**Unutmanın Nedenleri**

**Unutmanın Nedenleri**

  Öğrenmenin tersi olan bir bellek işlevidir. Yani, öğrenilenlerin zihinde yeniden canlandırılamamasıdır. Unutmayla ilgili çeşitli kuramlar ileri sürülmüştür. Unutmanın tanımlanması ve türleri kuramların bu konudaki görüşlerine göre belirlenir.

Fizyolojik temellere dayanan kuramlara göre, unutma öğrenilenlerin ya da anıların beyindeki izlerinin zamanla aşınıp silinmesi sonucu olur.
Koşullanma yoluyla öğrenme kuramına göre; pekiştirilmeyen, ödüllendirilmeyen tekrarlar; uyaranlarla tepkiler arasındaki bağı zayıflatır, unutma ya da diğer bir deyişle, sönme olur. Bir çok öğrenilen şey ve anılar bellekte saklı olmalarına karşın, unutulmuş gibi görünebilir. Freud ve diğer psikanalistler bunu baskı kavramıyla açıklarlar. Onlara göre, kişiye acı veren anılar bilinçten uzaklaştırılarak bilinç dışına atılır.
Daha önce de belirtildiği gibi, öğrenilen malzemenin ne derece öğrenildiği, öğrenilen malzemenin anlamlılığı, öğrenmeyi yapan kişinin öğrenmeye ne ölçüde güdülendiği, öğrenmeden sonraki etkenler de öğrenilenin belekte tutulmasını, saklanmasını ve hatırlanmasını etkiler.
Deneysel ruh bilimi araştırmalarında denekler herhangi bir öğrenme malzemesini hatasız olarak tekrarlayana dek öğrenmeyi sürdürürler. Araştırmacı, olabilecek en iyi hatırlamayı araştırıyorsa, deneklere tam öğrenme yaptırır. Yapılan araştırmalarda, tam öğrenmenin hatırda tutmayı kolaylaştırdığı, unutmanın daha az olduğu görülmüştür.
Öğrenilen malzeme anlamlıysa, anlamsız malzemeye kıyasla daha kolay hatırlanır. H. Ebbinghaus 1885´te yaptığı çalışmalarda, anlamsıza heceleri ( örneğin; TIC, PUV, GIB, vb. ) öğrenme malzemesi olarak kulanmış ve öğrenilen malzemenin anlamsız olmasının öğrenmeyi zorlaştırdığını saptamıştır. Araştırmada anlamsız hecelerden oluşan bir liste kusursuz bir şekilde iki kez tekrarlandığında, yani tam öğrenme olduğu belirlendikten sonra, bir zaman aralığı konmuştur. Kusursuz hatırlama için ilk denemede 1000 saniye kullanılmışken, ikinci denemede 600 saniye kullanılmış, 400 saniye tasarruf edilmiştir. Bu süre, bellekte tutulan malzemenin miktarının bir göstergesidir. Bu yönden tam bir öğrenme için çok elverişlidir. Daha önceden bir malzemeyi gören, öğrenen kişi ikinci kez aynı malzemeyi öğrenmesi gerektiğinde daha kısa sürede yeniden öğrenebilmektedir. Ebbinghaus, öğrenme ve yeniden öğrenme arasında yirmi dakikadan otuz bir güne kadar değişen çeşitli zaman aralıklarını kullanarak araştırmalarını sürdürmüştür. Ebbinghaus bu araştırmaları sırasında bir unutma eğrisi oluşturmuştur . Şekilde de görüldüğü gibi, başlangıçta unutma çok hızlıdır. Sonra yavaşlamakta, en sonunda da aynı düzeyde sürmektedir. Başka bir deyişle, öğrenmenin hemen ardından hızlı bir unutma olur, daha sonra unutma azalır ve belirli bir düzeyde sabit kalır
**Hatırlama ve Unutma İlişkisi**
Unutmada önemli olan bir diğer etken, bir öğrenmeyi yapmaya kişinin ne ölçüde güdülendiğidir. Kişi için belirli bir öğrenmeyi yapmak önemliyse bunu yapmak için istekliyse, daha bir öğrenme gerçekleştirir ve bunun sonucunda unutma daha az, hatırlama daha çok olur.
Öğrenme sırasında öğrenme işlemi yarıda kesildiğinde, tamamlanan öğrenmelere kıyasla daha fazla hatırlama olur. Buna " Zeigarnik olgusu" denir. Bu konuyla ilgili deneysel araştırmalarda deneklere bir dizi öğrenme görevi verilmiştir. Bunların bazısı deneyci tarafından yarıda kesilmiş, bir bölümü de tamamlatılmıştır. Aradan zaman geçtiğinde yarıda kesilen öğrenmelerin, tamamlananlardan daha iyi hatırlandığı görülmüştür. Zeigarnik, deneyin yarıda kesilmeyi başarısızlık olarak yorumlandığını, bunun denekte gerginlik yarattığını, bir öğrenmeden başka bir öğrenmeye geçince bu gerginliğin sürdüğünü ve unutmayı azalttığını ileri sürmüştür. Bir lokantada yapılan bir araştırmada, garsonların hesabı henüz ödenmeyen yemek siparişlerinin hepsini hatırladıkları, hesapları ödenen siparişleri hatırlamadıkları saptanmıştır.
Genellikle doğrulanan Zeigarnik olgusu, öğrenme durumunda kişilerin kişilik özelliklerine göre bazen doğrulanmayabilir. Örneğin; kendini her zaman başarılı olmaya güdüleyen, kusursuzluğu kendine amaç edinen bir kişi öğrenimin yarıda kesilmesini başarısızlık olarak yorumladığında, unutması da fazlalaşabilir. Ayrıca eğer tamamlanmayan iş çok zorsa ya da kişiyi çok fazla tedirgin ediyorsa, kişi bilinçsiz olarak unutma eğiliminde olabilir.
Öğrenmeyle hatırlama arasındaki geçen zaman aralığında kişinin neler yaptığı, hatırlama miktarını etkiler. Örneğin; bir öğrenme malzemesi %100 öğrenildikten sonra kişinin uyuması ya da başka işlerle uğraşması hatırlanan miktarı değişir. Kişi uyanık kaldığında hiç bir işle uğraşmasa bile, etrafında olup bitenler onu etkiler. Bu da hatırlama anında olumsuz etki yaratır. Bu konuda yapılan çalışmalarda, öğrenmeden sonra uyuyan kişilerin uyumayanlara göre daha çok hatırladıkları görülmüştür.
**a) Unutma Nedenleri**
Unutmanın nedenleri de kuramların açıklamalarına bağlıdır. Bazı psikologlara göre unutmanın nedeni engelleyici etkidir. Bu etki iki şekilde olur: 1. Geriye doğru engelleyici etki (geriye ket vurma ) 2. İleriye doğru engelleyici etki ( ileriye ket vurma )
Öğrenmeden önce ya da sonra yer alan başka bir öğrenme, hatırlama ve geri getirmeyi olumsuz yönde etkileyebilir. Söz konusu öğrenmeden önce yapılmış bir öğrenmeden kaynaklanan etkiye ileriye doğru, sonra yapılmış bir öğrenmeden kaynaklanana geriye doğru engelleyici etki denilir. Örnek olarak 30-40 kişinin bulunduğu bir sınıfa giren öğretmen öğrencilerin ismini sorup öğrenir. Daha sonra başka bir sınıfta aynı şeyi yapar. İlk sınıfta öğrenilen isimleri hatırlama gücü daha sonraki sınıfta öğrenilenlerin etkisi altında bozulur. Bu geriye doğru engelleyici etkidir. Bunun tersi de olabilir, o zaman ileriye doğru engelleyici etki söz konusudur. Yani, önce öğrenilenler sonra öğrenilenlerin hatırlanmasını güçleştirebilir. Öğrenmeyle hatırlama arasındaki geçen süre içinde yeni bir öğrenmenin gerçekleşmesi, ilk öğrenilenlerin bellekte saklanmasına olumsuz bir etki yapar ve ilk öğrenilenleri hatırlama miktarı düşer. Buna " geriye doğru engelleyici" ya da " geriye ket vurma" denir. Bu olgu aşağıdaki gibi bir deney düzeniyle araştırılarak saptanmıştır. Böyle bir çalışmada iki gruba da ( A ) öğrenmesi yaptırılmış, daha sonra deney grubuna ( B ) öğrenmesi yaptırılırken,kontrol grubu dinlenmeye bırakılmış, yeni bir öğrenme yapmamıştır. Bir süre sonra uygulanan hatırlama testi sonucunda deney grubunun, kontrol grubuna göre daha az şeyi hatırladığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, sonraki öğrenme önceki öğrenmenin hatırlamasına ket vurmuştur. " İleriye ket vurma " ya da " ileriye doğru engelleyici " etki olarak tanımlanan durumdaki deney düzeni ise aşağıda görüldüğü şekilde hazırlanır.
Burada deney grubu ( A ) öğrenmesini yaparken, kontrol grubu dinlenir. Sonra her iki gruba da ( B )öğrenmesini yapar. ( A ) öğrenmesini yapan deney grubu, yalnızca ( B ) öğrenmesini yapan kontrol grubuna göre ( B ) öğrenmesini daha az hatırlar. Başka bir deyişle, önceki öğrenme sonraki öğrenmenin hatırlanmasını bozmuş, ket vurmuştur.
İleriye ve geriye ket vurma ya da bozucu etkini olup olmaması, iki öğrenme işlemi arasındaki benzerliğe bağlıdır. Eğer iki öğrenme malzemesi birbirine çok benziyorsa, bozucu etki çok az olur ya da olumlu aktarma olur; öğrenilen malzemeler hem daha kolay öğrenilir hem de daha kolay hatırlanır. Bunun tersine, iki öğrenme malzemesi birbirinden çok farklıysa bozucu etki, ket vurma çok az olur. Çünkü birbirine benzemeyen iki öğrenme arsında olumlu ya da olumsuz aktarma çok az olur.
Freud´ un kuramına göre bastırma mekanizması da unutma nedenidir. Birey, kendini rahatsız eden konuları bilinçaltına iterek bu kaygıdan kurtulmak ister. Bilinçaltına itilen olayların hatırlanması oldukça güçtür.
Bazı kuramlara göre; öğrenilenlerin kullanılmaması unutma denir. Uygulamaya giren bilgiler zaman zaman tekrarlandığı veya alışkanlık haline geldiği zaman unutulmaz. Kullanılmayan bilgilerin kayıtlı olduğu sinir hücrelerinin sinaptik bağları zayıftır. Bu nedenle hatırlamak oldukça güçtür.
Öğrenmeyi koşullanmayla açıklayan görüşlere göre de koşullanmanın sönmesi bir unutmadır. Organizma, koşullu uyarıcı ile koşullu tepki arasındaki bağı unutur. Artık beklenen tepkiyi göstermez.
Bu nedenlerin yanı sıra bazı bellek bozuklukları unutma nedenidir. Bellek yitimi (amnezi) çeşitli organik veya psikolojik nedenlerle hatırlama gücünün yitirilmesidir. Bellek yitimi kısmi veya genel olabileceği gibi, kısa süreli veya süresiz de olabilir. Diğer bir unutma nedeni, beyin hücrelerinin yıpranmasına bağlı olarak gelişen organik bozulmalardır. Organik bozulmalar yaşla ilgili yıpranmalar, beynin bazı bölgelerine yeterli kan gitmemesi bağlı yıpranmalar olarak ortaya çıkar. Bunun yanında yeterli protein sentezinin yapılmaması bilgilerin kodlanmasını engeller. Kodlanmayan bilgiler kısa zamanda tamamen unutulur.