

# روان شناسی یازدهم

## درس چهارم : حافظه و علل فراموشی



تهیه کننده :  
زهرا میرشکاری  
استان فارس ، شهرستان کوار  
آذرماه ۱۳۹۶

یکی از شگفت آورترین پدیده های شناختی انسان حافظه است .

در حافظه تصورات و ادراکات قبلی ما ذخیره می شود .

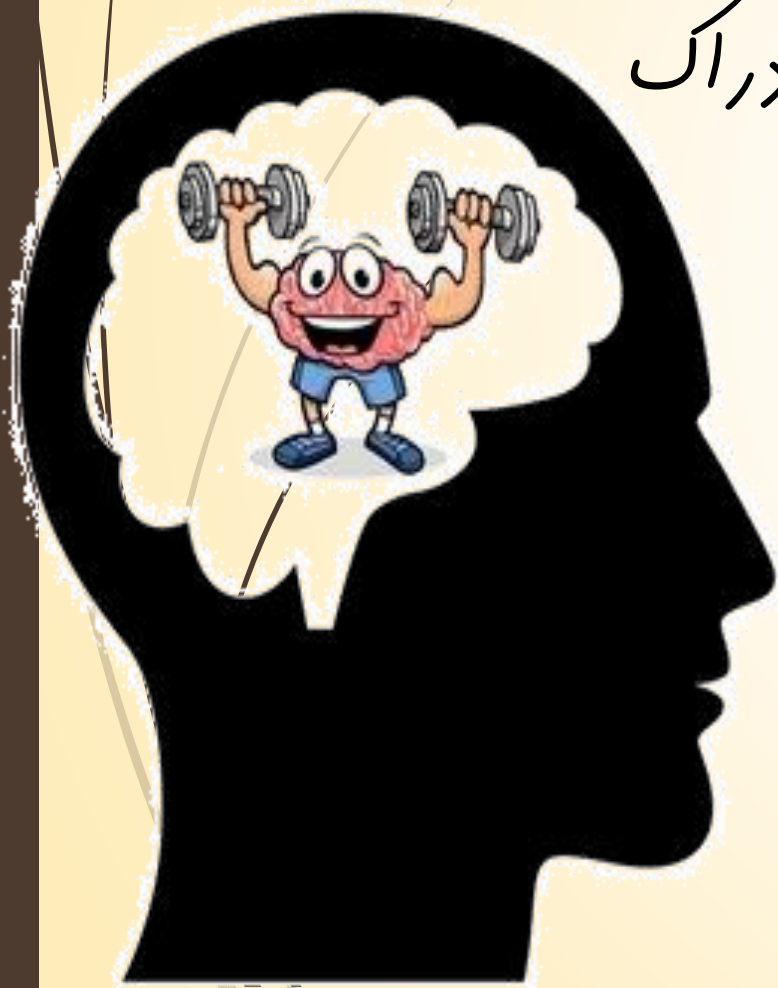
اگر حافظه شکل نگیرد تفکری هم نخواهد بود .



حافظه ابزارى جهت گزار از شناخت پایه ، مثل توجه و ادراک

9

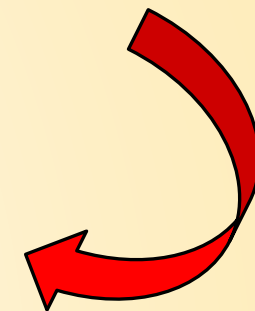
و در به شناخت عالی يعنى تفکر است .

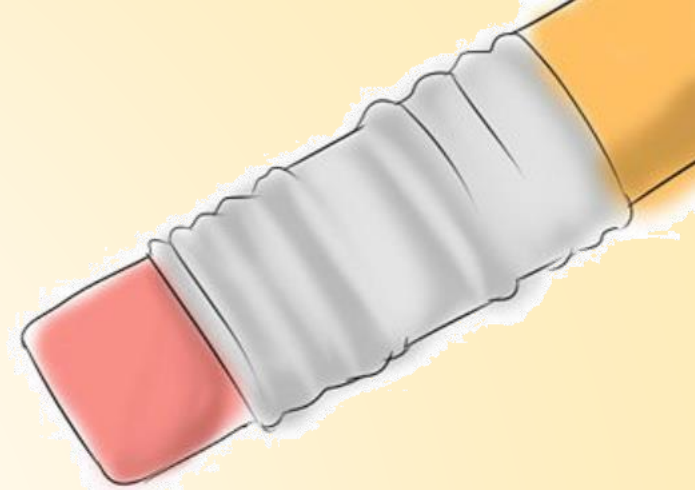




# مراحل سه گانه حافظه :

۱ - رمزگردانی :	۲ - ذخیره سازی یا اندوزش :	۳ - بازیابی :
به حافظه سپردن اطلاعات	زمان نگهداری اطلاعات	به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره شده





# Memory

حافظه در هر یک از این سه مرحله امکان خطا دارد.



**جزء به جزء :** شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد / امکان خطای بیشتر ،  
کودکان به صورت جز به جز اطلاعات را رمزگردانی می کنند و نمی توان به حافظه کودکان اعتماد کرد .

شکل اول

**کلی و خلاصه :** در بر گیرنده خلاصه موضوع – بزرگسالان به صورت کلی رمزگردانی می کنند .

**شنیداری :** شنیدن شماره تلفن کسی و سعی در حفظ کردن آن شماره

**دیداری :** دیدن شماره تلفن مکانی و سپردن شکل آن به حافظه

شکل دوم

**معنایی :** تبدیل یک شماره تلفن به دو مجموعه عدد چهارتایی که مربوط به دو واقعه تاریخی مهم است  
برای حفظ کردن آن شماره

زمان ذخیره سازی اطلاعات متفاوت است .

بنابراین بر اساس زمان ذخیره سازی می توان خاطرات را درجه بندی کرد .

### سؤال

چند دقیقه سکوت کنید و به قدیمی ترین خاطره ای که در حافظه تان به یاد مانده فکر کنید و آن را روی کاغذ بنویسید. این خاطره مربوط به چندسالگی شماست؟



## بازیابی :

8

در بازیابی ، اطلاعات از حافظه فرا خوانده می شود .

بازیابی اطلاعات به نشانه های آن وابسته است .

هر چه نشانه های بیشتری داشته باشیم ، بازیابی بهتر انجام می شود .

Recovering....  
Please Wait



## پدیده نوک زبانی :

9

در پدیده نوک زبانی فرد در مرحله بازیابی اطلاعات مشکل دارد .

در این پدیده ، گفتن اولین کلمه یکی از نشانه های مرتبط با آن بوده است .



دانلود از اپلیکیشن پادرس



حافظه حسی

حافظه کوتاه مدت و کاری

حافظه بلند مدت

انواع حافظه :



# حافظه حسی :

پس از دریافت اطلاعات محیط پیرامون به وسیله اندام های حسی ،  
در مدت زمان کمتر از یک ثانیه اطلاعات در حافظه حسی می ماند .

حجم رده های حسی در حافظه زیاد است .

مدت ذخیره سازی در حافظه حسی کوتاه است .



## حافظه کوتاه مدت و کاری :

12

اطلاعات حافظه حسی در صورت توجه به حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری منتقل می شود .

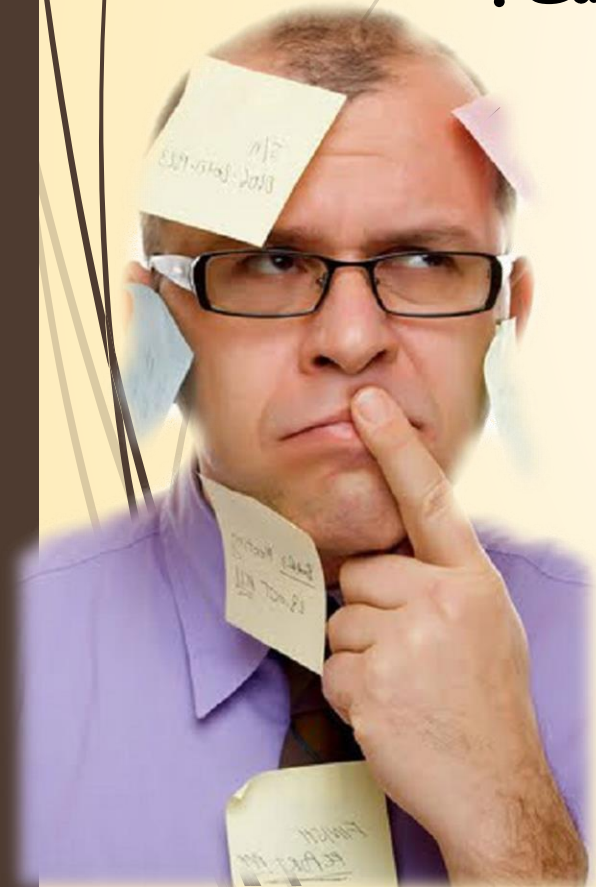
حافظه کاری علاوه بر ذخیره سازی کوتاه مدت ، کمک خوبی برای تفکر هم است .

مدت زمان نگهداری در حافظه کاری چند دقیقه است .

حافظه کاری نقش مهمی در تفکر دارد .

ظرفیت گنجایش حافظه کاری  $2 + 7$  لغت می باشد .

-





## مهم ترین دلایل فراموشی اطلاعات در حافظه کاری :

گذشت زمان

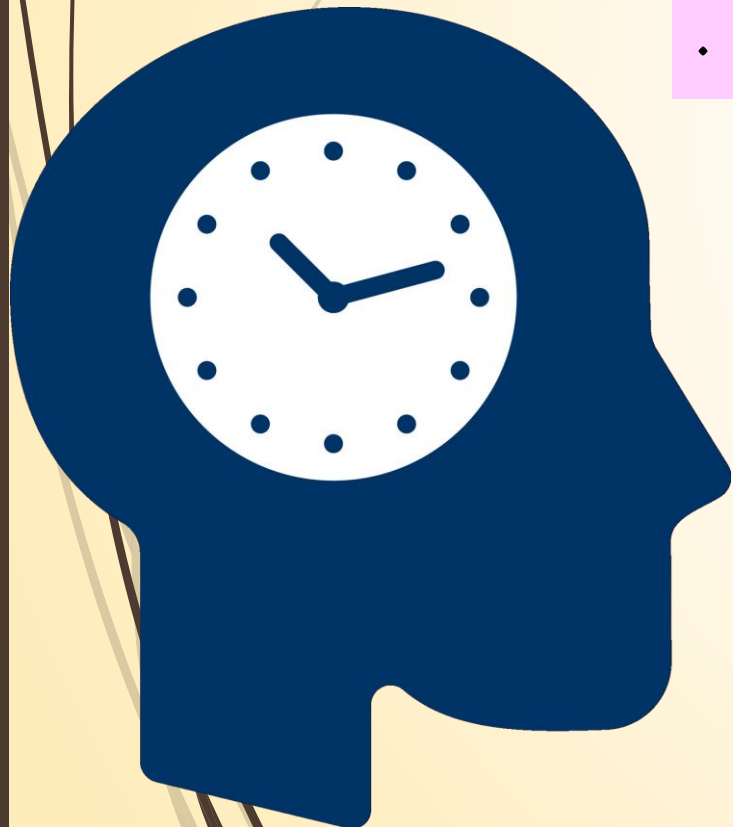
جایگزینی مواد  
اطلاعاتی با مواد جدید



## دو کارکرد حافظه کاری :

۱ - مطالبی را که به مدت کوتاهی لازم داریم ذخیره می کند .

۲ - فضای کار برای فعالیت جاری ذهن فراهم می کند .



حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در این حافظه نامحدود است .

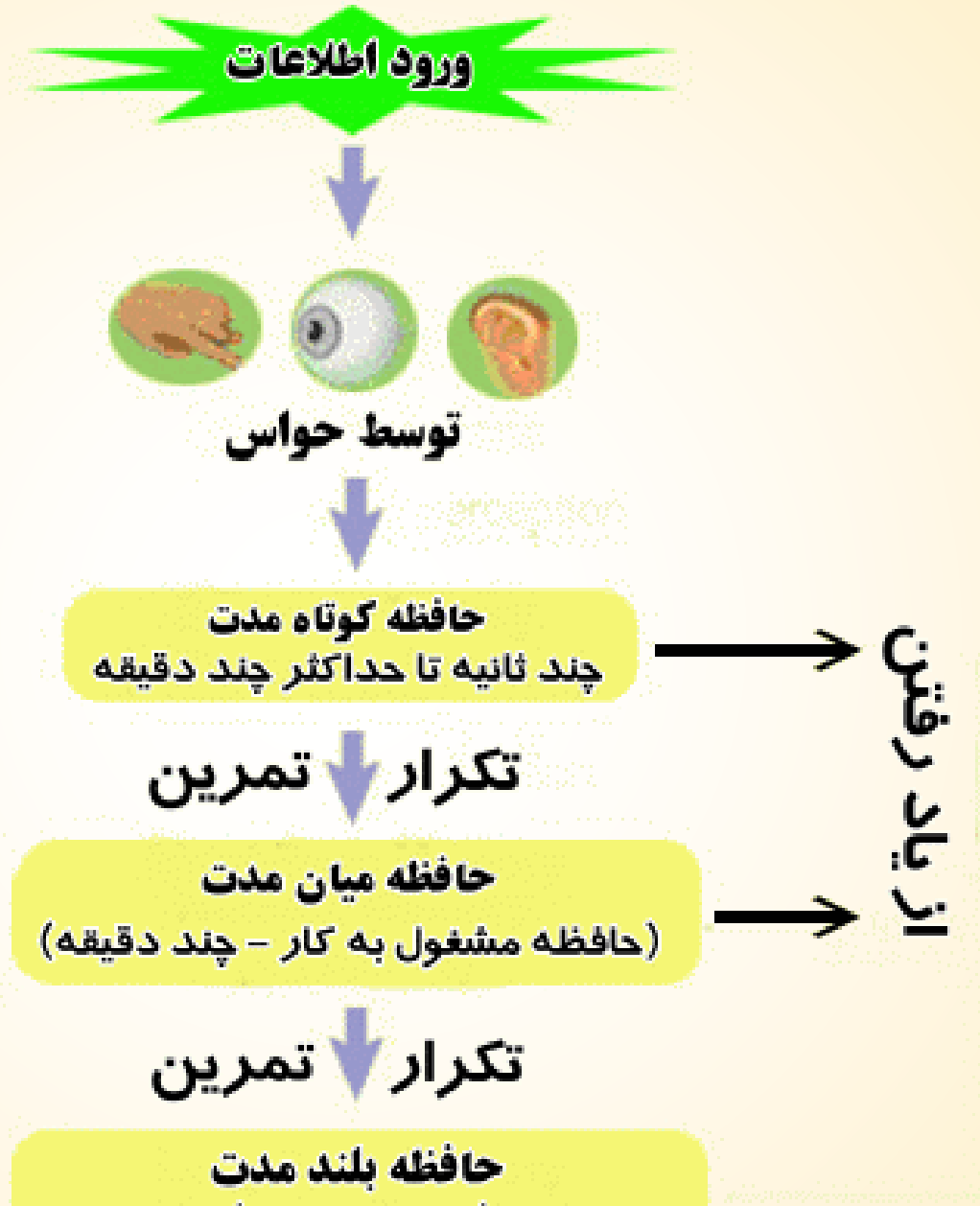
در این حافظه اطلاعات از چند دقیقه تا آخر عمر ذخیره می شوند .

یکی از ساده ترین شیوه های انتقال اطلاعات از حافظه کاری به بلند مدت بازگویی و تمرین است .









Add

نظایهای حافظه :

اضافه کردن

حذف کردن

یادآوری اطلاعات گذشته همراه با تحریف خاطرات یا افسانه بافی

در این خطا فرد چاله های ایجاد شده را پر می کند

بازشناسی یا یادآوری غیرواقعی رویدادهای اتفاق نیفتاده

شکل گیری حافظه کاذب

تحت عنوان فراموشی می شناسیم

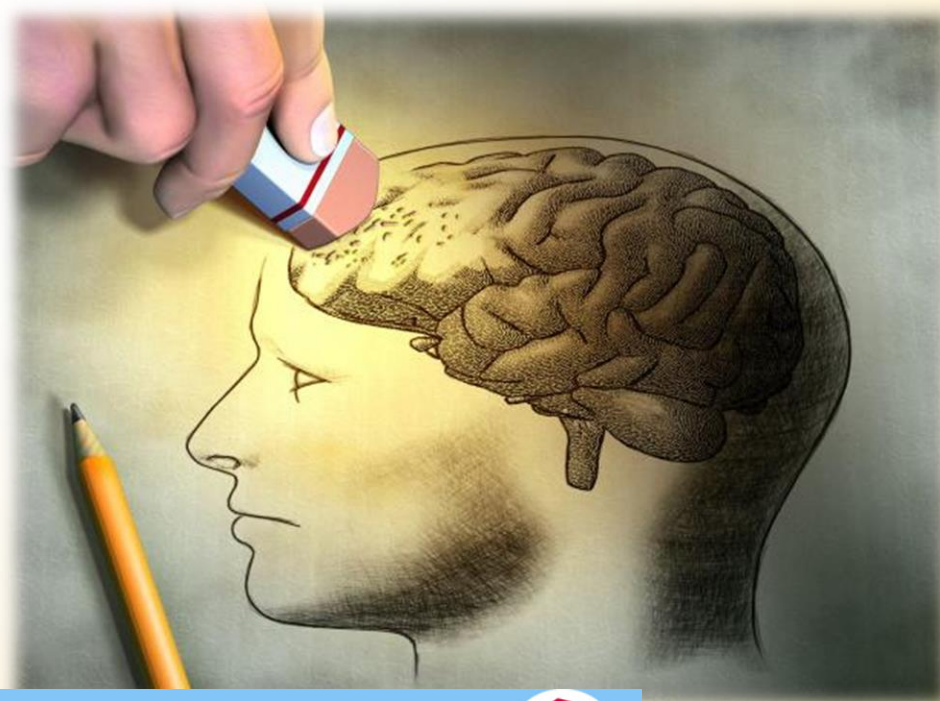


## آزمایش اینگهوس :

19

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

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



دانلود از اپلیکیشن پادرس



هر چه بر گذشت زمان افزوده شود ، از شدت فراموشی کاسته می شود .

در ۲۴ ساعت اول تقریباً نیمی از مطالبی که به حافظه سپرده شده اند فراموش می شوند و در دو روز اول بعد از یادگیر ۶۰ درصد اطلاعات فراموش می شوند .

بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان ، مرور اطلاعات در زمان مناسب است .

**بعداً نگیرد! نگفتم!!!**





# فرااموشی

HOW DO  
SOME  
MEMORIES  
GET  
LOST?



# مهم ترین عوامل ایجاد کننده فراموشی :

۱ - گذشت زمان

۲ - تداخل اطلاعات

۳ - عوامل عاطفی

۴ - رمزگردانی نادرست

۵ - مشکلات مربوط به بازیابی



بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان ، مرور اطلاعات در زمان مناسب است .

بیشترین میزان فراموشی در ساعات نخست بعد از یادگیری است

و

رابطه گذشت زمان و میزان فراموشی معکوس است .



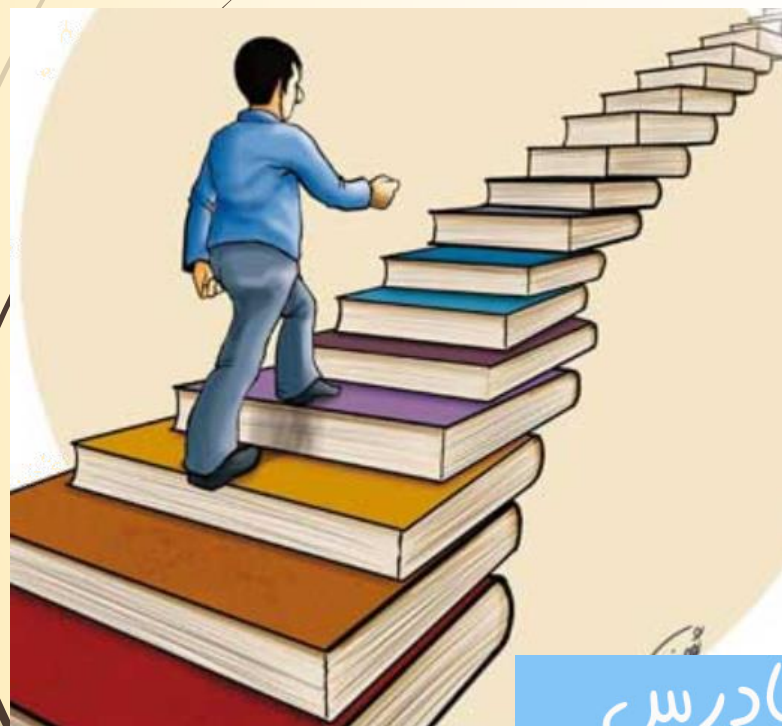


تداخل اطلاعات باعث عدم یادگیری درست و فراموشی بخشی از اطلاعات می شود .





هر چه مطالب را دوست داشته باشیم فراموشی کمتر است .



کم توجهی و عدم رمزگردانی درست باعث فراموشی می شود .



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

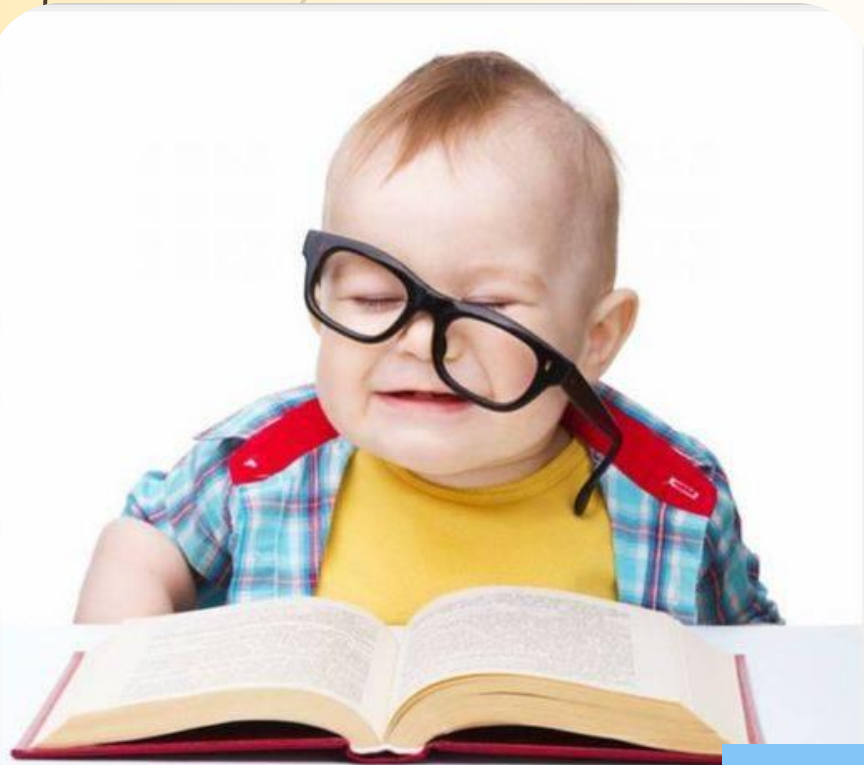
برای بازیابی اطلاعات از حافظه ، نشانه های درونی کارآمدتر از نشانه های بیرونی است .

خودکار	آسفالت	خطاکش	ترافیک
خودرو	فرش	بالش	پنجره
مربا	توت فرنگی	پرتغال	میز
باران	قاشق	گوشی	استکان



- ۱ - بیان اهمیت مطالب
- ۲ - پرهیز از همزمانی چند فعالیت ( توجه ناقص )
- ۳ - مرور کارآمد
- ۴ - کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یاد آوری آن
- ۵ - کاهش اثر تداخل مطالب
- ۶ - یادگیری با استراحت
- ۷ - ساماندهی مطالب
- ۸ - استفاده از رمزگردانی معنادار
- ۹ - مطالعه چند حسی
- ۱۰ - روش پس خبا
- ۱۱ - استفاده از سایر اندام های بدن
- ۱۲ - بسط معنایی
- ۱۳ - تمایز بخشی
- ۱۴ - گداز به زبان خودتان

فنون بهسازی حافظه :





۱ - برای پذیرش اطلاعات جدید توسط حافظه باید راجع به آن ها اطلاعات کافی کسب کنید .



REVIEW

پرهیز از همزمانی چند فعالیت ( توجه ناقص )

۲ - به اطلاعات توجه دقیق داشته باشید ، از انتخاب چند ماده اطلاعاتی پرهیز کنید .

مرور کارآمد

۳ - برای کنترل اثر گذشت زمان ، از مرور مناسب استفاده کنید . مرور یعنی اطلاعات و مطالب گذشته را تکرار کنیم .



کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یاد آوری آن

۴ - 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 .

کاهش اثر تداخل مطالب

۵ - برای کنترل اثر تداخل ، یادگیری عمیق داشته باشید .

یادگیری با استراحت

۶- برای کنترل اثر تداخل از یادگیری با فاصله استفاده کنید . یادگیری جدید مانع یادآوری قبلی می شود .



۷- برای کنترل اثر تداخل ، حافظه را ساماندهی کنید . ( نظم بخشی و قفسه بندی اطلاعات )

استفاده از رمزگردانی معنادار

۸- از رمز گردانی معنادار استفاده کنید .

مطالعه چند حسی

۹- از چند گیرنده حسی جهت سپردن اطلاعات به حافظه استفاده کنید . ( شنیداری / دیداری )



۱۰ - این روش از حروف اول پنج حرف فنون زیر تشکیل شده است .



روش های صحیح مطالعه

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	جواب ها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید.
آزمون	به صورت منظم یادآوری اطلاعات را آزمایش کنید.



۱۱ - به هنگام مطالعه از حرکات مختلف استفاده کنید .  
( یادداشت برداری / برجسته کردن مفاهیم / خلاصه نویسی / رسم نمودار )



## ۱۲ - از بسط معنایی استفاده کنید .

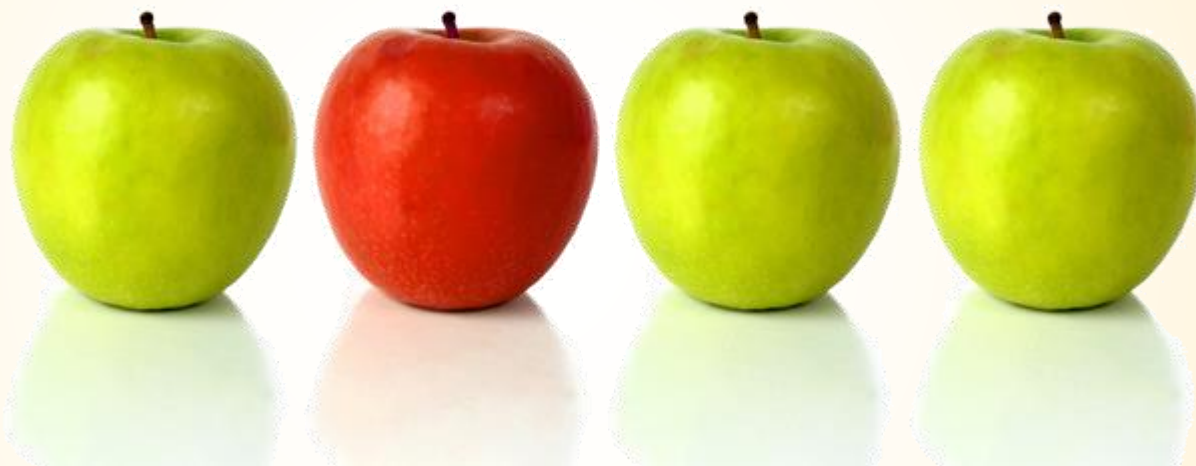
مریم از پدرش می پرسد: «سونامی» چیست؟ پدر پاسخ می دهد: پیشروی آب را در خشکی سونامی می گویند. مریم می گوید: به نظرم این تعریف واژه خلیج است، پس با سونامی چه



تفاوتی دارد. پدر پاسخ می دهد: در دریا هم زلزله رخ می دهد. با وقوع زلزله دریایی، موج های بزرگی ایجاد می شود که به سواحل رسیده و ویرانی زیادی به بار می آورد. البته آب دوباره به دریا باز می گردد اما خلیج در طی میلیون ها سال تشکیل شده است. مریم گفت:

اکنون که توضیح دادید، متوجه شدم. در این مثال، با بیان مفهوم زلزله، بسط معنایی صورت

۱۳ - برجسته کردن تفاوت های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی



برگردان به زبان خودتان

۱۴ - همیشه مطالب درسی را به زبان خودتان بیان کنید .

