

**Join us on telegram**

@freshman\_files

@freshman\_midexams

@freshman\_finalexams

➡ አንድኑ ቅዱችን ወደ የCOMMON CORSE ትምህርች ? ገዢዎ  
አንድኑ እያለፈ ነው :: ይህንን ወሰኝ ገዢ በደንብ አየተጠቀሱችኑ አንድሆኑ  
ትክፏ አደራጋለሁ :: በዚህ አውጥሯ ወደ በኋላ መግባት የሚከናወልን  
ለCoc አብራሪያ እንዲያስፈልገ የሚደረገበትን አንድሆነ የሚደረገበትን አንድሆነ  
አንድሆነ የሚደረገበትን አንድሆነ የሚደረገበትን አንድሆነ



🖱️ Mid exam የወሰኝ ትምህር አንድኑ ነበር ?

እኔ ካለበኩ የወሰኝ ትምህር line ለፍንታ ነው



✉ “Failure is simply the opportunity to begin again, this time more intelligently.” – ...

ወራ በወጣ intresting የሆኑ chapter አንድሞኑለን



CHAPTER FOUR

# MEMORY AND FORGETTING

## Learning Outcomes:

At the end of this unit, you will be able to:

-  Define memory and forgetting.
-  Describe the stages and memory structures proposed by theory of memory.
-  Explain the processes that are at work in memory functions.
-  Identify how learned materials are organized in the long term memory.
-  State the factors underlying on the persistence, and loss of memory.
-  Explain different theories of forgetting.

ከዚህ ማስረጃ በፊላ  እንደሆነ የደቃቻ ማውቅ አለበች፡ በጥናም በVideoም ተሞራችሁ ካለውችሁ፡ ቅጂር ነው፡ 

## Meaning and Processes of Memory

→ Memory is the retention of information/what is learned earlier over time.

■ It is the way in which we record the past for later use in the present.

🖱️ Memory የምንለው ካኝ በፈት የተማርሱውን : የወቅነውን ነገር አንድነት የምንይዘበት መገደድ ነው 😊 ...እንደት ጋልጋሚ?

→ To learn about the nature of memory, it is useful to separate the process from the structure.

So, ስለ memory በደንብ ለመገኘበት እያንዳንዶን Processes ማየት አለበት :: እንቀጥል 😊

## ★ Processes of Memory

→ Memory processes are the mental activities we perform to put information into memory, to keep it there, and to make use of it later.

🖱️ Memory processes ስንል እንደን information በአገምጃችን ይዘን ስንፈላው መጠቀም እንዲያስችሉን የምናደርግበት mental

activities / የእናምደችን ተገባር ነው :: ይህንን ለማድረግ ደንብ  
ሰነት stepዎች እለት 😊

→ This involves three basic steps:

A) Encoding: process in which an item of information is to be placed in memory.

→ የመጀመሪያው Encoding የምንለው informationን  
የምናስቀምጣት ፊልት ነው ::

እኩር ግን information ሲጠል ህንፈጥሮች ማረጋገጫን አይደለም 😊  
የምናየው : የምንሰማው : የምናሽተው .... እያንዳንዲ ነገር በኋላ case  
እንደ information ይቆጠራል : እሳን ነው ያልሆኝሁ::

→ In encoding, we transform a sensory input into a form or a memory code that can be further processed.

እያችሁ?... በኋላ encoding step በsense organዎችን  
የተቀበሉኝቸውን informationን ወደ memory code  
እንቀይሩታለን 😊

B) Storage: To be remembered the encoded experience must leave some record in the nervous system (the memory trace) .

🖱️ Storage is the persistence of information in memory.

➡️ Storage የምንለው ደንዋ encode ያደረገናውን information ለማስተወሻ የምናስቀምጥበት ፊደት ነው :: ለምሳሌ ያነበሱበትን ስንፈትን ሲኖብን store ያደረገናውን በመጠቀም ነው ? ነው ላላ Storage ትጠቀሚያች ? እንደ አጥራሪ ... የሸ AAUዋች Mid ፍተና ለይ ሲከፍል ንበር ተብልለ 😊

ለማንኛውም ሲኖብን informationን የምናስቀምጥበት ፊደት Storage ይገላል ... How? እናየዋለን 😎

C) Retrieval: is the point at which one tries to remember to dredge up a particular memory trace from among all the others we have stored.

➡️ In retrieval, material in memory storage is located, brought into awareness and used.

➡️ Retrieval ደንዋ ከStorageእችን እየመዘዝሩ የምንጠቀምበት ፊደት ነው :: በደንብ store ያደረገ እንዲስው እየመዘዝሩ ፍተናውን ይሰራል 😊 የዚ ይከፍል ማለት ነው :: ከሌላ storage አላልካም ከአለምድ ነው :: እሳም የሚፈቀድለት መቻመራያ እራት ሲለበደረው ነው 😊 አጥራዎችን እኔ ከየፍተኑት የሚል ደንዋ እይጠቀም እኩ የላላል 😊

→ Failure to remember can result from problems during any of the three phases of the memory process.

⦿ Memory is the process by which information is encoded (phase1), stored (phase 2) and later retrieved (phase 3).

→ ስለዚህ የማስታወሻ ቅጂ የሚገባውን እናዚህን ስለተ phaseዋቸውን በተከናወል ማዘኝውን ካለመችላቸን የተኩስ ነው ማለት ነው 😊

## Stages/Structure of Memory

→ Memory structure is the nature of memory storage itself- how information is represented in memory and how long it lasts and how it is organized.

→ Memory structure የምንለው ደግሞ እንደት ነው information memory ላይ የሚቀመጥው ይእናደት ደቀናቸል እንደተሰረ ደቆያል የሚለውን የሚመልከት ነው 😊

→ Information processing theory (IPT) is a cognitive theory that explains how the brain processes and stores

information, and how this information is retrieved  
it compares the human brain to a computer

→ Information processing theory የምንለው የሰው ልቻ መረጃን  
ለመያዝ እንደ computer ያላ ነውን ይጠቀማል የሚል theory ንዑስ  


🖱️ Part of this working memory is displayed on the  
mental –screen , we call it  
consciousness.

💻 እና እንደ computer የሚሰራው አገምጃዎችን ላይ ያላ ለማስተዋዴ  
የሚረዳን Part :-consciousness

/ነፃት ሂሳብ/ እንለዋለን ማለት ነው ...ኋቁ ኋቁ በላ ወደፊት

→ A number of such models of memory have been  
proposed. One of the most important and influential of  
these is the one developed by Richard Atkinson and  
Richard Shiffrin (1968).

→ ከላይ እንደገለዥ ነው ሲለሆህ የሚያዙሩ modelዎች በዘመኑ ነቸው ::  
ከነስ ወሰን እንደሆዎች በRichard Atkinson እና በRichard  
Shiffrin የተገለዥው ነው ...በስፍት እንዱያደርግኝልን 

→ According to Atkinson and Shiffrin, memory has three structures:

 እና እነዚህ ስምቶች memory ስለት structures አለት ይሉ::  
እስከ እንሰጣቸው 😊

## 1) Sensory Memory/Sensory Register:

 It is the entry way to memory. It is the first information storage area.

 Sensory memory acts as a holding bin, retaining information until we can select items for attention from the stream of stimuli bombarding our senses.

→ የመጀመሪያው Sensory Memory የምንለው ሲሆን ማንኛውም ለsense organs ተቋሙ የሚኖር sense ያደረገናቸው information ተቋሙ ለመጀመሪያ ገዢ store የሚደረግበት ሲኖሩ ነው 😞

 ለምሳሌ በዚህ ሰዎት እኩን በዚ የኩር እይታን ወሰጥ ይገባል :: ተከራክ እስካልሰጣቸው ፍረሰ ስለ ስለ Sensory Register በቻ ነው

የሚሆኑት...ተግባራን ? 😊

→ It can hold virtually all the information reaching our senses for a brief time.

■ ስላለሁ እነዚህ information ቅጽ ለገኘው ለእምር ገዢ በቻ የሚያዘው ፍቃድ :: sense እያደረገናቸው ከቆየን ወደፊላ step ከፍይልለ ማለት ነው 😊

★ For instance,

✓ Visual images (Iconic memory) remain in the visual system for a maximum of one second.

✓ Auditory images (Echoic memory) remain in the auditory system for a slightly longer time, by most estimates up to two seconds or so.

↑ Iconic memory የምንለው በእጅናቸውን sense የምናደርጊው ወይም እናታ ሲሆን በዚህ memory information በበኩለ ለ1ስከንድ ይቆያል

 Echoic memory ወይም የድምት information ደንብ

በmemory በበኩለ ለ2ሰከንድ ይችላል ::

→ The information stored sensory in memory is a fairly accurate representation of the environmental information but unprocessed.

 information ወይም በተከከለ represent በደረገዋም processed የተደረገ እይደለም ::ማለትም እያስላለሁበት የቅርኑው information እይደለም ማለት ነው ...ገባቸህ ?

→ Most information briefly held in the sensory memory simply decays from the register. However, some of the information that has got attention and recognition pass on short-term memory for further processing.

→ ስለዚህ እናሁ memory ላይ የተገኘ informationዎች ህለት እጠ እለቸው :-decay ይሆናል ወይም ይተናሉ :: ይረሳሉ እንዲሞላ ምክንያቶች ለእቅዱ መረዳት እንኩን ለመደረሰ በመጀመሪያ store መደረግ እለባቸው 😊 ህለተኛው እጠፈንታቸው ደንብ ተከራክ አገኘትው ወደ short-term memory ማደግ ነው 😊

እኩል ከላይ structure of memory ችግሮች sensory memory/sensory regestorን አይተናል ይህንም ወደፊት እንዲያስፈልግ ነው

## 2) Short-term Memory:

 Is part of our memory that holds the contents of our attention.

 Short-term Memory የምንለው ተከራታቸውን የያዘ ንዑስ ነው ...ማለት ?

ምን መሰላቸሁ sense ለደረገኗዎች information attention ሲነሳ ነው  
Information ነው ለተወካና Time የሚቀመጥበት በታ ማለት ነው 😊

 Unlike sensory memories, short-term memories are not brief replicas of the environmental message.

Instead, they consist of the by-products or end results of perceptual analysis.

 እያችሁ ? እንደ sensory memories ለአጭር ገዢ እንዲሁ የሚቀመጥ አይደምን ግለሰበት ተከራክ ስጥቶ analysis የደረገዎች

→ STM is important in a variety of tasks such as thinking, reading, speaking, and problem solving.

✍ There are various terms used to refer to this stage of memory, including working memory, immediate memory, active memory, and primary memory.

▲ ከላይ የተጠቀሱት የSTM ተቀኝሸ ስምም ስለሆነ ተቀይረው ሲመጥ እንዲከፍል እናኑ ፍተና ለይ ይመጣል፣ ያሁን 😊

🕊 Short term memory is distinguished by four characteristics:

■ STM እነዚህ አራት በሆኑያቸው እድገት :-

1) It is active

■ information remains in STM only so long as the person is consciously processing, examining, or manipulating it.

→ active ነው ስንጻ ግለሰበ ፍል ከስላሳለው፡ ከተወቃዙበት የሚቀመጥ / የሚይረዳ ስለሆነ ነው :: ችሎቱ ከላኝ ገን ከ sensory registration የሚቀር ስለሆነ ነው 😊

## 2\Rapid accessibility

■ Information in STM is readily available for use. In this respect, the difference between STM and LTM is the difference between pulling a file from the top of a desk versus searching for it in a file drawer.

🖱️ እኩዎች ንብረቴ ለለፈው በፍጥነት የሚታወሻ ፍቃድ፡ የቆየ ስለሆኑ ለረጃም አበት ለማስተዋል መጠሪ እያጠበቃንም :: ለክ በቅርብ ገዢ ያስቀመጥኝት እች ለመገኘት ቅል እንደሆነው 😊

## 3\Preserves the temporal sequence of information

■ STM usually helps us to maintain the information in sequential manner for a temporary period of time.

🔋 It keeps the information fresh until it goes to further analysis and stored in LTM in meaningful way.

 STM ነጥቷን በቅድም ተከተል እንደንገዴዎች ይረዳኝል :: informationወ ይብላጥ ከመሳለሰሉ እና ትርጉም አገኘቶ ወደ LTM ከዚቀኑ በሽት የሚኖር step/ቦታ/ ንዑስ ትለፍል እኩል ?

#### 4. Limited capacity

 Years ago, George Miller (1956) estimated the capacity of STM to be –the magic number seven plus or minus 2.

 That is, on the average, people can hold about seven pieces of information in STM at a time; with a normal range from five to nine items.

 George Miller የተባለ ስዕስ የሚገል የሰው ላይ በንድ ገዢ በSTM ወሰኑ ስበት የተለያዩ informationወችንን ይረካል ይለናል 😊:: normal የማንለው range ይግሞ ከአምስት እስከዘጋጀ እንደሆነ እስቀምጣል :: ከዚ የሚያንስ ከሆነ problem እንደሆነ ከዘም ከበለጥ abnormal እንደሆነ ያስበል ....ተገባባ? 😊

 According to most models of memory, we overcome this problem, by grouping small groups of information into larger units or chunks.

 በዚህ model መሰረት የገለሰቦ የመያዝ አቅም ከዚህ range በታች ከሆኑ Chunking በሚባል strategy ተግኑን መቀረፍ እንደሚችል ገልጽል 

 Chunking is the grouping or packing of information in to higher order units that can be remembered as single units.

 ይህ ፍተና ላይ ችግር አይቀርም ትጠናቸላቸሁ ,Chunking የጥንቃቄ የገዢችን ለመያዝ ሲንማከር በቀላሉ እንዲያዘልን እያደወን group እየፈጻሚነት ከፍፍለን የመያዝ ዘዴ ነው

 ለምሳሌ elementary ላይ periodic table ሲንደወን  
በቅደምተካት ሲለሆነ symbolዎችን እያደወን እረፍት ቤድ አየሰራን  
ስምድድና ይይሁን Chunking እንለዋለን  STM ላይ  
informationዎ እንዲቆይ ሲለሆኔዎ ለዘመኝ ለፈተና ወሰኑ ነው  
...ወደና ትክታዊን ቅስቀሳቸውን....በ የልቦ ማኅናፍ ፍድ መንግስት .....  
 እስተወሰኑ?

 It is possible to prolong STM indefinitely by rehearsal-the conscious repetition of information.

 Material in STM is easily displaced unless we do something to keep it there.

 STM ላይ ያለን information ደንገሞ በመለማቻል ለረዱም  
ኩህ እንዲችሉ ማድረግ ይችላል ይህንን ከልሆነ ግን በሌላ information  
ተተክቶ ለመረከት ይኖሩባል 😭

ስነዱ ተማሪ እና ስብሰብ ተማሪ ልዩነቶች እኩዎች በርዕስ ይሰራል ይህንን የሚያስፈልጉ  
በኩህ እንዲችሉ ማድረግ ይችላል ይህንን ከልሆነ ግን በሌላ Practice ሲለምያደርግ ከሰጣቸው  
በኩህ ይረዳል ...ለዚህ ይህንን የሚያስፈልጉ ይህንን የሚያስፈልጉ ይህንን የሚያስፈልጉ

እንወዢታዊለን

 ተወዳጅኝ ....  በለፈው ከቅምንበት እንቀጣል 

### 3፡ Long Term Memory

 It is a memory system used for the relatively permanent storage of meaningful information.

 ለስተቶው ደንገሞ Long Term Memory የምንለው ሲሆን  
ከፊልክ ደንገሞ እንዲሁ ተጨማሪ ለጥቶ ለረዱም የኩህ  
informationንን የምንይዘው ነው 😍

→ The capacity of LTM seems to have no practical limits. The vast amount of information stored in LTM enables us to learn, get around in the environment, and build a sense of identity and personal history.

የተለኝ , LTM የተደበበ ገዢ የለውም :: ለረቻም ገዢ በጠዋም በዘመን የሚከተሉት ደንብ መቅረት ይችላል :: በእኔም ማንነታቸውን እስከመገኘት ይችላል 😎

ለምሳሌ:- ልቃ እያለ አንድ ወሻ ካኩል እስደንግጻት የሚያውቁ ስዕስ ወሻ በየ ቁጥር እያስተቀበው ወሻ የሚፈጸመ ስዕስ ሆኖ ለያደግ ይችላል :: ከዚ ከልቻ ነው እየሆነ ወሻ ካሆም ማን አበት ማን ልቃ አንደሆነ ማውቁ ይከበዳል 🙄 😅

→ The LTM is assumed to be composed of different sub systems:

የሚከተሉት ደንብ መቅረት የሚፈጸመ ስዕስ ማውቁ ስዕስ እንደተካሂሮ ለ LTM የተለያዩ ንዑስ ስዕስ መቅረት የሚፈጸመ ስዕስ እንደሆነ የሚፈጸመ ስዕስ እንደሆነ የሚፈጸመ ስዕስ

1) Declarative/ explicit memory

 The conscious recollection of information such as specific facts or events that can be verbally communicated.

 የሚችለው Declarative Φይም explicit የጥንለው እያወቂን ያደረገናቸው ነገሮች : ያሳለፍናቸው ገዢያት ... ስብሰብ ነው ::...እያወቂን የጥኑለዋን ያዘልኝ 😊

 ለምሳሌ 12ኛ ክፍል ስጋላይ አገኝኑ የዘርቃኑው ፍላጊ memory እንዲሆኑ አስበት ነው :: የንግድ Declarative/ explicit memory እንለዋለን 😎

 It is further subdivided into semantic and episodic memories.

 እና ይህ Declarative memory በሁለት ክፍለን ማየት እንቻለለን ::

1፡ Semantic memory- factual knowledge like the meaning of words, concepts and our ability to do math.

 They are internal

representations of the world, independent of any particular context.

 የሚችለው Semantic memory ሲሆን አዎች ተከር ይ  
ለመያዝ አቅራን የየዘናቸውን የገዢ የሚወከል ነው ::

 ለእኔም ማስላ ማሆነው ትምህርታቸን ነው :: ወደደንም ጠላንም  
ከተምህርታቸን በር ጥሩ memory ለኖሩን ይገባል 😊 ካልሆነ .....

2፡ Episodic memory- memories for events and situations from personal experience.

 They are internal representations of personally experienced events.

 Episodic memory የምንለው ገን ህኅታዋቸት : ያሳይናቸው  
ቀናቸት : ገጠመቻቸት ላይ ተከራክ የሚያደርግ ነው :: እንደጠቀስነው  
ከከፌል ትማርቸት በር ያለን memory : ካበተሰብ በር ....

ይስ ማለውን እናሰብ ትለን እንዲ በመጥራም ያሳይናቸው ፈልም መስል  
ገጠመቻቸትን Episodic memory እንላቸዋለን 😊

እናንተ ? 😕 ...ፈልም በ Episode የተከናወለ ታያሳቸ እይደለ  
?....Episode የሚለው የፈልም ቅል የተከረሱ ከዚህ የMind ካፍል  
ነው ማለት ይችላል 😊.

## 2⊗. Non-declarative/ implicit memory

 Refers to a variety of phenomena of memory in which behavior is affected by prior experience without that experience being consciously recollected.

→ LTM> Declarative እና Non-declarative በለን ከፈልዎች ::  
Declarative> ደንብ Semantic እና Episodic በለን ከፈልዎች ::

 Non-declarative የምንለው ደንብ ስፍትዎል የሆኑ ተዘጋጀ  
ወይም memory የሚፈጥሩ ገመወቻችን የሚደረሱ ነው ::

ለምሳሌ የሆኑ የኩርስ የሚያስተዋስን ስታ ለኖር ይችላል:: እስበን አቅራቢ  
memory ያለደገኘኝች ግን ጥልቷ ተወስኗ የሰጠን ንግድናለምሳሌ  
ትከስ እንደሸ ሲስተቻ እናታቻ ተዘጋጀ ስለለላች :: በተለይ ገበ  
ስተኞች የተከስ እንደሸ ፍቃቃትም እለ ...በቻ 

→ One of the most important kinds of implicit memory  
is :-

■ Procedural memory. It is the about how to knowledge  
of procedures or skills, Knowing how to comb your hair,  
use a

pencil, or swim. ....

■ Procedural memory የሚገል ወንድ የimplicit ወይም የNon-declarative memory እኝነት ጋዜጣ ይገልጻችን ቁደም ተከተል ወይም ነገሮችን የምናደርግበት መንገዶችን የሚያስተዋስን memory ነው ::

ለምሳሌ ጥሩ መሠረት :- step by step እንዲያዘው አታወቂም ነን ታስታውሸቱታለች :: እንዲሁ ያለ procedureዎችን ስፍሰበው የምንይዘበት የNon-declarative እኝነት procedural memory እንለዋለን ....የዚህ ፍጥነት ላይ በCase መልካ ተጠኑችሁ ይፈጸማል

## Effect

→ If you are shown a list of items and are then asked immediately to recall them, your retention of any particular item will depend on its position in the list.

💻 የሆኑ ቅለቶች አርብር ተኩቦላች እና በቅደም ተከተል እንዲተደግሱት በተጠኑች የምታስተዋዷቷው ቅለቶች አርብር ወሰን ባለቶው በታ / ደረጃ ይወስ኏ል :: ይህንን Effect :- Serial Position Effect እንለዋለን ::

እንዲሁ መስላክ 

→ That is, recall will be best for items at the beginning of the list (the primacy effect) and at the end of the list (the recency effect). When retention of all the items is plotted, the result will be a U-shaped curve.

✍ በዚህኑ ወሰን መቻመሪያ እና መጨረሻ ላይ የተጣቀስት ቅለቶች ለመተወስኗል ቅል ፍቃድ :: የመቻመሪያው በመተወስኑ primacy effect ሲጠላው የመጨረሻው በመተወስኑ ፍቃድ recency effect እንሉዋን :: ጥሩ ለምን እነት ይታወሳል ? Why እኔላም ?

→ the first few items on a list are remembered well because short-term memory was relatively –empty|| when they entered, so these items did not have to compete with others to make it into long term memory.

✍ They were thoroughly processed, so they remain memorable.

🤔 የመቻመሪያው ቅል የሚታወስኑ አካምኛን ወሰን በደ space ሲለማየገኘ ነው :: ፍንም አይነት መጨፍኬቸ ሲደናር ግዢቱን ይቆጥጥፈል 😕

→ The last few items are remembered for a different reason: At the time of recall, they are still sitting in STM.

➡ የመጨረሻው የሚታወሻው ፊንም STM የመቀመጥ ስሏል እና ስራል ስላለው ነው

STM ሲንማር limited የሆኑ information አንደሚይዘው እና ቅሉ displace አንደሚደረግ እድተናል :: ስላለሁ በዘርዝርና መሬል ሁሉም displace ሲደረገ መጨረሻ ላይ የተጠቀሰው ገን በማንም ካይችል ይቅናል:: Plus to that አስተዋሽ ስትባለ በቅርቡ ስላተኝኩ Still available at STM 😎 በዚህም ይታወሻል ማለት ነው 😊

➡ The items in the middle of the list, however, are not so well retained because by the time they get into short-term memory, it is already crowded.

✈ As a result many of these items drop out of short-term memory before they can be stored in long-term memory.

🖱️ መሬል ያለት ዘርዝር ገን ወይ አንደመጀመሪያው በታ እያዘ ወይ አንደመጨረሻው ካይነት ለተንሽ ፈቃድ አንብን መኖር እይታል displace እየተደረገ ይረሳል 😊 ::

➡ በአጠቃላይ መቻልመሪያና መጨረሻ የተኝኩ ንርድ ከእወጣም እይሩትም የሚለው ማን ነው ? :- serial position effect 🎁

ጥምክር እንደ 

👉 A serial position effect occurs when you are introduced to a lot of people at a party and find you can recall the names of the first few people you met and the last, but almost no one in between.

➡ ለጥምክር የሆኑ party ወሰን በጠዋት በዚህ ስነ በተተወቃቸው more የማኅናስት መዕስረዳዊ እና መጨረሻ ላይ የተወቃቃቸው ስወር ስም ነው :: ብዙንያቸው ከላይ እንደተበረሩዱ ነው :: መድገም እያስፈልግም ይመለጥም ፈቻል ወደለይ ፍቅር መድገም ተችላለች 

እውቀቶች

➡ ከዚህ በፊት ስሳታዊ structure of memory እና serial position effectን አይተናል ይሁን ይግሞ የማስተወሻ አቀማቸውን ላይ ተከተል ያለቸውን 11 Factorዎች እንዘረዘሩለን :: simple ሲለሆኑ በዚህ deep እንገባም :: በተጨማሪም forgettingን አይተና ፍዴራልን እንጨረሰለን ይፈጸማል 

# Factors Affecting Memory

....ስነድ ተማሪዎች ከላቸው ይሆን ትምህርኑ ለፈተና በቻ ካይሆን  
አራሳቸውን ለማሳጠና ተጠቀሙት 😊

→ Memory as stated already, is a process which includes learning, retention and remembering.

🖱️ Memory እንዲሁ የሰነድ የገዢ ወጪኑ ነው በለኬል ::  
በመጀመሪያ የንግድ እናውቀዋለን ወደም በpsychology ቁንቁ  
እንማሪዋለን :: ከዚያ ጋዜ ገዢ እናስቀረዋለን ወደም እንደዘዴዋለን ::  
በመጨረሻም ለማስታወሻ እንጥሩለን :: በዚህ ፕሮቱ Memory  
ይፈጸመል ::

🔋 ስለዚህ እናዚህ ላይ ተከታታ የሚፈጥር የንግድ በመለ Memory ላይ  
ተከታታ ይኖሩዋለን :: እናዚህን ተከታታ ፈጻፍችን እንመልከት ::እናምን  
ናቶ? 😎

→ Eleven Factors that Influence Memory Process in Humans are as follows:

1. Ability to retain: This depends upon good memory traces left in the brain by past experiences.

 የመጀመሪያው ይህ የማስታወሻ አቅም በግለሰቦ የመያዝ አቅም ላይ የተወሰኑ ነው ::

2፡ Good health: A person with good health can retain the learnt material better than a person with poor health.

 ሁሉትናወ ደንብ አስታዋጅ ያለበት የጤና ሆኖች ይወሰናል :: ያለበና እይደለም ማስታወሻ ..... 😞

3፡ Age of the learner: Youngsters can remember better than the aged.

 ስለተኞች እድሜ ነው :: ያረጃ ስዋቸ የማስታወሻ አቅማቸው ደካሱ ነው :: እንደ ሽማገለ የልዕክቶችን በላ "ልቻን መቻ ነው ምታባበት" ሲለ ገጣመዎችል :: 😂

4፡ Maturity: Very young children cannot retain and remember complex material.

 የእድገት ያረጃ ወይም በስለት ለለቸዎች factor ነው :: ከሁኔና በላይ አዋቂዎች ያስታወሻል 😊

5. Will to remember: Willingness to remember helps for better retention.

→ ቅዱናኑት አንድ factor ነው :: ለማስታወሻ ቅዱና ነን ወይ  
የሚለው ማለት ነው :: አንድንድ ስዋች የሆኑ ነገር ስትጠረቷቸው  
አስታወሻ ከመንገር ይልቀ እለው-ቆም ማለት ይቀላቻል 😡

6. Intelligence: More intelligent person will have better memory than a dull person.

 Intelligence ወይም የሚሰብ ችሎታም የሂሳት ተዕ዗ና አለው  
:: ይመስትዋል በኋላ የሚሰብ አካል ስለሆነ ማለት ነው ::

7. Interest: If a person has more interest, he will learn and retain better.

ለለዎ ለማስታወሻ በምናስታወሻው ጉዳይ እና Interest ወደም  
ፍላቻት ለኖሩን ይገባል :: ወደዚው የያዘዎን የርሃኝነትዎችም 😊

8. Over learning: Experiments have proved that over learning will lead to better memory.

→ Over learning ወይም በተደርጋሚ የተማርሱ የተለማመድኑው ነው እንዲወጥም :: ለምሳሌ ABCD ሆኖ ስላምንጠቀሙ እረሰችንን በንረስ እንብን እስን እንዲወጥም 😊

9⊗. Speed of learning: Quicker learning leads to better retention

🖱️ ፍጥነትም የራስ አስተዋዣ አለው :: በፍጥነት መሸሪ የሚችል ስዕስ የተስለ የመያዝ እቅም ይኖረዋል ስለሆነም የተስለ ያስታወሻል 😊

1⊗0⊗. Meaningfulness of the material: Meaningful materials remain in our memory for longer period than for nonsense material,

→ ልኖስታወሻ የፈለግነው ነገር ሚኒል ያህል ተርጉም አለው የሚለው በራስ እንዲ factor ነው :: ለምሳሌ አይደንስ ላይ እንዲንደ ስምቶች ከተባባሪችው /ከዕይታው ጽሑፍ የሚገኘው ይሆናል :: እነዚህ ስምቶች ተርጉም አይደንስ ከተሰየሙ ነገሮች በተስለ የመያዝ በላም የመታወሻ እቅም አለቻው 😊

1⊗1⊗ ,Sleep or rest: Sleep or rest immediately after learning strengthens connections in the brain and helps for clear memory.

 የመጨረሻው አንቀልፍ ወይም እረፍት ነው :: አስተዋና ለመሆን  
እናምርችን እረፍት ያስፈልግዋለ ::

 Academically ስነዎች መሆን የእናዱሁ ሆኖ ይሞላው ወጪት ነው...ለለ ተማሪው የለም 

Leave a comment

 ቅጥለን ሲለ Forgetting ወይም ሲለ መርሰት አንማራለን :: የምር  
ድሃ Chapter beyond preparation for exam በጣም ተልቅ  
Value እለዎት 

 Forgetting

Meaning and Concepts of Forgetting

 Psychologists generally use the term forgetting to refer to the apparent loss of information already encoded and stored in the long-term memory.

 መርሰት የምንለው መዝገበዎች ወይም ይዘዱ የነበረውን ንብረት  
መልክት ሲንፈልግው ማጠት ነው 

→ The first attempts to study forgetting were made by German psychologist Hermann Ebbinghaus (1885/1913).

ፈተና ላይ በይመጣም ለመቻጠሪያ ገዢ ሲለ forgetting ያጠናው አዎ- Hermann Ebbinghaus ይበላል

## Theories of Forgetting

→ Psychologists have proposed five mechanisms to account for forgetting:

🖱️ Psychologists ቅጽ ሲለ መርሰት በተለያየ ገዢ የተለያየ  
መለምቶችን አስቀምጥዋል በአገባ አሁን Theory ሆኖም መለምቶች  
ማለት ይከበዳል፤ እነዚህ አንድ በኋላ እንወልከት 😊

✨ Decay

✨ Replacement of old memories by new ones

✨ Interference

✨ Motivated forgetting

✨ Cue dependent forgetting.....

→ ፊተና ላይ በጠዋጥ ስለምትጠየቁ በደንብ ተከታታለ ይሆናል Part ወካኑ ነው !

## 1. The Decay Theory

👉 The decay theory holds that memory traces or engram fade with time if they are not –accessed|| now and then.

→ የሚችለው decay theory ሲሆን memory ላይ ያለው ነገር የማንጠቀመው ከሆነ (ወደ ከልተኞችነው እላቸው ከለሰባበው) መጠናል ይለናል 😱

→ We have already seen that decay occurs in sensory memory and that it occurs in short term memory as well, unless we rehearse the material.

🖱️ ሪሳኔ የmemory structure ሲኖሩ sensory memory ላይ እና STM ላይ informationዎን ይጋገሙ እየተለማመደን ወደ LTM ከልቀናዎ እንደሚረዳ እያተናል :: ይህ ደንሞ ለdecay theory እንዲ ማስያ ነው 😊

→ However, the mere passage of time does not account so well for forgetting in long-term memory.

People commonly forget things that happened only yesterday while remembering events from many years ago.

→ decay theory :- information ተኩለውን በላይ ቁጥር ይረዳል  
በላይም የኩለውን ማለፈ ስታ ለመርከት ቅዱንያት አይሆንም :: ትለንተ  
የተፈጻሚውን ጥስተኛ ካረፍተም አመት በፊት የኩበውን ልማትዎች  
እንችለለን :: ይህ ደግሞ decay theoryን መርከትን ከመግለፅ አኞይ  
የልተሟላ የደረሰዋል...ተገባባን? 😊

→ Although there is evidence that decay does occur, it does not seem to be the complete explanation for forgetting. Memory specialists have proposed an additional mechanism

So, ቅዱንያት እንኩን decay theory ማስረጃ ያለው ቤድንም ከላይ  
በጠቀስኩን እና በሌሎችም ቅዱንያት መርከትን መላ ለመላ ለያብረሩ  
አልቻለም :: ስለዚህ ለለች theoryዎችን መጨመር ግኝ አለ 😎

## 2⊗ Interference Theory

👉 Interference theory holds that forgetting occurs because similar items of information interfere with one another in either storage or retrieval.

⦿ ለለጀዎች theory:- Interference ይስኅል :: እና ደንግሞ መርከት የሚከሰተው ተመሳሳይ ነገሮች በምንይዝበት ገዢ በነገሩ መሆል ግዢነት ይኖላ ከዘመም ይረሳል ይለናል :: 

ምሳሌዎች ገልፅ ያደርጋቸል ☺

➡ There are two kinds of interference that influence forgetting: proactive and retroactive.

█ ይህ interference ሁሉት አይነት አለው :: እነዚህ ከምሳሌ ጋር እንወልከት ☺

▲ In Proactive Interference, information learned earlier interferes with recall of newer material.

➡ Proactive Interference የምንለው እኩስ የምንይዘውን information ለመያዝ ስንጥር የበራቱ information ሲከላከለን ማለት ነዪ ::

አምሳሌ እንደ ስዕስ የሚሰራቷን ስም ለመጥሩት ፈልጻ የበራቱ ማስቀበትን ስም ከዚያ Proactive Interference እንለዋለን :: አስተዋጅታል ....

የበራቱ የእሁድን block ሲያደርግ ነዪ ::

ለለ ቅምሳል :- ስልክ ቁጥር ስት්ස්මඳ්ද በፈተኝ የያዘችን አሁን ያለውን  
አንድተደረጉ ሲከላከለች ነው ::

 Retroactive Interference is when new information interferes with the ability to remember old information

 Retroactive Interference ስንል ደግሞ እኩስ የያዘው ነገር  
የበሩቱን ሲያስረዳን ነው ::

ለምሳል ስንማር አሁን የምንማረው ነገር የበሩቱን አስተም በዚም  
ያስረዳኝል:: ይህንን Retroactive Interference እንለዋለን 😊

ለለ ቅምሳል :- አሁንም ስልክ ቁጥር ስත්ස්මඳ්ද አሁን የያዘችን በፈተኝ  
የብርሃውን ሲያስረዳች ነው ::

 By the way ፍተና ለይ መሬሽ አይቀሩም በምሳል በደንብ ያሉ !

3፡ New Memory for Old/ Displacement Theory

👉 This theory holds that new information entering memory can wipe out old information, just as recording on an audio or videotape will obliterate/wipe out the original material.

🔋 Displacement Theory የምንለው ደንግሞ መርሰኑ የሚከሰተው :- እዲስ አይደለም ጠና ስያስወጪው ነው ይለናል 😊

↳ Retroactive Interference ፖሮፎራል ጉን ልዩነታዎች በኋላ መሰላቸ ያለው ...Retroactive Interference ተመሳሳይት ያለቸው information የች እየተጨማሪ የሚረዳ ሲሆን በኋህ ገዢ ጉን STM የመያዝ አቅማቸን ወሰን ሲለሆን አንድ አንድን ገኩቶች ያስቀል ነው የሚለን...ገኘኝኝሁን? 😊

👉 This theory is mostly associated with the STM, where the capacity for information is limited. It cannot be associated with the LTM because of its virtually unlimited capacity.

➡️ ከላይ አንዳለሁት ይህ የሚሰራው STM ገዢ ነው :: ሲለ STM ሲንማር መያዝ የምንቻለው normal ከ5-9 information ነው ይለናል :: በLTM ገዢ ጉን የተደረሰ ሲለሆን ይህ theory :-LTMን አያዝኝኝም ...ተገባባን ?

## 4⊗ Motivated Forgetting

👉 Sigmund Freud maintained that people forget because they block from consciousness those memories that are two threatening or painful to live with, and he called this self-protective process Repression.

🖱️ ለለኅዥ theory :- Motivated Forgetting እንላዋለን :: ፍልና እና አቅድ መርሱት ማለት ነው 

የሚገኘውን እና ማስታወሻ የሚገልጻቸው ትወስኑቸው ፍልናን  
ለመጠበቅ ስንጻ ለመረከት እንተረለን 😊 ይህንን Motivated  
Forgetting እንላዋለን ::

➡️ ለምሳሌ አቅታዊ ወጪት ያመጣበት ተረክ ለለማዘኝ ለለመከራታ  
አቅድን እንደሳዋለን :: ይህንን Motivated Forgetting እንላዋለን ::

➡️ እስከ ማኅዥ ከእናንተወሰኑ ፍቃረድዎን ባለሙያበት አጥቃ  
ለመረከት የተችግሩ ....ኋሩ ገና ማጠቃ ፍቃድሁ 😊 Apply motivated  
forgetting 😊

## 5⊗ Cue Dependent Forgetting

👉 Often when we need to remember, we rely on retrieval cues, items of information that can help us find the

specific information we're looking for. When we lack retrieval cues, we may feel as if we have lost the call number for an entry in the mind's library.

→ የመጨረሻው theory :- Cue Dependent Forgetting ነው :: ስንጻምና ለመገምድና የሚገባውን በላይ እነዚህ ምልክቶች በለላ ገዢ እንደሰዋሉን ማለት ነው 😎

→ ለምሳሌ የሆኑ ተሞኑርና ስንማር ፈተለፈታችን ከሚቀመጥው ተማሪ አከላ ቤቱ እያያዘሁ ትንጻምና የፋይና ቀን ልማት በቀር 😳 ..... 😂 ጥሩበት ማለት እይደለም?

→ In long-term memory, this type of memory failure may be the most common type of all.

→ ይህ theory በLTM ገዢ እኩን common ነው :: ለረጅም ገዢ በሚልከት የያዘው ንብረቶች ምልክቶች ስጠቅ የተያዘውም ይረዳል ::

🖱️ ይህ theory እንደ ንብረት ይጠቀሙናል :: እስጥ ምን መሰረቶች የሆኑ ማስታወሻ የሚገልጻው ንብረት የተፈጻሚበት environment ቤቱ በንሆነ የተሽጠለ ማስታወሻ እንደሚገኘል ነው 😮

ለምሳሌ ስታጠና የሚታወቃትን ማስታወሻ ፍቃድ ስተፈጻሚ ትንካት ቅድመ :: ሆኖታወሻ የስተቀመጥ ይለናል 😊

ለለ መሆኑች ላይ ያለ ማሳሌ :- በጠዋም ተናደች እስከ የተፈጻሚ ክስተትን  
የተሽለ ማታሰታው ስት በተመሳሳይ ህኑታ ወሰን ስትሸም ነው :: ይህም ማን  
የሁል አያምጃችን ለመመዘገበ ማልካትን አንድማንጠቀም ያሳያል 😊

✈ By the way ,Cue ማለት ለበት መከራሻ ቁልፍ አንድምንጠቀሙ  
የእወቅም መከራሻ ቁልፍ ፍቃው 😊

## Improving Memory

➡ ሰነድ አለሁ... 😊

📝 Memory የችንን ለማስኬል አካሄን በኋላ...

➡ Pay Attention: It seems obvious, but often we fail to remember because we never encoded the information in the first place. When you do have something to remember, you will do better if you encode it.

💻 ስርጓዊ ትክኖሎጂ ስጥትን መሆን አለበት :: ለማስተው ቁጥሮች  
step መመዘገብ ነው በለናል :: ትክኖሎጂ ካለደረግን አመዘጋግችን

ደኩም ነው ማለት ነው :: እንደዚ ከሆነ ደግሞ ከቻምና የማስታወሻ  
አቀማችን ይደካማል :: ስላዘሁ ታክረት !! 😊

➡ Encode information in more than one way: The more elaborate the encoding of information, the more memorable it will be

■ የምርጫዎን የገዢ ለመያዝ ስንምከር በብዱ መንገድች ለመያዝ ከምከርን የተሳለ ማስታወሻ እንችለለን ::

🔋 Add meaning: The more meaningful the material, the more likely it is to link up with information already in long-term memory.

🖱️ ለለፈው መያዝ ለፈለጋው የገዢ ትርጉም መሰጠት በቀላሉ ለማስታወሻ ይረዳናል :: እና ከፈለጋው ትርጉም ጋር እያደወን ከበባዎች እንደሰውም ::

➡ Take your time: If possible, minimize interference by using study breaks for rest or recreation. Sleep is the ultimate way to reduce interference

 ስናጠና እረፍት እያደረገን interferenceን /ግቻትን/መቀነስ እንችለለን :: እንዲሆ ሲባል ገን እረፍት ማለውን በቻ ለምን እንደማንሳማ እለቅም 😊

 Over learn: Studying information even after you think you already know it- is one of the best ways to ensure that you'll remember it.

 እንዲሆዎች ትምህርቱን ቅንም እንብን ትኩዎችም ይጋገሙን የሚናበው ካሱ ገን ፍላጊም እንረሰዎችም ::

 Monitor your learning: By testing yourself frequently, rehearsing

 የወጪዎች ጥያቄዎችን እየሰራን ለሆነ ይችላል ይዘጋጀኝን አገተኛ የተማሪዎን በማስታወሻ ጥናታችንን መግምገም በለም ትወስታችንን ማሳደግ እንችለለን ::

Lastly መከፈም አስተማራም Chapter -4መርስሉሁ 😊, ለሆኑ በቻ አይሆን ለመኽእልም ተጠቀሙት

✨Love ❤️