





نام و نام خانوادگی : ناهید اکبری

نام درس : روان شناسی

پایه : یازدهم

رشته : ادبیات و علوم انسانی

سال تحصیلی : 1399-1400



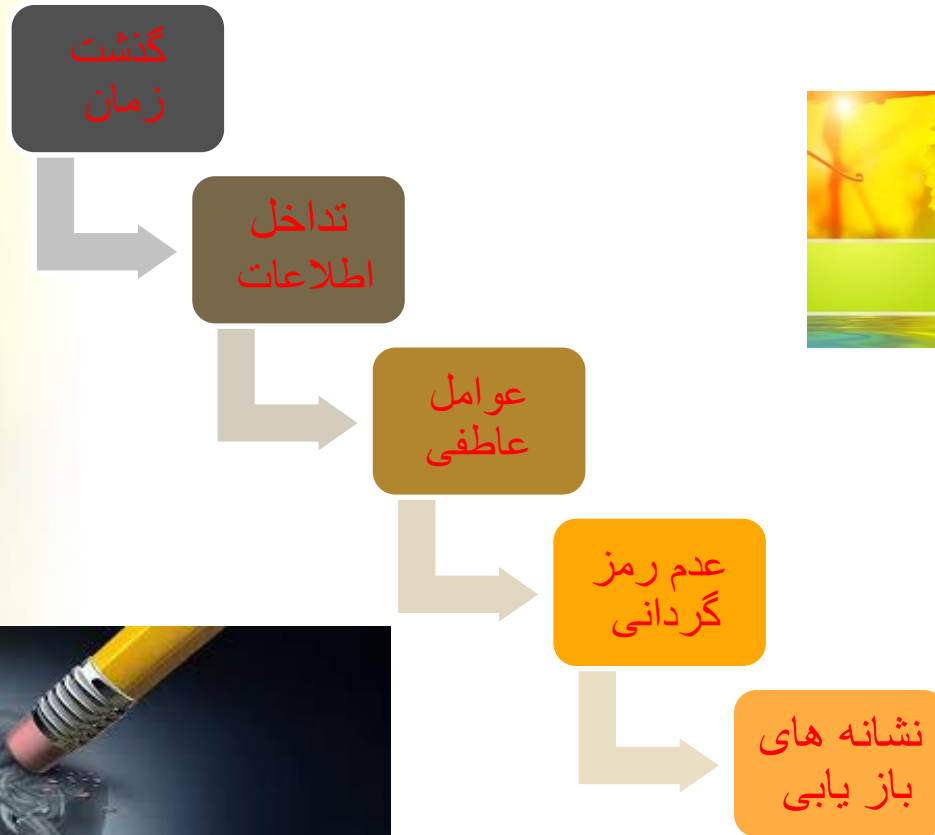
از صفحه 99 الی 109

عوامل ایجاد فراموشی



تأثیر گذشت زمان بر فراموشی در زمان های مختلف متفاوت است.

عوامل ایجاد فراموشی



Ebbinghaus



گذشت زمان

عوامل ایجاد فراموشی

یکی از عوامل مؤثر بر ایجاد فراموشی، گذشت زمان است.

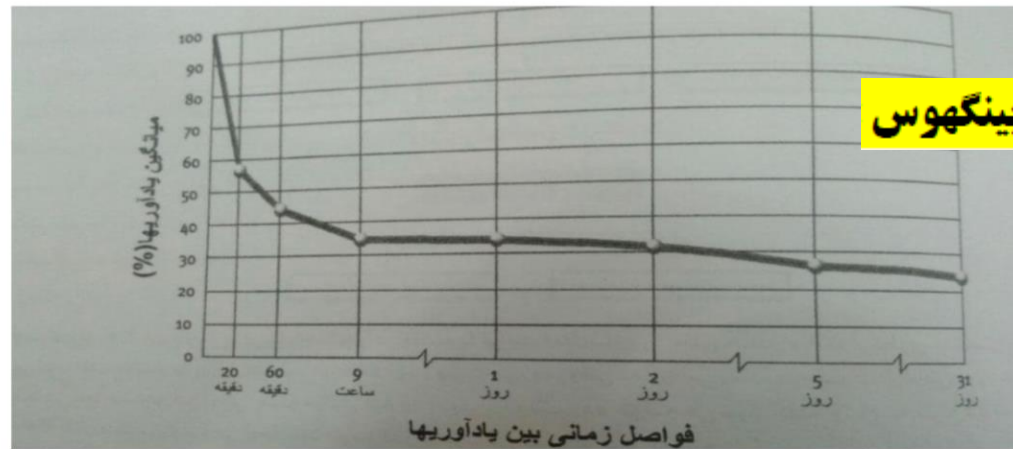
ابینگهوس آزمایش جالبی در این باره انجام داد. او مجموعه ای از واژگان بی

معنا را حفظ کرد و بعد سعی کرد آنها را به خاطر آورد.

RIY
VUT
LEK
XID

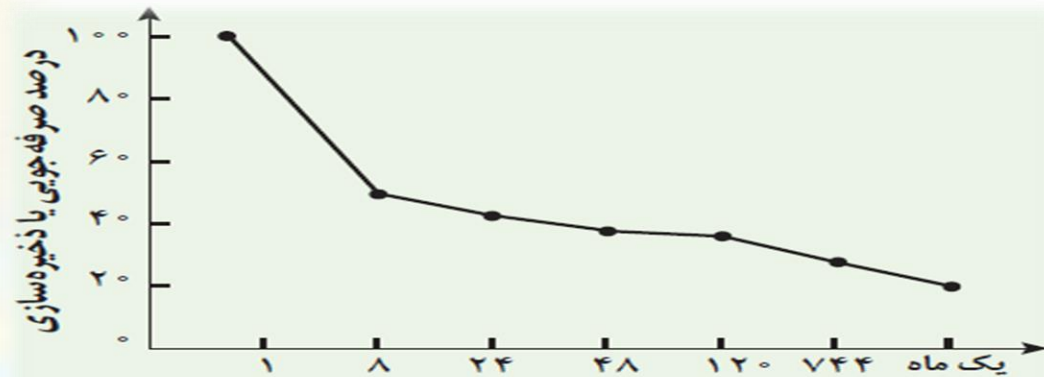


آزمایش اینگهوس



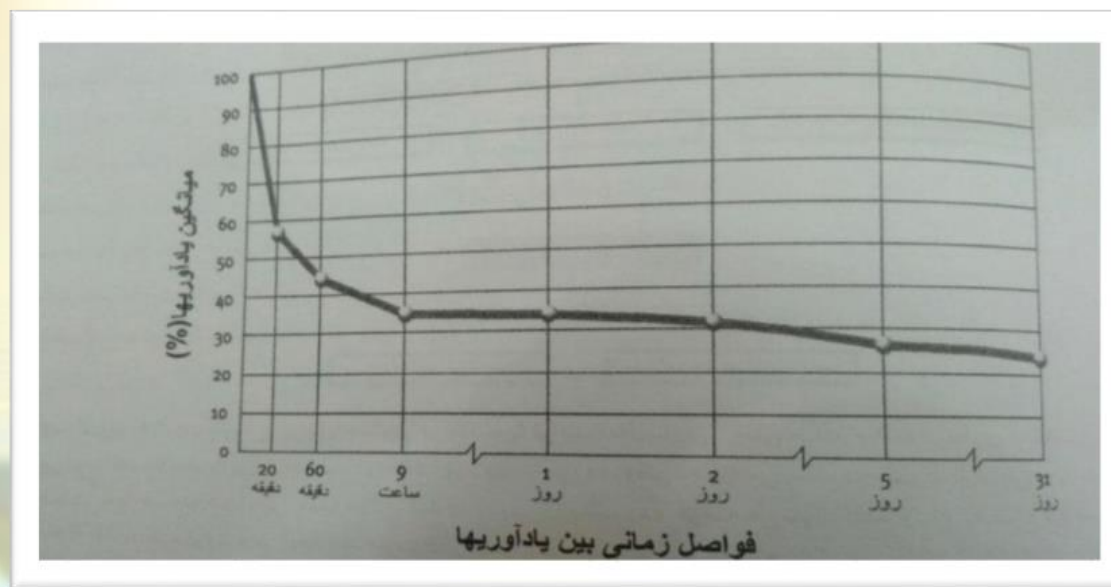
۱- با گذشت زمان ، بعضی از واژگان فراموش شدند .

۲- بیشترین مقدار فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری است .



اثر گذشت زمان بر فراموشی (نمودار فراموشی)

بعد از گذشت **یک** ساعت تقریباً نیمی از مطالب حافظه فراموش می شود
و بعد از آن با گذشت زمان از شدت فراموشی کاسته می شود. بهترین
شیوه کنترل اثر گذشت زمان، مرور اطلاعات در زمان مناسب است.



فعالیت ۲-۵

به نظر شما، با توجه به نمودار فراموشی، کدام یک از افراد زیر با فراموشی کمتری روبه‌رو خواهند شد؟ چرا؟

- حسین، کل روزهای هفته را به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کند که صبح هر روز به یادگیری کتاب خاص و بعدازظهر آن به یادآوری مطالب صبح می‌پردازد.
- رضا، برخلاف حسین، برای آمادگی بیشتر، شیوه مطالعه خودش را به صورتی برنامه‌ریزی می‌کند که هر روز به یادگیری درسی خاص بپردازد. به گونه‌ای که اگر در روز شنبه زبان انگلیسی می‌خواند، در شنبه هفته بعد به مرور آموخته‌های خودش در این درس می‌پردازد. با توجه به نمودار فراموشی، شیوه مطالعه رضا درست است یا خیر؟ چرا؟



سؤال

به این دو مثال توجه کرده، سؤال را پاسخ دهید.

- ۱ فاطمه شب گذشته به تماشای سریال مورد علاقه‌اش پرداخت. وی، به دلیل خواب‌آلودگی، نتوانست دقیقاً آخر سریال را ببیند. صبح روز بعد وقایع اتفاق افتاده آن سریال را برای دوستش تعریف کرد. در انتهای صحبت‌هایش وقایعی از آن سریال را بازگو می‌کند که به دلیل خواب‌آلودگی ندیده بود. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟
- ۲ علی همه ده بیت شعر حافظ در کتاب درسی را حفظ کرده است. هنگام یادآوری، بیت پنجم را نخوانده، اشعار را به پایان می‌رساند. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟



forget!

راهکار طب سنتی برای درمان

فراموشی

parsiteb.com




پارس طب

سؤال

با توجه به منحنی نمودار فراموشی بهترین زمان برای مرور اطلاعات چه وقتی است؟
به نظر شما شدت فراموشی در کدام یک از فواصل بعد از یادگیری بیشتر است؟



تداخل اطلاعات

عوامل ایجاد فراموشی 

زمانی وجود دارد که اطلاعات جدید یادداری اطلاعات آموخته شده قبلی را
مختل می کند و گاهی اطلاعات آموخته شده قبلی در یادداری اطلاعات جدید
اختلال ایجاد می کند .



عوامل عاطفی

عوامل ایجاد فراموشی



اگر دانش آموزان به مواردی علاقه مند باشند به راحتی رمزگردانی،

اندوزش و بازیابی می کنند. هر چه مطالب را دوست داشته باشیم،

فراموشی آنها کمتر است. دخالت عوامل عاطفی بر حافظه، همیشه به

صورت مثبت نیست.

عوامل عاطفی منفی = فراموشی

عدم رمزگردانی

عوامل ایجاد فراموشی



بسیاری از فراموشی ها در عمل ناشی از کم توجهی و نبود رمزگردانی است.



بسیاری از افراد نشانه های کافی و درست جهت بازیابی اطلاعات از حافظه ندارند .


نشانه ها : } ۱- درونی : نشانه های معنایی
 } ۲- بیرونی : نشانه های حسی یا غیر معنایی

برای بازیابی اطلاعات از حافظه ، نشانه های درونی کارآمدتر از نشانه های بیرونی است .



فعالیت ۴-۷

فرض کنید در آزمون تشریحی و چندگزینه‌ای یک درس شرکت کرده‌اید. بعد از خروج از جلسه امتحان، احتمال بازیابی پاسخ درست سؤالات تشریحی بیشتر است یا چند گزینه‌ای؟ چرا؟ در این زمینه، پس از جست‌وجوی اینترنتی در قالب یک گزارش، به هم‌کلاسی‌هایتان توضیح دهید.

چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ 

مطالب مهم و کاربردی، دوست داشتنی هستند. چیزی را که دوست نداشته باشیم، به راحتی رمزگردانی نمی شوند.

بیان اهمیت مطالب

بهسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟



به اطلاعات توجه دقیق داشته باشید.

از انتخاب هم زمان چند ماده اطلاعاتی پرهیز کنید.

حاصل آن شکل گیری حافظه های ضعیف از موضوع های مختلف است

بهسازی حافظه



پرهیز از هم زمانی چند فعالیت (توجه ناقص)

چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

برای کنترل اثر گذشت زمان، از مرور مناسب استفاده کنید.

مرور مطالب فراتر از تکرار صرف است.

این بار به چه مفهوم جدیدی رسیدیم .



مرور کارآمد

بهبودی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

بهترین شیوه مرور که مطالب را قطعا در حافظه بلند مدت شما قرار می دهد اینست که هر مطلبی را که می خوانید فردای آنروز و سپس هفته بعد و در آخر یک ماه بعد مرور کنید.

مرور کارآمد

حتما در همان روز پس از کلاس مطالب را مرور کنید.

یادداشتها و خلاصه نویسی ها ابزار خوبی برای مرور مطالب هستند.

تست زنی از کتب معتبر با مطالعه پاسخ تشریحی نیز نوعی مرور است.

بهبودی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یاد آوری آن

برای کنترل اثر گذشت زمان ، فاصله مرور مطالب بیشتر از شش یا هفت ساعت نباشد بهترین زمان مرور مطالب ، چند ساعت بعد از یادگیری است .



بمسازای حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟



یادگیری سطحی نتیجه آن تداخل اطلاعات است.

برای کنترل اثر تداخل ، یادگیری عمیق داشته باشید .

کاهش اثر تداخل مطالب

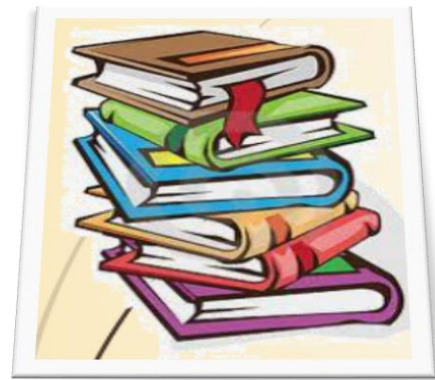
بهسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟




یادگیری با فاصله، اثر تداخل را کاهش می دهد.



یادگیری با استراحت

بهبودی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ 

مطالب معنی‌دار به مطالبی گفته می‌شود که یادگیرنده بتواند بین

آنها و مطالبی که قبلاً آموخته است نوعی **رابطه** برقرار نماید

مطالب معنی‌دار مطالبی هستند که بتوان آنها را **طبقه‌بندی**

کرد، **مرتب نمود**، یا **سازمان داد**.

ساماندهی مطالب

بهسازی حافظه




چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

وقتی که دانش‌آموز در کتاب تاریخ می‌خواند که جنگ جهانی دوم در دهم آگوست ۱۹۴۵ به پایان رسید، با خود می‌گوید، 'هی، دهم آگوست روز تولد من است!' یا دانش‌آموز در درس حساب با یک تفریق تازه روبرو می‌شود $2=4-2$ ؛ با خود می‌گوید، 'درست است. دو به علاوه دو می‌شود چهار و چهار منهای دو برابر با دو. درست عکس آن است. نمونه‌ای از سازمان دادن به اطلاعات

بهسازی حافظه

ساماندهی مطالب



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ 


اگر اطلاعات را به صورت معنایی تبدیل و از معانی مختلف برای سپردن به حافظه استفاده کنید، مطالب، دیرتر فراموش می شوند.

رمز گردانی معنایی = (پیدا کردن نوعی رابط)

استفاده از رمزگردانی معنادار

بهسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ 

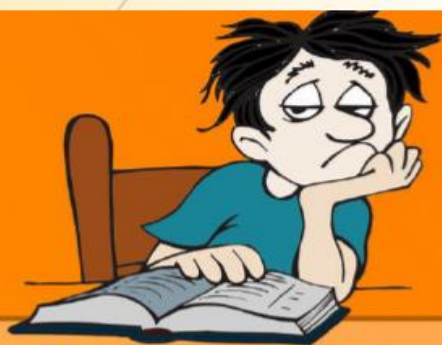
رمزگردانی بیشتر مطالب به صورت **شنیداری** است. اگر همین اطلاعات به صورت **دیداری** هم رمزگردانی شوند، رمزگردانی قوی تر می شود.

مطالعه چند حسی

بهمسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟



روش های صحیح مطالعه


جدول ۳-۴ - روش «پس خبا» برای بهسازی حافظه

| | |
|----------------|---|
| پیش خوانی | مطالب هر فصل را پیش خوانی کنید تا برداشت کلی داشته باشید. |
| سؤال کردن | سعی کنید در مورد متن چند سؤال کلیدی داشته باشید. |
| خواندن | مطالب را به دقت بخوانید تا بتوانید به پرسش ها پاسخ دهید. |
| به خود پس دادن | جوابها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید. |
| آزمون | به صورت منظم یادآوری اطلاعات را آزمایش کنید. |

روش پس خبا

بهسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ 

استفاده از چند روش حرکتی: راه رفتن، یادداشت برداری، برجسته کردن
مفاهیم، خلاصه نویسی، رسم نمودار و حرکاتی از این قبیل، بسیار مفید است.

بهسازی حافظه




چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

فعالیت ۴-۸

فرض کنید در منزل چیزی را گم کرده‌اید. از خواهرتان می‌پرسید که فلان وسیله من را ندیدی؟ هنوز سؤال شما به پایان نرسیده است، بلافاصله می‌گویید: آهان، یادم آمد! می‌توانید بگویید چرا جای شیء گمشده به خاطرتان آمده است؟

بهمسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ 


بسط معنایی

هرچه مثالهای بیشتری برای مفهومی داشته باشیم، مفهوم مورد نظر بهتر

از سایر مفاهیم در حافظه می ماند.

بهسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ 

تمایز بخشی

منظور از تمایز بخشی، برجسته کردن تفاوت های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی است.

بهسازی حافظه




چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

اصرار بر حفظ واژگان کتاب، فراموشی بیشتری به دنبال دارد. برای اینکه دچار فراموشی نشویم بهتر است مطالب یاد گرفته را به زبان خود بازگو کنیم.

برگردان به زبان خود

بهمسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟ 

در بسیاری از مواقع اطلاعات را در حافظه دارید ولی به موقع نمی
توانید از حافظه بیرون آورید.

آزمون مکرر

بهمسازی حافظه



چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

شرکت در **آزمون های مکرر** شما را جهت **بازیابی** موفق، توانمندتر می

سازد. هرچه **بیشتر آزمون** دهید **نشانه های بازیابی** بیشتری کسب خواهید

کرد به این پدیده اصطلاحاً **اثر آزمون** گفته می شود.

آزمون مکرر

بهبودی حافظه



از صبر و شکیبایی شما سپاسگزارم .

