

به نام خدا

روانشناسی حافظه و یادگیری

مولفان :

بهاره محبی نورالدین وند

شریعت غلامرضا زاده

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : محبی نورالدین وند، بهاره، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی حافظه و یادگیری / مولفان بهاره محبی نورالدین وند، شریعت
غلامرضازاده.
مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری : ۱۲۱ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۹۹-۷-۷
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۲۱ - ۱۱۳.
موضوع : روانشناسی حافظه - یادگیری
شناسه افزوده : غلامرضازاده، شریعت، ۱۳۵۶
رده بندی کنگره : LB۱۰۲۶/۳
رده بندی دیویی : ۳۷۱/۱۵۳
شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۲۷۳۶۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : روانشناسی حافظه و یادگیری
مولفان : بهاره محبی نورالدین وند - شریعت غلامرضازاده
ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲
چاپ : زرچند
قیمت : ۹۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۴۹۹-۷-۷
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۷	بخش اول.....
۷	مبانی حافظه و یادگیری.....
۸	فرآیندهای اساسی حافظه.....
۱۴	انواع حافظه: حسی، کوتاه مدت و بلند مدت.....
۱۶	نقش توجه در یادگیری.....
۱۹	نظریه های شناختی یادگیری.....
۲۲	حافظه و یادگیری در طول عمر.....
۲۵	زمینه تربیتی ایران: مروری تاریخی.....
۲۷	حافظه و یادگیری در آموزش سنتی ایرانی.....
۳۱	بخش دوم.....
۳۱	رمزگذاری و بازیابی حافظه.....
۳۲	آشنایی با فرآیندهای رمزگذاری.....
۳۴	راهکارهایی برای بازیابی موثر حافظه.....
۳۷	نقش زمینه در حافظه.....
۳۹	تقویت حافظه از طریق ارتباط.....
۴۲	تحریف حافظه و خاطرات دروغین.....
۴۵	تکنیک هایی برای بهبود رمزگذاری و بازیابی.....
۴۸	تأثیرات فرهنگی بر فرآیندهای حافظه.....

- ۵۰.....مطالعات موردی از زبان آموزان ایرانی.....
- بخش سوم.....** ۵۵.....
- سیستم ها و ساختارهای حافظه.....** ۵۵.....
- نقش هیپوکامپ..... ۵۶.....
- حافظه رویه ای در مقابل حافظه اعلامی رویه ای در مقابل حافظه اعلامی..... ۵۸.....
- حافظه اپیزودیک و معنایی..... ۶۱.....
- عملکرد حافظه کاری..... ۶۴.....
- شبکه های عصبی و ذخیره سازی حافظه..... ۶۶.....
- سیستم های حافظه در عمل: نمونه هایی از ایران..... ۶۹.....
- تاثیر پیری بر سیستم های مختلف حافظه..... ۷۲.....
- تکنیک هایی برای تقویت ساختارهای حافظه..... ۷۵.....
- بخش چهارم.....** ۷۹.....
- نظریه ها و کاربردهای یادگیری.....** ۷۹.....
- نظریه های رفتارگرایانه یادگیری..... ۸۰.....
- رویکردهای شناختی به یادگیری..... ۸۲.....
- یادگیری سازنده در مدارس ایران..... ۸۵.....
- نظریه یادگیری اجتماعی در بافت ایرانی..... ۸۸.....
- یادگیری از طریق مشاهده و تقلید..... ۹۰.....
- کاربرد نظریه های یادگیری در کلاس درس..... ۹۳.....
- ادغام نظریه های یادگیری سنتی و مدرن..... ۹۶.....
- مطالعات موردی: مداخلات یادگیری موفق..... ۹۸.....

۱۰۱	بخش پنجم
۱۰۱	نقش هیجان و انگیزه در یادگیری
۱۰۲	هوش هیجانی و یادگیری
۱۰۴	تاثیر احساسات مثبت و منفی
۱۰۷	نظریه های انگیزش و موفقیت یادگیری
۱۱۰	پرورش انگیزه درونی
۱۱۳	منابع و مآخذ

بخش اول
مبانی حافظه و یادگیری

فرآیندهای اساسی حافظه

حافظه یک عملکرد شناختی اساسی است که نقشی اساسی در شکل دادن به درک ما از جهان دارد. مطالعه فرآیندهای حافظه سنگ بنای روانشناسی بوده است، و اهمیت آن با این واقعیت که به جنبه های مختلف زندگی ما کمک می کند، از جمله یادگیری، تصمیم گیری، حل مسئله و غیره تاکید می شود. این بخش به بررسی جنبه های اساسی حافظه و یادگیری در بافت ایران می پردازد. با کنکاش در فرآیندهای اساسی حافظه، هدف ما ارائه یک نمای کلی از وضعیت فعلی تحقیق و درک حافظه و یادگیری در ایران است. ذکر این نکته حائز اهمیت است که این بخش عمدتاً به منابع ایرانی برای زمینه، با گنجاندن تحقیقات بین المللی در صورت امکان، تکیه می کند و منابع تاریخ هم در تقویم شمسی ایران و هم در تقویم میلادی ارائه خواهد شد.

مدل چند فروشگاهی حافظه، که توسط اتکینسون و شیفرین در سال ۱۹۶۸ ارائه شد، یک چارچوب برجسته برای درک فرآیندهای حافظه است. این مدل دارای سه ذخیره اصلی حافظه است: حافظه حسی، حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت. حافظه حسی به طور خلاصه اطلاعات حسی دریافتی را نگه می دارد، حافظه کوتاه مدت مسئول ذخیره سازی و دستکاری موقت اطلاعات است و حافظه بلند مدت مخزن دانش و تجربیات پایدار است. در زمینه ایران، مطالعات اخیر از این مدل پشتیبانی کرده و کاربرد آن را برای جمعیت های ایرانی نشان می دهد (حبیبی و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۴۵). با این حال، مهم است که اذعان کنیم که عوامل فرهنگی و زمینه ای ممکن است بر فرآیندهای مرتبط با این حافظه های ذخیره سازی تأثیر بگذارند، و تحقیقات بیشتری برای کشف تفاوت های ظریف حافظه در ایران مورد نیاز است.

فرآیندهای رمزگذاری و بازیابی جزء جدایی ناپذیر شکل گیری و یادآوری حافظه هستند. رمزگذاری شامل تبدیل اطلاعات حسی به فرمت مناسب برای ذخیره سازی در حافظه بلند مدت است. از سوی دیگر، بازیابی به فرآیند دسترسی به اطلاعات ذخیره شده در صورت نیاز اشاره دارد. تحقیقات اخیر در ایران راهبردهای شناختی مورد استفاده ایرانیان برای رمزگذاری و بازیابی کارآمد را روشن کرده است (موحدی و همکاران، ۲۰۲۲،

ص ۶۷). این مطالعات نقش عوامل فرهنگی و تأثیر آنها بر فرآیندهای حافظه را برجسته کرده و بر اهمیت در نظر گرفتن زمینه در تحقیقات حافظه تأکید کرده اند.

تثبیت حافظه فرآیندی است که توسط آن اطلاعات تثبیت شده و در حافظه بلند مدت ادغام می شود. مطالعات اخیر در ایران با استفاده از تکنیک‌های تصویربرداری عصبی، مکانیسم‌های عصبی زیربنایی تثبیت حافظه را در افراد ایرانی بررسی کرده‌اند (اصفهانی و همکاران، ۲۰۲۰، ص ۸۹). این مطالعات به درک ما از اینکه چگونه تثبیت حافظه ممکن است در جمعیت‌های ایرانی در مقایسه با سایر گروه‌های فرهنگی متفاوت باشد کمک کرده است.

فراموشی جنبه رایج حافظه است و تداخل می تواند عامل مهمی در فراموشی تأثیرگذار باشد. تحقیقات اخیر در ایران نقش تداخل در فرآیندهای حافظه، به ویژه در زمینه‌های آموزشی را بررسی کرده است (کشاورز و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۱۱۲). درک چگونگی تأثیر تداخل بر حافظه در جمعیت ایرانی، پیامدهای عملی برای آموزش و راهبردهای یادگیری دارد.

بررسی مبنای عصبی زیستی حافظه برای درک فرآیندهای عصبی زیربنای شکل‌گیری و حفظ حافظه ضروری است. مطالعات اخیر تصویربرداری عصبی انجام شده در ایران بر بسترهای عصبی فرآیندهای حافظه متمرکز شده است (رضایی و همکاران، ۲۰۲۳، ص ۱۳۴). این مطالعات به آگاهی از نحوه عملکرد حافظه در سطح عصبی زیستی در افراد ایرانی کمک کرده است و تغییرات بالقوه را در مقایسه با سایر جمعیت‌ها روشن می کند.

حافظه با افزایش سن تغییر می کند و درک الگوها و عوامل موثر در کاهش حافظه مرتبط با افزایش سن از اهمیت بالایی برخوردار است. تحقیقات در ایران تغییرات حافظه را در افراد مسن بررسی کرده است و یافته‌ها نشان می‌دهد که کاهش حافظه مرتبط با سن در افراد ایرانی ممکن است با جمعیت‌های غربی متفاوت باشد (عسگری و همکاران، ۲۰۲۲، ص ۱۷۶). عوامل فرهنگی و اجتماعی ممکن است در شکل‌گیری این تفاوت‌ها نقش داشته باشند.

رابطه بین حافظه و آموزش یک رابطه حیاتی است. تحقیقات اخیر در ایران فرآیندهای حافظه را در محیط های آموزشی با تمرکز بر راهبردهای تقویت حافظه برای دانش آموزان بررسی کرده است (صراف و همکاران، ۲۰۲۳، ص ۱۹۸). این مطالعات پیامدهای عملی برای بهبود شیوه های آموزشی در ایران دارد.

اختلالات حافظه، مانند بیماری آلزایمر و فراموشی، چالش های مهمی هستند که بر عملکرد حافظه تأثیر می گذارند. در ایران، مطالعات اخیر شیوع و تأثیر اختلالات حافظه را با تمرکز بر تشخیص و مداخله زودهنگام بررسی کرده است (هاشمی و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۲۲۱). این تلاش ها برای بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به اختلالات حافظه در ایران حیاتی است.

فرهنگ نقش مهمی در شکل دادن به فرآیندهای حافظه و روش های به خاطر سپردن اطلاعات ایفا می کند. پژوهشگران ایرانی با تأکید بر لزوم در نظر گرفتن عوامل فرهنگی در مطالعه حافظه، به بررسی تأثیرات فرهنگی بر حافظه و یادگیری پرداخته اند (جمالی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲۴۵).

در این بخش مروری بر جنبه های اساسی حافظه و یادگیری در ایران با تمرکز بر فرآیندهای اساسی حافظه ارائه شده است. تحقیقات اخیر در ایران کمک قابل توجهی به درک ما از نحوه عملکرد حافظه در این زمینه فرهنگی کرده است. واضح است که در حالی که اصول جهانی حافظه وجود دارد، عوامل فرهنگی و زمینه ای می توانند بر فرآیندهای حافظه تأثیر بگذارند. محققان در ایران به اهمیت توجه به این عوامل در پژوهش های حافظه پی برده اند و سهم بسزایی در این زمینه داشته اند. با ادامه کاوش در پیچیدگی های حافظه در ایران و ادغام یافته های تحقیقات ایرانی و بین المللی، می توانیم درک جامع تری از حافظه و فرآیندهای یادگیری در مقیاس جهانی به دست آوریم. این، به نوبه خود، می تواند شیوه های آموزشی، مداخلات برای اختلالات حافظه و توسعه راهبردهایی برای تقویت حافظه و یادگیری در زمینه های فرهنگی متنوع را اطلاع دهد.

مکانیسم های عصبی تشکیل حافظه

مبانی حافظه و یادگیری یک موضوع اساسی در روانشناسی است. درک مکانیسم های عصبی که زمینه ساز شکل گیری حافظه هستند، برای روشن کردن فرآیندهایی که به

یادگیری و رشد شناختی کمک می‌کنند، بسیار مهم است. این بخش به بافت خاص ایران و کمک‌های آن در مطالعه مکانیسم‌های عصبی شکل‌گیری حافظه می‌پردازد. هدف این بخش ارائه مروری جامع بر مطالعات و یافته‌های کلیدی مرتبط با شکل‌گیری حافظه در ایران است و در عین حال از پژوهش‌های جهانی برای ارائه دیدگاهی کل‌نگر در مورد این موضوع استفاده می‌کند.

مطالعه حافظه و یادگیری در ایران دارای بافت تاریخی غنی است که ریشه آن به دوران باستان باز می‌گردد. دانشمندان پارسی، مانند ابن سینا و رازس (رازی) سهم بسزایی در درک حافظه و شناخت داشتند. کارهای آنها پایه و اساس تحقیقات بعدی را در مورد مکانیسم‌های عصبی شکل‌گیری حافظه گذاشت.

ابن سینا، در اثر بزرگ خود "قانون پزشکی" (حدود ۱۰۲۵ پس از میلاد)، نقش مغز در حافظه و فرآیندهای شناختی را مورد بحث قرار داد. او اهمیت مغز را به عنوان ارگان مرکزی حافظه تشخیص داد و معتقد بود که برای حفظ و بازیابی اطلاعات ضروری است. این بینش‌های اولیه در مورد حافظه و نقش مغز در شناخت، زمینه را برای تحقیقات بعدی در ایران فراهم می‌کند.

تحقیقات معاصر در ایران برای کشف مکانیسم‌های عصبی شکل‌گیری حافظه، بر پایه‌های پایه‌گذاری شده توسط محققان اولیه ایرانی ادامه یافته است. چندین مطالعه کلیدی سهم قابل توجهی در این زمینه داشته‌اند. یکی از این تحقیقات توسط عباسی و همکاران (۲۰۱۸) از تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی (fMRI) برای بررسی بسترهای عصبی رمزگذاری حافظه در شرکت‌کنندگان ایرانی استفاده کرد. یافته‌های آنها نشان داد که هیپوکامپ، قشر جلوی مغز و قشر جداری نقش‌های محوری در شکل‌گیری حافظه دارند (عباسی و همکاران، ۲۰۱۸، ص ۳۴۲).

علاوه بر این، دانشمندان علوم اعصاب در ایران به طور فعال در حال بررسی نقش انتقال دهنده‌های عصبی در شکل‌گیری حافظه بوده‌اند. مطالعه غریبی و همکاران (۲۰۲۱) تأثیر سیستم‌های دوپامینرژیک و کولینرژیک را بر تثبیت حافظه در جوندگان ایرانی بررسی کرد. تحقیقات آنها نشان داد که تعامل بین دوپامین و استیل کولین برای