla ilgili bilgiler de diğerleri gibi kolay unutulur. Unutma

Bu PDF içerik [konuanlatimi.net](http://konuanlatimi.net) sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



yelpazesi bu kadar geniş olduğuna göre sebepleri nedir diye sorabiliriz? Yapılan araştırmalar sonucunda unutmanın nedenleri arasında öğrenilenlerin tekrar edilmemesi, kullanılmaması, öğrenmenin tam gerçekleşmemesi ve motivasyon eksikliği gibi sosyo-psikolojik etkiler ve organik bozukluklar yer alır. Ayrıca ileri ve geriye ket vurma da unutmanın nedenleri arasındadır.

## Hatırlamada Kodlama ve Depolama

**Hatırlama**, bireyin geçmiş yaşantı ve tecrübeleri sonucu öğrenmiş olduğu **bilgi** ve edinmiş olduğu becerilerin istenilen durumlarda kodlandığı yerden kullanılmak üzere bilince çağrılmasıdır.

**Kodlama**, **duyum** belleği ve kısa süreli bellekten aktarılan duyuşsal kayıtların uzun süreli bellekte bilgisel olarak saklanmasıdır.

**Depolama**, uzun süreli bellekte kodlanmış bilginin istenildiğinde kullanılmak üzere saklanmasına denir.

## Bellek Geliştirme Teknikleri

Birey iç ve dış çevresel uyarıcıların etkisi altında veri yoğunluğu ile oluşan bilgileri yaşamı boyunca kullanır. Ne var ki insanın bu bilgileri kullanmaya başlamadan önce bir yerde saklaması gerekir.

Bellek bu yaşamsal bilgilerin kodlanıp saklandığı, ihtiyaç hâlinde kullanılmak için hatırlanıp bilince çağrıldığı ve işlendiği önemli bir depodur. Ancak bu kodlama ve depolama sürecinde bellek, bireyin yaşam temposunda maruz kaldığı bilgilerden oluşan çokluk karşısında; tasnif ve gruplamalarda zorlanabilir.

Bu zorluğu aşmak için bellek geliştirme tekniklerinden yararlanmak gerekir. Çünkü insanın duyu organlarıyla elde ettiği bilgilerin kalıcılık oranı birbirlerinden farklıdır

## Başlıca Bellek Geliştirme Teknikleri

**Gruplama:** Bellekte bilgilerin düzenlenmesi ve bir sıra takip etmesi hem öğrenme ve hatırlamayı kolaylaştıracak, hem de hafızanın kullanım kapasitesini artıracaktır. Örneğin 9 rakamlı bir sayı üçerli gruplar hâlinde daha kolay öğrenilir, saklanır ve hatırlanır.

**Benzerlik Kurma:** Öğrenilen malzemenin birbirine benzer olanlarını bir araya getirerek kodlayıp saklamak ve geri çağırmak daha kolay olur. Örneğin kiraz, vişne, erik gibi benzer meyve isimlerinden oluşan bilginin orkide, amortisman, hipertansiyon

Bu PDF içerik [konuanlatimi.net](http://konuanlatimi.net) sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.

gibi benzer olmayan kavramlara göre öğrenilmesi ve hafızada tutulması daha kolay olacaktır.

**Zihinde Canlandırma:** Nesnelere görsel hafızada imgeleriyle birlikte kaydedilmesi öğrenme, saklama ve hatırlamayı kolaylaştırır. Bellekte önceden kayıtlı bulunan bilgilere öğrenilecek yeni bilgileri canlandırma ve imgeleme yoluyla eklemek, bağlamak kolaylaşır. Örneğin bir tatil beldesinin görsel hafızada kayıtlı iz düşümü başka bir benzer belde hakkındaki bilgileri saklamayı kolaylaştırır.

**Çağrışım:** Bellekte kayıtlı bulunan önceki bilgilerle yeni bilgiler arasında ilişki kurarak hatırlatmadır. Çağrışım yoluyla önceki ve yeni bilgiler arasında kurulan ilişki saklama ve hatırlamayı kolaylaştırarak hafızayı geliştirir.

**Kaynak:**12.Sınıf Psikoloji Ders Kitabı (PDF)

## Psikoloji Bilimi Ders Notları