

MODÜL 12

BİLİŞSEL DÜŞÜNME

BECERİLERİ

@ssevgiteacher

①

YARATICILIK

Bir ürün yeni ve uygun olduğunda bu ürünü kabul ederiz. Yeni ürün işe yarar olmalı. Sadece orjinal olması, yararlı ve kullanışsız olursa saçma olur.

Yaratıcı bireyi, yaratıcı ürünler geliştiren veya yaratıcı fikirler üreten kişi olarak tanımlayabiliriz. Yaratıcılık bir süreçtir. Bu nedenle yaratıcılığı fikir üretme süreci olarak tanımlayabiliriz.

Yaratıcılık ve Zeka

Bireyin zeka düzeyi yaratıcılık için gerekli olan esik değeri geçmelidir. 120 IQ puanın yaratıcılık için gerekli olduğu bulunmuştur. Zeka düzeyi arttıkça yaratıcılık düzeyi de artmıştır. Ancak 120 IQ derecesinden sonra ilişki kaybolmuştur. En yaratıcı olmak için en yüksek zeka düzeyine sahip olmak gerekli değildir. (Nobel ödüllü fizikçi olmak yüksek zekaya sahiptir ama yaratıcı ressam olmak için gerekli değildir)

Yaratıcılık ve Mitler

Mit 1: Yaratıcılık Bir Bilimmezdir

Bu mit göre yaratıcılık gizemdir, bilimmezdir ölçülemez. Karşıtı ise ölçülebilir demis. Doğrudan ölçemeyiz ancak bireyin ortaya koyduğu ürünler ve çözdüğü problemler yoluyla dolaylı olarak ölçebiliriz.

Mit 2: Yaratıcılık Bilinç Dışıdır

Yaratıcılığın bilinç dışı olduğu, bireyin ani aydınlanma ve içgörü deneyimlerine "aha" deneyimlerine neden olduğunu savunur.

Karşıt görüş ise Yaratıcı fikir aniden ortaya çıkabilirdi ancak bu durum onun bilimsel olduğunu göstermez. Bireyin ~~yaşam~~ ~~bebeklik~~ ~~ilk yılları~~ uzun yıllar boyunca yaptığı çalışmalar sonucunda buluşlarının oluştuğunu söyler.

Öyleyse; yaratıcılığın bireyin bilinçli eylemlerine dayanmadığı ama zaman zaman bilinçaltından beslendiği söylenebilir.

Mit 3: Her yaratıcı Biraz Delidir

Dehaların bazılarında ruh sağlığı sorunlarının olduğu ancak bunların delilik sınırları içine girmediğini ve dehaların yaşadıkları ruhsal sorunların bütün yaratıcı bireylere genellenebileceğini söyleyebiliriz.

(2)

MHT 4 Yaratıcılık Öğretilemez

* Yaratıcılık doğuştan var olduğuna inanan kişiler yaratıcılığın öğretilemeyeceğine inanırlar.

* Karşıt görüş → Yaratıcı düşünme, gelişebilen ve eğitimle geliştirilebilen bir yetenektir.

YARATICI KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Orjinallik | 11. Meraklı |
| 2. Yüksek zeka | 12. Espritüel |
| 3. Yaratıcılık Farkındalığı | 13. Bilinmeyene karşı ilgili |
| 4. Mantıksal Düşünen | 14. Hayal gücü |
| 5. Sıradışı düşünen | 15. Sanatsal |
| 6. Sorgulayıcı | 16. Açık görüşlü |
| 7. Bilgili, tecrübeli | 17. Yalnız olma ihtiyacı |
| 8. Bağımsız, kararlı | 18. Sezgisel |
| 9. Risk alan | 19. Duyusal |
| 10. Enerjik | 20. Etik |

Bilişsel Özellikler

Yaratıcı kişilerin mantıksal ve eleştirel düşünme becerileri yüksektir.

Yaratıcı kişiler analogik düşünme, zıtlıklara dayanarak düşünme, diyalektik düşünme ve metaforik düşünme becerileri gelişmiştir.

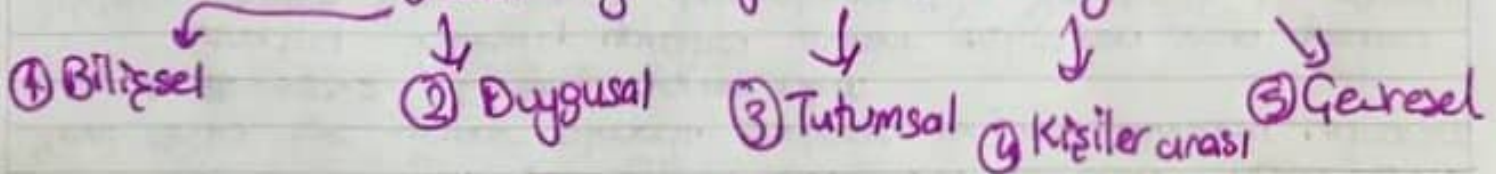
Yaratıcı kişiler karar almada ve yargılamada bağımsız ve esnek düşünerler.

Yaratıcı kişileri diğerlerinden ayıran en önemli özelliklerinden biri de hayal güçlerinin yüksek olmasıdır.

Kişilik Özellikleri

Sıradışı, hayalci, esnek, konuşmada akıcı, enerjik üretken, sanatsal, duygusal, gelenek dışı ve zengin ilgi alanlarına sahip olma eğilimleri var.

Yaratıcılığın Gelişimini Etkileyen Faktörler



(3)

Yaratıcılığın Gelişimini Etkileyen Faktörler

① Bilişsel Boyut

Bilgi işlem süreçleri bilişsel becerileri, transfer işlemlerini bilgi depolarını ve problem çözme becerilerin kapsamaktadır. Bütün bu beceriler kısmen de olsa geliştirilebilir.

- Lateral düşünme (Prob. çözümüne dolaylı yoldan ulaşma)
- Beyin Fırtınası (Kısa sürede çok fazla fikir üretme)
- Analojik Düşünme (Benzetme ve çağrışımları kullanarak somutlaştırma)
- Zıtlıklarla düşünme (Bir durumdaki atılımı hepsini doğru kabul etmek)
- Seçici düşünme (Bütün içinde en belirgin özelliği dikkate alma)
- Prob. tanımlama (Problemi farklı şekilde açığıklatmak)
- Çoşul düşünme (Birden fazla fikri birarada değerlendirmek)

Bu stratejilerle yaratıcılığı geliştirmek için kullanılır. Bellek de önemlidir.

② Duygusal Boyutlar

Birey ne kadar içsel olarak güdülenmiş ise o kadar yaratıcı olabilmektedir. Merak, yaratıcı süreçte motivasyonu artırıcı uyarının oluşumunu sağlar.

③ Tutumsal Boyutlar

Bireyin yaratıcılığı hakkında yapılan övgüler, olumlu dönütler ve daimi ifadelerden kaçınılarak artırılabilir. Model olma da yaratıcılığı artırır.

④ Kişisel Arası Boyutlar

Diğer insanlarla birlikte çalışma yeteneği ve diğerlerinin kabulünü kazanma veya diğerlerini ikna etme yeteneği olmak üzere iki türlü kişiler arası beceri yaratıcı süreçte etkili olmaktadır.

⑤ Çevresel Boyutlar

Çevrenin yaratıcılığı destekleyen araçlar özellikleri; tolerans, ılımlılık, pozitif beklentiler ve kaynakların zenginliğidir.

Yaratıcı ~~eser~~ eserlerin ortaya çıkması kaynakların zenginliği ile yakından ilişkilidir. Laboratuvarı olmayan bir bilim insanı, atölyesi olmayan bir sanatçı olma olasılığı düşüktür. Sosyal beklentilerde etkilidir. (Çocuklardan cinsiyete göre beklenti olması) Farklı fikirlere karşı çevre toleranslıdır. → (Yaratıcı çevre)

YARATICILIĞI ENGELLEYEN ETKENLER

Tecrübeler ve Bilgi (Alınmış olduğu kadar düşünme)

Tecrübeler bazen; yeni bilgi üretmemizi engeller.

*Tecrübeler bazen adeta bildiklerimizi içine hapsederek yeni fikir üretmemizi engeller. Bu şekilde insanın nesneleri yalnızca belirli şekillerde görmesi zihinsel ket veya algısal ket olarak adlandırılmaktadır.

Zihinsel ketler nedeniyle nesneleri yalnızca oldukları gibi olağan özellikleri ile görür, olağandışı anlamlar oluşturamayız.

Evrendeki pek çok şey ve konu hakkında zihinsel şemalarımız vardır. Bildiklerimizi, yeni fikir üretiminde bir anlamda bilinç dışı rol oynayarak yeni fikir üretmemizi engeller. Yeni fikir üretiminde eski bilgilerimizin gerekli olup olmadığını bilinçli bir şekilde sorgulamadan yeni fikir üretim alanımıza doğrudan ithal etme eğilimi gösteririz.

Alışkanlıklar

Alışkanlıklar, farklı bakış açılarını kabullenmek ve yaratıcı fikir üretmeyi engeller.

Kurallar

Kurallar yaratıcılığı engeller. (Alt statüdeki kişi üst statüdeki amirine fikrini söyleyemez.)

Lider yaratıcılığı bastırıp kurallara bağlı dabileceği gibi açık göğüsleri biri de olabilir.

Kültür

Kültürün hem kendisi hem de kültüründe varolan gelenekler, inanışlar, mitler, dogmalar, tabular yaratıcılığı engeller.

Ör: (Galileo'nun kuramı Engizisyon mahk. Din ile engellenmesi)

Kültürün bineye yükledikleri roller (Kadın - Erkek)

Merak → hoş karşılanmıyorsa yaratıcılık engellenir

(5)

Konformizm

Konformist kişiler genel olarak başkaları tarafından onaylanmak ve kabul edilme arzusu içinde dururlar. reddedilme veya dışlanma korkusu yaşarlar. Bu nedenle konformizm insanların yeni fikir üretme ve yeni fikirleri takip etme arzularını tüketerek yaratıcılığı sınırlandırır.

Kollektivizm

Bireysellik bağımsız düşünme ve davranmaya teşvik eder. Ama kolektif kültür normların dışına çıkmamaya, gelişki ve katkıya yaratmamaya, egemen düşünce biçimine saygı duymaya ve otoriteye baş eğmeye neden olur. Kollektivizm geleneksel düşünceye neden olduğu için yaratıcılığa engel olur.

PROBLEM GÖZME BECERİSİ

Problem gözme basamakları

- 1- Problemin farkında olma, hissetme, anlama
- 2- Problemi tanımlama, anlama
- 3- Probleme ilgili veri toplama
- 4- Olası çözüm yolları önermek, hipotez kurma
- 5- Hipotezleri test etme.
- 6- Sonuca ulaşma ve değerlendirme yapma.

Problem çözmeyle etkileyen ebeveyn tutumlarıdır. Demokratik, otoriter, aşırı koruyucu, izin verici, reddedici, tutarsız tutumlar. Buna etk olarak helicopter anne-baba davranış. Süper anne modeli.

Kısa vadede çocuğu koruyan tutum ve davranışlar, uzun vadede çocuğun bağımsız, problem gözeleyen ve karar almakta güçlük çeken bireylere dönüşmesine neden olur.

ELEŞTİREL DÜŞÜNME

Eleştirel düşüncenin özü oluşturan bileşenler

- Analiz etme
- Yorum yapma
- Kendini düzenleme
- Çıkarımda bulunma
- Açıklama ve değerlendirme

6

Eleştirel düşünmenin bazı standartları bulunmaktadır.
Entelektüel standartlar

- ① Yeterlilik : Tamlik durumu. Anlamlandırmak ve soruları cevaplamak için konu yeterince incelendi mi?
- ② Tutarlılık : Düşünme işlem ve konuşma uyumlu mu?
- ③ Açıklık : Kolayca anlaşılır olma durumu
- ④ Doğruluk : Hatalardan arınık olma hali.
- ⑤ Keskinlik : Doğru, belirgin kesin olma durumu
- ⑥ Önemlilik : Halihazırda konuyla bağlantılı olma.
- ⑦ Derinlik : Konu yeterince derin mi?
- ⑧ Genişlik : Kapsam derecesinin miktarı
- ⑨ Mantıklılık : Karar vermede doğru akıl yürütmenin kullanılması.

Eleştirel düşünen bireylerin Özellikleri

- * Entelektüel alçakgönüllülük (Kendi bilgisinin sınırının farkında olması)
- * Entelektüel cesaret (İnançlara meydan okuma istekli olma)
- * Entelektüel empati (Karşı görüşleri tanıma)
- * Entelektüel dürüstlük
- * Entelektüel azim (Karmaşıklık ve hayal kırıklığı ile çalışma)
- * Akıl yürütmeye güvenme
- * Entelektüel özerklik (Bağımsız düşünme)
- * " tarafsızlık
- * " merak (Bilginin hazır olmaması için)
- * Sistematik : (Araştırma yapılırken sorgulamada öngörüler)
- * Gerçeği arama: Verilen bir içerikte en iyi bilgii elde etmek için istekli olma)

@ssevgiteacher-

(7)

Karar Verme Becerisi

Karar verme teorileri

- 1- Normatif, rasyonel karar teorisi
- 2- Betimsel karar teorileri
- 3- Hem Rasyonel hem de betimsel teoriler
- 4- Gelişimsel karar teorisi

* Karar verme teorileri, kararlarımızı dayandırdığımız gerekçeleri içermektedir.

Bireyin karar verme yaklaşımları

1) Geleneksel Yaklaşım:

Karar verirken mantıksal neden, otoritenin deneyimi ve kişisel deneyimler dikkate alınır. Ayrıca eski kararlar yeni kararlara dayanak oluşturur.

2) Rasyonel Karar Verme

Karar ortamında koşullar ve zorluklar dikkate alınarak kararlar alınır.

3) Beyin Fırtınası

Farklı çözüm yolları bulmak için faydalanan bir karar verme tekniğidir.

4) Karar Ağacı

Sınıflandırma ve tahmin etmede kullanılan önemli veri madenciliği teknikleri arasında yer almaktadır.

Karar Verme Stilleri

- 1- Mantıklı
- 2- Sezgisel
- 3- Bağımlı Karar Verme
- 4- Kararsız

Mantıklı karar vermede seçenekler arasından değerlendirme yapılır.

Sezgisel: Duygulara ve dürtülere dayalıdır. Seçenekleri değerlendirmez. Belirsizlik durumundan kurtulmak için

Bağımlı k. verme: Başkalarının insiyatifine bırakma. Sorumluluk almaktan kaçır.

Kararsızlık: Karar verme sürecini tamamlamakta zorluk yaşayan kisi.

⑧

Karar vermede izlenecek Aşamalar

- 1- Problemi Belirleme
- 2- Kriterleri Belirleme
- 3- Kriterlerin Ağırlığı
- 4- Alternatif üretmek
- 5- Her bir alternatifi her bir kritere göre derecelendirmek
- 6- En uygun kararı hesaplamak.

ALGI DIKKAT SÜREÇLERİ

Algı: Dış dünyadan toplanan bilgiler, elektrik sinyalleri ile beyne ulaşır ve duyu haline gelir. Algı bir tür örgütlemedir. Çünkü duyu organları ile toplanan bilgiler parça parça veya gruplar halinde Beynimiz bu parçaları örgütler bir bütün olarak anlar. Mamız mümkündür.

Parçaları birleştirerek olası bir bütün zihnimize örgütler

↑
Aşağıdan yukarıya işleme

Yukarıdan, aşağıya işleme

↓
Kişinin önceki bilgileri ya da beklentileri ile başlayan algı

DIKKAT

Belirli uyarıcı ya da konumlara odaklanma yeteneğidir. Dış dünyadan bize ulaşan çok sayıda uyarıcı vardır. Bu uyarıcılar parçalı veya gruplar halinde olsa da beynimiz bunu örgütler ve bir bütün halinde bize sunar. Eğer çok dikkat edersek bütünü oluşturan parçaları yakalayabiliriz. Bu seçim yapma süreci Seçici dikkat olarak adlandırılır.

Algı eşiği, Eşik bir uyarıcının algılanabilmesi ve

algılanamaması ile ilgili bir sınırdır, bir uyarıcının farkına ne zaman vardığımızı belirler. Kalabalık ortamda bir çok ses duyarız. Ama kelimeleri ve cümleleri algılayamayız. Mutlak eşik bireyin uyandırıldığı en ufak uyarıcı şiddetini ifade etmektedir.

Algı Yasaları

* Bütün kendisini oluşturan parçalardan daha fazla anlam taşımaktadır.

* İnsanlar, uyarıcıları tam ve eksiksiz olarak algılama eğilimindedirler.

* Şekil zemin algısı: Beynimiz uyarıcıları organize ederken (Kupa - insan yüz görüntüsü)

otomatik olarak birini seçer ve onu ön planda algılar.

Benzerlik: Beynimiz birbirine benzeyen uyarıcıları bir grup olarak algılama eğilimindedir. (Siyah-beyaz top sütun halinde)

Tamamlama: Uyarıcıları organize ederken eksik parçaları beynimiz tamamlar. (dikenli top)

Yakınlık: Birbirine fiziksel olarak yakın uyarıcıları bir grup olarak algılama (Noktaları gruplama)
Gülen göz

Bazilik: Beynimiz gördüklerimizi kolayca tamamlar.
(Küp şekli)

Süreklilik: Beynimiz uyarıcıları kesintisiz biçimde sürekli akışta gibi algılar. (insandan ağaç)

ALGI VE DİKKAT SÜREGLERİ

① Algısal Değişmezlik

İnsanların, nesne ya da olayları, fiziksel koşullar ve özellikler değişmesine rağmen aynı algılamalarına algısal değişmezlik adı verilir. (Kapı)

- Şekil / biçim değişmezliği
- Boyut / büyüklük değişmezliği
- Derinlik Algısı

② Illüzyon - Algı Yanılması

Algı yanıltmalarının parlak ya da aşırı derecede uzun değişken desenlere adapte uyarılarda, göz veya beyin üzerinde aşırı uyarım etkisi olduğu tahmin edilmektedir.

- Ponzo Illüzyonu (Uzunluklar aynı olsada farklı görme)
- Kanizsa "
- Blivet "
- Ames Odası

(10)

— Ay illüzyonu: Ay, ufka yakinken aslında büyük olmadığı halde onu büyük olarak algılarız.

— İzgara illüzyonu
— Hareket illüzyonu

3. Bilinçdışı Algılama — Sübliminal (Eşik Altı) Mesajlar
Bilinçdışı mesajlar, mutlak eşik altında ve algılama eşiği %50'nin altında olan işitsel veya görsel mesajlardır.

4- Algıyı etkileyen Sosyal ve Kültürel Farklılıklar

5- Duyum ötesi Algı

Duyu organlarıyla normal duyu süreçleri dışında, bilgi gönderme veya almayı içeren psikik deneyimdir.

① SOSYAL ALGI NEDİR?

Birbirleriyle ilişkili üç süreç
— İnsanlar kendisinin ve başkalarının davranışlarını gözlemleyerek, davranışlarının nedenlerini yorumlarlar.
— Bu yorumlar sonucunda insanların kişilik özellikleri hakkında karar verirler.
— Bu özelliklerden yola çıkarak kişi hakkında bir izlenim oluşur.

② — Sözel olmayan iletişimde, insanlar kasıtlı ya da kasıtsız olarak sözcükleri kullanmadan iletişime geçerler. Sözel olmayan ipuçları; yüz ifadeleri, ses tonu, jestler, beden duruşu ve hareketleri, dokunma ve bakış.

③ Başlıkları doldurarak kişiler hakkında yargıya ulaşmak
* Eldeki veriler az olduğunda geçmiş deneyimlerimizden yola çıkarak başlıkları doldururuz. Kişinin gözlemlediğimiz az sayıda özelliğinden çıkarımlar yaparız.

④ Nedensel Yökleme: (Çocuğu babanın neden beğendiğini anlamaya çalışmak)

⑤ Sosyal Algıyı Etkileyen Kültürel Farklılıklar
(Algılarımızı cinsiyet, ırk, toplum, sınıf gibi toplumsal kategoriler etkiler)

@ssevgiteacher

BELLEK Yaşananları, öğrenilen kanuları, bunların geçmişte ilişkisini bilinçli olarak zihinde saklama gücü, dağarcık akıl, hafıza, zihin

* Hipokampusün öğrenilmiş gerçekleri akılda tutmada oldukça gerekli rolü vardır.

Bellek Süreçleri → Uzun Süreli Bellek

↙ ↘
Anlık Bellek Kısa Süreli Bellek

Anlık (Duyusal) Belleğin İşleyişi / Görsel - İşitsel Bellek:

* Çevreden gelen bilgileri ham haliyle birkaç saniye süre aralığında tutan başlangıç sürecidir. Bilinç dışı ve otomatiktir.

Kısa Süreli Belleğin İşleyişi / Dikkat - Tetral - Depolama
Kısıtlı miktarda ~~bellek~~ bilgiyi (ortalama yedi unsur) sadece kısa bir süre (2 ile 30 saniye arası) tutabilen süreçtir.

Uzun Süreli Belleğin İşleyişi / Kapasite - Süreklilik

Bilgileri günler, haftalar gibi uzun sürelerde depolayabilir ve geri çağırabilir. Uzun süreli bellek, neredeyse sonsuz miktarda bilginin uzun zamanlı olarak depolanması sürecidir.

Açık bellek: Bilginin bilinçli ve farkında olunarak kodlandığı/hatırlandığı durumları işler

Örtük bellek: Kişinin niyetli ve bilinçli kodlama/hatırlama dışı bulunmadığı durumları işler.

* **Açık (ifade Edilen) Bellek**

Gerçekler, olaylar ya da belli uyarıları, bilinçli olarak, açık seçik biçimde hatırlama anlamına gelir.

— **Epizodik (Anısal) Bellek**

* Kişinin hayatıyla ilgili olay örgülerini işler.

— **Semantik (Anlamsal) bellek**

* Anlamlar, anlayışlar ve kavramlar temel bilgileri işler.

Örtök (ifade Edilemeyen) Belket

Örtük (ifade kazanmayan) düşünce Algısal, uyarıcı - tepki ve motor öğrenmeleri kapsar. Parkında olmamıza gerek olmayan bir bellek türüdür. Örtük bellekte bilgiler bilinçli bir şekilde hatırlanmaz. Davranışlarımızdan anlaşıldır (Araba sürmek, sayfa çevirmek)

Farklı Bellek Birimleri

Beyne geniş Gıpta dağılmış ve karmaşık şekilde birbirine bağlı bölgeler tarafından desteklenmektedir. Beyin spesifik olarak anlamlı belleğinden sorumlu olan bölgede hasar meydana gelmesi, anlamlı belleğin bundan etkilenmemesi.

Atatürk'ün doğum tarihi (anlamsal bellek) ilkokulda öğen
diğerimiz anıları (analsal bellek) çağrıştırabilir.

Hatırlamak ve Unutmak

Kodlama; İnsanların dıysal bilgi üzerinden gözet-
leştirdiği, bilginin beynin depolama sistemlerinde kulla-
nılabilir nitelikte bir forma dönüştürüldüğü bir dizi
faaliyettir.

Bellek Sıregleri

1. Bellek Organizasyonu
2. Unutma Sırası
3. Bazucu Etkiler (ileriye - geriye katabilme)
4. Geri Getirme İpuşları - Belleği Güçlendirmek

* Tetrae

* Zihin (Kavram) Horitesi

✗ Anlaşılması zor Cümleler (Zihinde görüntü olarak)

- * Kokuları kullanmak

Yerleştirme ve Asma (Eğleştirme - Kodlama)

(Eğilime - Kodlama)

Ans: $\frac{1}{2} \ln 2$

Kita suruh! Kase

uzun " Yemek tabağı

Bellek Kaybı

* Beynin darbe alması, alzheimer, ağır travmalar ya da bazı ilaçlar nedeniyle yazılabilmektedir.

Öğrenme Nedir?

Bireyin yaptıkları sonucu, davranışlarda meydana gelen oldukça uzun süreli değişimlerdir.

ÖĞRENME VE BELLEK İLİŞKİSİ

1- Algısal Öğrenme

Algısal öğrenmenin temelinde daha önceden algılanmış olan uyarıcıyı tanımak yer almaktadır.

Duy organlarımızla çevreden bilgi toplar ve beyne gönderir. Beynimiz etrafımızdaki dünyayı anlamamıza yardımcı olmak için duyularımızdan gelen bu bilgileri kullanır.

Algısal öğrenmede çevresel uyarıcıları da tanımayan kişiler uuzlerinden, seslerinden ya da nasıl yürüdüklerinden tanıyabiliriz.

2- Uyarıcı- Tepki Öğrenmesi

a) Klasik Kasullama (Pavlov)

b) Edimsel Kasullama → bulan kişi Skinner

- Olumlu pekiştirme

- Olumsuz pekiştirme (ceza)

Klasik kasullamaya öğretimden örnek Öğretmenin okulun ilk günü gülümsemesi güven duygusu (doğal tepki) Çocuğun Okulu sevmesi ya da

Bayaz fareden korkmayan bebek var. Fare ile ilgilenirken yapılan korkunç ses. Bebeğin fareyi gördükçe korkması.

Edimsel'e örnek; yemeğini bitirirsen güzel film izleyebilirsin. Adul. ve ceza.

3- Motor Öğrenme

Motor kortekste meydana gelen değişiklikler. Top atmak, bisiklete binmek, ok atmak. motor işlemlere dair beceriler bir kez öğrenildikten sonra tekrar tekrar öğrenilmesi gerekmeyen ve unutulması güç becerilerdir.

4- Fotografik Bellek

Hız şaka sarfetmeden veya çok az şaka ile herşeyi hatırlayabilme becerisidir. Yeteneklerinde görülen fotografik bellek bir resmi ya da sayfayı kısa süre inceledikten sonra keskin ve ayrıntılı görsel imgeler oluşturma ve imgenin tamamının daha sonra hatırlayabilme becerisi.

5- Hormonların ve İlaçların Etkisi

Pekiştirici, Dopamin salgılanmasına yol açar. Beynimizin ödül duyuru bölgesi vardır. Ödülle karşılaştığımızda hormonlar harekete geçer. Uzun süreli belleği geri getirir (bazı ilaç ve hormonlar). Farelere adrenalin enjekte edildiğinde (duygusal olarak gergin anlar) fareler o anda öğrendiğini hatırlayabilir.

6- Duyguların Etkisi

Duygu yüklü anıların uzun süreli belleğimizde olması dramatik ve hayati konuların aklımızda daha iyi kalması ve bu sayede hayatta kalma şansını arttırdığı yönündedir.

7. Bastırılmış Bellek - Trauma vb. Yaşantılar

Kişinin travmatik ve tehdit edici anıları bilinsizliğine itmesi

8- Sahte Anılar

Bir kişi, gerçekten olup olmadığı konusunda endişelenmeden belirli olayları deneyimlediğini hayal etmeye teşvik edildiğinde yanlış anılar uyarılabilir. Ör: Baba ve büyükbaba ile kumsalda geçirilen mutlu bir gün anısı bir akrabadan gelen bir öneri ile garipçilerle korku ve kaybolma anısına dönüştürülebilir.