

Bunu Bir Yerden Hatırlıyorum...

Geçtiğimiz yıl tatilde nereye gittiğinizi hatırlıyor musunuz? Okula başladığınız ilk gün beşinci sırada oturan kişinin adını? Peki, 23 Nisan 2018’de saat 13.00’te nerede, ne yaptığınızı? Geçmişte öğrendiğimiz bilgiler, duyu organlarımızla algıladıklarımız ya da bir durum karşısında hissettiklerimiz, kütüphane raflarına dizilmiş kitaplar gibi beynimizde yer edinir. Bazı bilgiler hatırlanır, bazılarıysa kütüphanenin tozlu raflarında kaybolur yani unutulur. Peki, tüm bunlar nasıl mümkün olur?

Bellek, bir bilgiyi kodlama, saklama ve sonrasındaysa geri çağırma yeteneği olarak tanımlanmıştır. Yani bu süreci, elde edilen bir bilginin belleğe yerleştirilmesi, bellekte tutulması ve hatırlanması olarak da düşünebilirsiniz. Bilim insanları bellekten bahsederken onu duysal, kısa süreli ve uzun süreli olmak üzere üç gruba ayırır. Göz, kulak ya da burun gibi duyu organlarımızla algıladığımız bilgiler en fazla 4 saniye gibi çok kısa bir süreliğine duysal bellekte yer edinir. Yeterince dikkat verilerek algılandığında bu bilgiler kısa süreli belleğe aktarılır. Burada yaklaşık 20 ila 30 saniye arasında kalır. Uzun süreli bellekteki bilgilerse günlerce hatta belki yıllarca hatırlanabilir. Ancak bunun olabilmesi için bazı gereklilikler vardır. Bu bilgiyi aktif olarak kullanmak ya da tekrar etmek gibi...

Araştırmalar sonucunda kısa süreli bellekte toplamda 5 ila 9 bilginin tutulabileceği bulunmuştur. Bu da ortalama 7 bilgi anlamına gelir.

Örneğin, yeni bir arkadaş grubuyla tanıştığınızı ve gruptaki kişilerin adlarını öğrenmeye çalıştığınızı düşünün. Herkes kendini tanıttığında duyduğunuz adlar öncelikle duyuşal belleğinizde yer edinir. Eğer adlar söylendiğinde kimin hangi ada sahip olduğuna dikkatinizi vererseniz onları kısa süreli belleğinize işleyebilirsiniz. Ardından adları belirli aralıklarla tekrar ederseniz onları uzun süreli belleğinize aktarabilirsiniz. Böylece, kimsenin adını karıştırmamış olursunuz!



Siz, öğrendiklerinizi aklınızda daha uzun süre tutmak için ne gibi yöntemler kullanıyorsunuz?

Peki, bellek sadece bunlarla sınırlı olabilir mi? Tabii ki hayır! Bilim insanları uzun süreli belleğin kendi içinde gruplara ayrıldığını söylüyor. Gelin, onlara bir göz atalım.

UZUN SÜRELİ

Açık bellek

Bilinçli bir biçimde hatırladıklarımızın bulunduğu bellektir.

Anısal bellek

Kendi yaşantımızla ilgili hatırladıklarımızdan oluşur.

Örneğin, bisikletten düştüğümüz yer, yaşadığımız acı ve bu anının ayrıntıları anısal belleğimizde yer edinir.

Anlamsal bellek

Yaşantımızdan bağımsız, genel geçer bilgilerden ve kurallardan oluşur. Bisiklet sözcüğünün anlamı ve ne işe yaradığı bilgisi, bu bellektekilere örnektir.



Anlamsal bellek



Örtülü bellek

Anısal bellek

Bu bellek çeşitlerine sizler de birer örnek verip şemadaki boşluklara yazabilir misiniz?



BELLEK

Örtülü bellek

Bilinçli olmadan, kendiliğinden hatırladıklarımız bu bellekte depolanır. Buradaki bilgileri, önceki deneyimlerimizden ya da öğrendiklerimizin sonucundan hatırlarız. Ancak bu bilgileri nasıl öğrendiğimizi genellikle hatırlamayız. Örneğin, bisiklet kullanmak için pedallara ayaklarımızı koymamız ve onları çevirmemiz gerektiğini bilmemiz örtülü belleğin içerisinde.



Gelelim beynimizde hangi bölgelerin belleğimizden sorumlu olduğuna. Başta hipokampüs olmak üzere, amigdala, prefrontal korteks ve bazal ganglion gibi beyin bölgeleri, belleğimizin çalışmasında görevlidir. Öyle ki bu beyin bölgeleri zarar görür ya da bir darbe alırsa unutkanlık, yeni bilgileri öğrenememe gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

Prefrontal korteks

Dikkatimizi toplayarak yeni bilgiler öğrenmemizde ve öğrendiklerimizi saklamamızda payı vardır.

Bazal ganglion

Örtülü belleğe dâhil olan bilgileri hatırlamamızdan, uygulamamızdan ve kontrol etmemizden sorumludur.

Amigdala

İşte "duygular" denilince aklımıza gelen beyin bölgesi! Amigdala sayesinde duygusal tepkilerimiz kaydedilir ve gerektiği durumda hatırlanır.

Hipokampüs

Özellikle kısa süreli bellekteki bilgilerin uzun süreli belleğe aktarılmasında önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

