

Join us on telegram

@freshman_files

@freshman_midexams

@freshman_finalexams

➡ እንዴት ቆያችን ውድ የCOMMON CORSE ተማሪዎች ? ጊዜው እንዴት እያለፈ ነው :: ይህንን ወሳኝ ጊዜ በደንብ እየተጠቀማችኑ እንደሆነ ተስፋ አደርጋለሁ ፤ በዚህ አጋጣሚ ወደ ጤና መግባት የምትፈልጉ ለCoc አብራችሁ ጎን ለጎን መዘጋጀት እንዳይረሳ 😊

🖱 Mid exam የወሰዳች ተማሪዎች እንዴት ነበር ?

አሪፍ ካልነበር የዛሬው line ለናንተ ነው 📍

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







ዛሬ በጣም intresting የሆነ chapter እንጀምራለን 😇



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 ምዕራፍ በኋላ  እነዚህን ነገሮች ማወቅ አለባቸው ፤ በኖትም በVideoም ተምራችሁ ካለዎቻችሁ ፤ ችግር 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 ከዚህ በፊት የተማርነውን ፣ ያወቅነውን ነገር ሳንረሳው የምንይዝበት መንገድ ነው 😊 ...እንዴት አትሉም?

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

So, ስለ memory በደንብ ለመገንዘብ እያንዳንዱን Processes ማየት አለብን :: 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 አንድን information በአእምሯችን ይዞ ስንፈልገው መጠቀም እንዲያስችለን የምናደርግበት mental

activities / የአእምሯችን ተግባር ነው ። ይህንን ለማድረግ ደግሞ ሶስት stepዎች አሉት 😇

➡ This involves three basic steps:

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

➡ የመጀመሪያው Encoding የምንለው informationን የምናስቀምጥበት ሂደት ነው ።

እዚህ ግን information ስንል ሀገራዊ መረጃ ምናምን አይደለም 😊
የምናየው ፣ የምንሰማው ፣ የምናሸተው እያንዳንዱ ነገር በዚህ case እንደ information ይቆጠራል ፤ እሱን ነው ያልኳችሁ።

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

እያችሁ?... በዚህ encoding step በsense organእቶችን የተቀበልናቸውን informationእች ወደ memory code እንቀይርበታለን 😊

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 ደግሞ encode ያደረግነውን information ለማስታወስ የምናስቀምጥበት ሂደት ነው ፤ ለምሳሌ ያነበብነውን ስንፈተን ስናነብ store ያደረግነውን በመጠቀም ነዋ ? ነው ሌላ Storage ትጠቀማለች ? እንደ አጥፊራ ... እረ AAUዎች Mid ፈተና ላይ ሲኮርጁ ነበር ተብሏል 🤔

ለማንኛውም ስናነብ informationኑን የምናስቀምጥበት ሂደት Storage ይባላል ... 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 ደግሞ ከStorageአችን እየመዘዝን የምንጠቀምበት ሂደት ነው ። በደንብ store ያደረገ እንዳሻው እየመዘዘ ፈተናውን ይሰራል 😊 ያው ይኮርጃል ማለት ነው ። ከሌላ storage አላልኩም ከአእምሮ ነው ። እሱም የሚፈቀድለት መጀመሪያ እራሱ ስላበደረው ነው 😊 አጥፊራውን እኔ ከፃፍኩትስ የሚል ደግሞ አይጠፋም እኮ 😂

➡ 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 (phase 1), stored (phase 2) and later retrieved (phase 3).

➡ ስለዚህ የማስታወስ ችግር የሚገጥመን እነዚህን ሶስት phaseዎች በትክክል ማከናወን ካለመቻላችን የተነሳ 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 እንዴት ነው information memory ላይ የሚቀመጠው ፤እንዴት ይቀናጃል እንዴትስ ይቆያል የሚለውን የሚመልስ 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 ልጅ መረጃን ለመያዝ እንደ computer ያለ ሂደትን ይጠቀማል የሚል theory ነው 😊

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

📄 እና እንደ computer የሚሰራው አእምሮችን ላይ ያለ ለማስታወስ የሚረዳን Part :-consciousness

/ንቃተ ህሊና/ እንለዋለን ማለት ነው ...ነቃ ነቃ በሉ ውዶች 😎

➡ 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 እንደገለፅ ነው ስለዚህ የሚያወሩ modelዎች ብዙ ናቸው :: ከነሱ ውስጥ አንደኛው በRichard Atkinson እና በRichard Shiffrin የተገለፀው ነው ...በስፋት እንወያይበታለን 😊

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

📱 እና እነዚህ ሰዎች memory ሶስት structures አሉት ይሉናል :: እስኪ እንስማቸው 😊

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 organዎችን ተጋላጭ የሆነና sense ያደረግናቸው informationዎች በጠቅላላ ለመጀመሪያ ጊዜ store የሚደረግበት ስፍራ ነው 😞

🖱 ለምሳሌ በዚህ ሰዐት እጅግ ብዙ ነገር እይታችን ውስጥ ይገባል :: ትኩረት እስካልሰጠናቸው ድረስ Sensory Register ብቻ ነው

የሚሆኑት... ተግባሩን ? 😊

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

■ ስለዚህ እነዚህ informationዎች ለጊዜው ለአጭር ጊዜ ብቻ የሚያዙ ናቸው :: sense እያደረግናቸው ከቆየን ወደሌላ step ከፍ ይላሉ 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 second or so.

📁 Iconic memory የምንለው በአይናችን sense የምናደርገው ወይም እይታ ሲሆን በዚህ memory information ቢበዛ ለ1ሰከንድ ይቆያል



Echoic memory ወይም የድምፅ information ደግሞ
 በmemory ቢበዛ ለ2ሰከንድ ይቆያል ::



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



informationዉ በትክክል represent ቢደረግም processed የተደረገ አይደለም :: ማለትም እያሰላሰለነው የቆየው information አይደለም ማለት ነው ...ገባችሁ ?




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 እዚህ memory ላይ የተገኙ informationዎች ሁለት እጣ አላቸው :-decay ይሆናሉ ወይም ይተናሉ :: ይረሳሉ አንልም ምክንያቱም ለአቅመ መረሳት እንኳን ለመድረስ በመጀመሪያ store መደረግ አለባቸው 😁 ሁለተኛው እጣፈንታቸው ደግሞ ትኩረት አግኝተው ወደ short-term memory ማድግ ነው 😊

እሺ ከላይ structure of memory ጀምረን sensory memory/sensory registerን አይተናል ፤ አሁንም ወደሌላኛው እንሻገር 🙌

2) Short-term Memory:

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

 Short-term Memory የምንለው ትኩረታችንን የያዘ memory ነው ...ማለት ?

ምን መሰላችሁ sense ላደረግነው information attention ስንሰጥ Informationኑ ለተወሰነ Time የሚቀመጥበት ቦታ 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.

➡ አያችሁ ? እንደ sensory memories ለአጭር ጊዜ እንዲሁ የሚቀመጡ ሳይሆን ግለሰቡ ትኩረት ሰጥቶ analysis ያደረጋቸው

ናቸው ::

➡ 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 ተቀያሪ ስሞች ስለሆኑ ተቀይረው ሲመጡ እንዳትሸወዱ አደራ ፈተና ላይ ይመጣሉ፤ ያዙ 😊

🕊 Short term memory is distinguished by four characteristics:

■ STM እነዚህ አራት ባህሪያቶች አሏቸው :-

1. It is active

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

➡ active ነው ስንል ግለሰቡ ፈልጎ ካሰላሰለው፣ ከተጠቀመበት የሚቀመጥ / የማይረሳ ስለሆነ ነው :: ትኩረት ካላገኘ ግን 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.

🖱 እዚህ ጋር ያዙልኝ ሌላኛው በፍጥነት የሚታወሱ ናቸው ፤ የቆዩ ስላልሆኑ ለረጅም ሰዓት ለማስተዋል መጣር አይጠበቅንም :: ልክ በቅርብ ጊዜ ያስቀመጣቸው እቃ ለመገኘት ቀላል 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 ነገሮችን በቅደም ተከተል እንድንሸመድ ይረዳል ::
informationው ይብለጥ ከመሰላሰሉ እና ትርጉም አግኝቶ ወደ LTM
ከመቀየሩ በፊት የሚኖር step/ቦታ/ ነው ብለናል አይደል ?

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 ሰው average የሚባል የሰው ልጅ በአንድ ጊዜ በSTM ውስጥ ሰባት የተለያዩ informationዎችን ይይዛል ይለናል 😊 :: normal የምንለው range ደግሞ ከአምስት እስከዘጠኝ እንደሆነ አስቀምጧል :: ከዛ የሚያንስ ከሆነ problem እንደሆነ ከዛም ከበለጠ abnormal እንደሆነ ያስባልተግባባን? 😊

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

💻 በዚህ model መሰረት የግለሰቡ የመያዝ አቅም ከዚህ range በታች ከሆነ Chunking በሚባል strategy ችግሩን መቅረፍ እንደሚችል ገልጾልኝ 😍

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

➡️ ያዙ ፈተና ላይ ጭራሽ አይቀርም ትጠየቃላችሁ ,Chunking የምንለው ነገሮችን ለመያዝ ስንሞክር በቀላሉ እንዲያዝልን አያይዘን group እየፈጠርንለት ከፋፍለን የመያዝ ዘዴ ነው

🖱️ ለምሳሌ elementary ላይ periodic table ስንይዝ በቅደምተከተል ስለሆነ symbolዎቹን አያይዘን አረፍተ ነገር እየሰራን ሽምድደናል ፤ይህንን Chunking እንለዋለን 😊 STM ላይ informationው እንዲቆይ ስለሚረዳ ለዚያም ለፈተና ወሳኝ ነው ...ወይኔ ትዝታዬን ቀስቀሳችሁብኝ....ሀ ሄ ልቤ ቦካኦፍ ናይ መንግስቱ 😊 አስታውሳችሁ ?

➡️ 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 ደጋግሞ በመለማመድ ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ማድረግ ይቻላል ፤ ካልሆነ ግን በሌላ information ተተክቶ ለመረሳት ይዳረጋል 😓

ስነፍ ተማሪ እና ጎበዝ ተማሪ ልዩነቱ እዚህ ጋር ነው ፤ ጎበዝ Through Practice STM ላይ የተመዘገቡትን ወደ Long Term memory ይቀይራል ፤ ስነፍ ግን ካነበበ በኋላ Practice ስለማያደርግ ከሰዓታት በኋላ ይረሳል ...ሎጂኩ ይሄ ነው 😲

እንወዳችኋለን

➡ ተወዳጆቼ 🙌 ባለፈው ከቆምንበት እንቀጥል 😊

3. Long Term Memory

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

➡ ሶስተኛው ደጋግሞ Long Term Memory የምንለው ሲሆን ከሌሎቹ Memory አንፃር ትርጉም ሰጥተን ለረጅም ጊዜ informationን የምንይዝበት 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.


🖱️ ያዙልኝ , LTM የተገደበ ጊዜ የለውም :: ለረጅም ጊዜ በጣም ብዙ informationዎችንን ይዞ መቆየት ይችላል :: በዚህም ማንነታችንን እስከመገንባት ፤ ታሪካችን እስከመሆን ይደርሳል 😎

ለምሳሌ:- ልጅ እያለ አንድ ውሻ ክፉኛ አስደንግጦት የሚያውቅ ሰው ውሻ ባየ ቁጥር እያስታወሰው ውሻ የሚፈራ ሰው ሆኖ ሊያድግ ይችላል :: ከዛ ከልጁ ጋር እየሄደ ውሻ ሲመጣ ማን አባት ማን ልጅ እንደሆነ ማወቅ ይከብዳል 🐒 😊

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

🖱️ በVideo ክላስ እንደተነጋገርንው LTM የተለያዩ ንዑስ systemዎች አሉት :: እነሱን እንመልከት 😊

1⏏ Declarative/ explicit memory

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

➡ የመጀመሪያው Declarative ወይም explicit የምንለው እያወቅን ያደረግናቸው ነገሮች ፣ ያሳለፍናቸው ጊዜያት ... ስብስብ ነው ።...እያወቅን የምትለዋን ያዙልኝ 😊

✈️ ለምሳሌ 12ኛ ክፍል ስንለያይ ዝግጅት ያዘጋጀነው ፈልገን memory እንዲሆኑ አስበን ነው ፤ ያንን Declarative/ explicit memory እንለዋለን 🙄

➡ It is further subdivided into semantic and episodic memories.

💻 እና ይህ Declarative memory በሁለት ክፍለን ማየት እንችላለን ።

1⃣ 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.



የመጀመሪያው Semantic memory ሲሆን እውቀት ተኮር ፤ ለመያዝ አቅደን የያዝናቸውን ነገሮች የሚወክል ነው ።



ለዚህ ምሳሌ ሚሆነው ክትምህርታችን ነው ። ወደድንም ጠላንም ክትምህርታችን ጋር ጥሩ memory ሊኖረን ይገባል 😊 ካልሆነ

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



They are internal representations of personally experienced events.



Episodic memory የምንለው ግን ሁኔታዎች ፣ ያሳለፍናቸው ቀኖች ፣ ገጠመኞች ላይ ትኩረት የሚያደርግ ነው ። እንደጠቀስነው ከክፍል ተማሪዎች ጋር ያለን memory ፣ ከቤተሰብ ጋር

ደስ ሚለውን እናስብ ብለን እንጂ በመጥፎም ያሳለፍናቸው ፊልም መሰል ገጠመኞችን Episodic memory እንላቸዋለን 😊

እናንተ ? 😐...ፊልም በ Episode የተከፋፈለ ታያላችሁ አይደል ?....Episode የሚለው የፊልም ቃል የተኮረጀው ከዚህ የMind ክፍል ነው ማለት ይቻላል 😊.

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.

➡ LTMን Declarative እና Non-declarative ብለን ከፈልነው ::
Declarativeን ደግሞ Semantic እና Episodic ብለን ከፈልነው ::


📝 Non-declarative የምንለው ደግሞ ሳናስተውል የሆነ ትዝታ ወይም memory የሚፈጥሩ ገጠመኞችን የሚይዝ ነው ::

ለምሳሌ የሆነ ነገርን የሚያስተውሉን ሽታ ሊኖር ይችላል። አስቦን አቅደን memory ያለደረግናቸው ግን ጥልቅ ትውስታ የሰጡን ነገሮች፤ ለምሳሌ ትኩስ እንጀራ ሲሸታቹ እናታቹ ትዝ ልትላቹ ትሸላለች :: በተለይ ግቢ ስትኖሩ 😓 የትኩስ እንጀራ ናፍቆትም አለ ...በቃ 😂

➡ 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. ...ያዙልኝ

 Procedural memory የሚባል ዋናኛ የimplicit ወይም የNon-declarative memory አይነት አለ ። እና የነገሮችን ቅደም ተከተል ወይም ነገሮችን የምናደርግበት መንገድን የሚያስታውሰን memory ነው ።

ለምሳሌ ጥርስ መቦረሽ :- stepውን መች እንደያዘች አታውቁም ግን ታስታውሱታላች ። እንዲህ ያሉ procedureዎችን ሳናስበው የምንይዝበት የNon-declarative አይነት procedural memory እንለዋለንያዙ ፈተና ላይ በCase መልክ ትጠየቃላችሁ ፤ እኛም እንጠይቃለን

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 ቃላቶች ዝርዝር ተነበበላች እና በቅደም ተከተል እንድትደግሙት ብትጠየቁ የምታስታውሷቸው ቃላቶች ዝርዝሩ ውስጥ ባላቸው ቦታ / ደረጃ ይወሰናል ። ይህንን Effect :- Serial Position Effect እንለዋለን ።

እንዴት መሰላች 

➡ 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.

✍ በዝርዝሩ ውስጥ መጀመሪያ እና መጨረሻ ላይ የተጠቀሱት ቃላቶች ለመታወስ ቀላል ናቸው :: የመጀመሪያው በመታወሱ primacy effect ስንለው የመጨረሻው በመታወሱ ደግሞ recency effect እንለዋለን :: ግን ለምን እነሱ ይታወሳሉ ? Why አትሉም ?

➡ 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.

🤔 የመጀመሪያው ቃል የሚታወሰን አእምሯችን ውስጥ ቦታ space ስለሚያገኝ ነው :: ምንም እድነት መጨናነቅ ሳይኖር ግዛቱን ይቆጣጠረዋል 🤔

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

➡ የመጨረሻው የሚታወሰው ደግሞ በSTM የመቀመጥ ሰፊ እድል ስላለው ነው

STM ስንማር limited የሆነ information እንደሚይዝ እና ቶሎ displace እንደሚደረግ አይተናል :: ስለዚህ በዝርዝሮቹ መሃል ሁሉም displace ሲደረጉ መጨረሻ ላይ የተጠቀሰው ግን በማንም ሳይገፋ ይቆያል:: Plus to that አስታውሱ ስትባሉ በቅርብ ስለተያዘ Still available at STM 😎 በዚህም ይታወሳል 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.

🖱️ መሃል ያሉት ዝርዝሮች ግን ወይ እንደመጀመሪያው ቦታ አይደሉ ወይ እንደመጨረሻው ሳይነኩ ለትንሽ ጊዜ እንኳን መኖር አይችሉ displace እየተደረጉ ይረሳሉ 😊 ::

➡ በአጠቃላይ መጀመሪያና መጨረሻ የተያዘ ነገር ከአዕምሮ አይረሳም የሚለው ማን ነው ? :- serial position effect 🎁

ምሳሌ እንይ 😊

👉 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.

➡ ለምሳሌ የሆነ party ውስጥ በጣም ብዙ ሰው ብትተዋወቁ more የማትረሱት መጀመሪያ እና መጨረሻ ላይ የተዋወቃችሁ ሰው ስም ነው ። ምክንያቱ ከላይ እንደተብራራው ነው ። መድገም አያስፈልግም ፤ ይደገም ምትሉ ወደላይ ሄዳች መድገም ትችላላችሁ 😊

እውዳችኋለሁ

➡ ከዚህ በፊት ሶስቱን structure of memory እና serial position effectን አይተናል ፤ አሁን ደግሞ የማስታወስ አቅማችን ላይ ተፅዕኖ ያላቸውን 11 Factorዎች እንዘረዝራለን ። simple ስለሆነ ብዙ deep አንገባም ። በተጨማሪም forgettingን አይተን ምዕራፉን እንጨርሳለን ፤ እንቀጥል 😊

Factors Affecting Memory

....ሰነፍ ተማሪዎች ካላችሁ ይሄንን ትምህርት ለፈተና ብቻ ሳይሆን እራሳችሁን ለማሳበዝ ተጠቀሙበት 😊


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

🖱 Memory እንግዲ የሶስት ነገሮች ውጤት ነው ብለናል :: በመጀመሪያ ያንን ነገር እናውቀዋለን ወይም በpsychology ቋንቋ እንማረዋለን :: ከዚያ እኛ ጋር እናስቀረዋለን ወይም እንይዘዋለን ፤ በመጨረሻም ለማስታወስ እንጥራለን ፤ በዚህ ሂደት Memory ይፈጠራል ::



🔋 ስለዚህ እነዚህ ላይ ተፅዕኖ የሚፈጥር ነገር በሙሉ Memory ላይ ተፅዕኖ ይኖረዋል :: እነዚህን ተፅዕኖ ፈጣሪዎችን እንመልከት ::እነማን ናቸው ? 😎

➡ 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 የማስታወስ አቅም በግለሰቡ የመያዝ አቅም ላይ የተወሰነ ነው ።



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

 ሁለተኛው ደግሞ አስታዋሹ ያለበት የጤና ሁኔታ ይወሰናል ። ያለጤና አይደለም ማስታወስ 

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

 ሶስተኛው እድሜ ነው ። ያረጁ ሰዎች የማስታወስ አቅማቸው ደካማ ነው ። አንድ ሽማግሌ የልጃቸውን ባል "ልጄን መች ነው ምታገባት " ሲሉ ገጥመዉኛል ። 

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

 የእድገት ደረጃ ወይም ብስለት ሌላኛው factor ነው ። ከህፃናት በለጠ አዋቂዎች ያስታውሳሉ 

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

➡ ፍቃደኝነት አንዱ factor ነው :: ለማስታወስ ፍቃደኛ ነን ወይ የሚለው ማለት ነው :: አንዳንድ ሰዎች የሆነ ነገር ስትጠይቋቸው አስታውሶ ከመንገር ይልቅ አለውቅም ማለት ይቀላቸዋል 😡

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

➡ Intelligence ወይም የማሰብ ችሎታም የራሱ ተፅዕኖ አለው ፤ ማስታወስ በራሱ የማሰብ አካል ስለሆነ ማለት ነው ::

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

🕊 ሌላው ለማስታወስ በምናስታውሰው ጉዳይ ላይ Interest ወይም ፍላጎት ሊኖረን ይገባል :: ወደነው የያዝነውን ነገር አንረሳውም 😇

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

➡ Over learning ወይም በተደጋጋሚ የተማርነው የተለማመደው ነገር አንረሳውም :: ለምሳሌ ABCD ሁሉ ስለምንጠቀመው እራሳችንን ብንረሳ እንኳን እሱን አንረሳውም 😞

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

🖱️ ፍጥነትም የራሱ አስተዋፆ አለው :: በፍጥነት መማር የሚችል ሰው የተሻለ የመያዝ አቅም ይኖረዋል ስለሆነም የተሻለ ያስታውሳል 😇

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

➡ ልናስታውስ የፈለግነው ነገር ምን ያህል ትርጉም አለው የሚለው በራሱ እንዲያው factor ነው :: ለምሳሌ ሳይንስ ላይ አንዳንድ ስሞች ከተግባራቸው /ከፀባያቸው ጋር የሚገናኝ ይሆናል :: እነዚህ ስሞች ትርጉም ሳይሰጥ ከተሰየሙ ነገሮች በተሻለ የመያዝ ብሎም የመታወስ አቅም አላቸው 😊

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

✈️ የመጨረሻው እንቅልፍ ወይም እረፍት ነው ። አስታዋሽ ለመሆን አእምሯችን እረፍት ያስፈልገዋል ።

➡️ Academically ሰነፍ መሆን የእነዚህ ሁሉ ድምር ውጤት ነው ...ሌላ ተዓምር የለም 🙌

Leave a comment

➡️ ቀጥለን ስለ Forgetting ወይም ስለ መርሳት እንማራለን ፤ የምር ይህ Chapter beyond preparation for exam በጣም ትልቅ Value አለው 😊

📖 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.

➡️ መርሳት የምንለው መዝግበነው ወይም ይዘው የነበረውን ነገር መልሰን ስንፈልገው ማጣት ነው 😊

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

ፈተና ላይ ባይመጣም ለመጀመሪያ ጊዜ ስለ forgetting ያጠናው ሰው Hermann Ebbinghaus ይባላል

Theories of Forgetting

➡ Psychologists have proposed five mechanisms to account for forgetting:

🖱️ Psychologistsዎች ስለ መርሳት በተለያዩ ጊዜ የተለያዩ መላምቶችን አስቀምጠዋል በእግጥ አሁን Theory ሆነዋል መላምት ማለት ይከብዳል፤ እነሱን አንድ በአንድ እንመልከት 😇

✨ Decay

✨ Replacement of old memories by new ones

✨ Interference

✨ Motivated forgetting

✨ Cue dependent forgetting.....

➡ ፈተና ላይ በጣም ስለምትጠየቁ በደንብ ተከታተሉ ፤ ይሄ Part ወሳኝ 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.

➡ የመጀመሪያው decay theory ሲሆን memory ላይ ያለው ነገር የማንጠቀመው ከሆነ (ወይ ካልተናገርነው አሊያም ካላሰብነው) ይጠፋል 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.

🖱 ሶስቱን የmemory structure ስናይ sensory memory ላይ እና STM ላይ informationውን ደጋግመን እየተለማመድን ወደ LTM ካልቀየርነው እንደሚረሳ አይተናል ። ይህ ደግሞ Adecay theory አንዱ ማሳያ 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 :- informationው ጊዜ ባለፈ ቁጥር ይረሳል ቢለንም የጊዜ ማለፍ ብቻ ለመርሳት ምክንያት አይሆንም :: ትላንት የተፈጠረውን ረስተን ከረጅም አመት በፊት የነበረውን ልናስታውስ እንችላለን :: ይሄ ደግሞ decay theoryን መርሳትን ከመግለፅ አኳያ ያልተሟላ ያደርገዋል...ተግባባን? 😇

➡ 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, ምንም እንኳን decay theory ማስረጃ ያለው ቢሆንም ከላይ በጠቀስኩት እና በሌሎችም ምክንያት መርሳትን ሙሉ ለሙሉ ሊያብራራ አልቻለም :: ስለዚህ ሌሎች theoryዎችን መጨመር ግድ አለ 😎

2☒ Interference Theory

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

🖱️ ሌላኛው theory:- Interference ይሰኛል :: እሱ ደግሞ መርሳት የሚከሰተው ተመሳሳይ ነገሮች በምንደዝበት ጊዜ በነሱ መሃል ግጭት ይነሳል ከዚያም ይረሳል ይለናል :: 🤯

ምሳሌዎች ግልፅ ያደርጉታል 😊

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

🖨️ ይህ interference ሁለት አይነት አለው :: እነሱን ከምሳሌ ጋር እንመልከት 😊


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


➡️ Proactive Interference የምንለው አዲስ የምንደዘውን information ለመያዝ ስንጥር የበፊት information ሲከለክለን ማለት ነው ::

ለምሳሌ አንድ ሰውዬ የሚስቱን ስም ለመጥራት ፈልጎ የበፊት ሚስቱን ስም ከጠራ Proactive Interference እንለዋለን :: አስባቹታል 😂

የበፊት የአሁኑን block ሲያደርግ ነው ::


ሌላ ምሳሌ :- ስልክ ቁጥር ስትሸመድዱ በፊት የያዛችት አሁን ያለውን እንዳትይዙ ሲከለክላች ነው ::

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

 Retroactive Interference ስንል ደግሞ አዲስ የያዝነው ነገር የበፊቱን ሲያስረሳን ነው ::

ለምሳሌ ስንማር አሁን የምንማረው ነገር የበፊቱን አነሰም በዛም ያስረሳናል:: ይሄንን Retroactive Interference እንለዋለን 😇

ሌላ ምሳሌ :- አሁንም ስልክ ቁጥር ስትሸመድዱ አሁን የያዛችት በፊት የነበረውን ሲያስረሳች ነው ::

 By the way ፈተና ላይ ጭራሽ አይቀሩም በምሳሌ በደንብ ያዙ !

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 ደግሞ መርሳት የሚከሰተው ፦ አዲሱ አሮጌውን ጠርጎ ሲያስወጣው ነው ይለናል 😊

ከRetroactive Interference ጋር ይቀራረጣል ግን ልዩነታቸው ምን መስለቹ ...Retroactive Interference ተመሳሳይነት ያላቸው informationዎች እየተጋጨ የሚረሱ ሲሆን በዚህ ጊዜ ግን በSTM የመያዝ አቅማችን ውስን ስለሆነ አንዱ አንዱን ገፍቶ ያሰጣዋል ነው የሚለን...አገኛችሁኝ? 😊

👉 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 እንዳልኩት ይሄ የሚሰራው በSTM ጊዜ ነው ፤ ስለ STM ስንማር መያዝ የምንችለው normalው ከ5-9 information ነው ብለናል ። በLTM ጊዜ ግን የተገደበ ስላልሆነ ይህ theory ፦ LTMን አያካትትም ...ተግባባን ?

4☒ Motivated Forgetting

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

🖱️ ሌላኛው theory :- Motivated Forgetting እንለዋለን :: ፈልጎ እና አቅዶ መርሳት ማለት ነው 🧑

የሚጎዱ እና ማስታወስ የማንፈልጋቸው ትውስታዎች ራሳችንን ለመጠበቅ ስንል ለመረሳት እንጥራለን 🙄 ይሄንን Motivated Forgetting እንለዋለን ::

➡️ ለምሳሌ ዝቅተኛ ውጤት ያመጣንበት ታሪክ ላለማዘን ላለመከፈት አቅደን እንረሳለን ::ይሄንን Motivated Forgetting እንለዋለን ::

➡️ እስኪ ማነው ከእናንተውስጥ ፍቅረኛውን ባለመግባባት አጥቶ ለመርሳት የተቸገርነገሩ ገና ጨጨፍ ናችሁ 😊 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 :: ስንሸመድድ ለመሸምድድ የምንጠቀማቸው ምልክቶች ካሉ እነዚህ ምልክቶች በሌሉ ጊዜ እንረሳቸዋለን ማለት ነው 😎

➡ ለምሳሌ የሆነ ትምህርት ስንማር ፊትለፊታችን ከሚቀመጠው ተማሪ አካል ጋር እያያዝን ብንሸመድድ የፈተና ቀን ግን ልጁ ቢቀር 😨 😂 ረሳነው ማለት አይደለም?

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

➡ ይህ theory በLTM ጊዜ እጅግ common ነው :: ለረጅም ጊዜ በምልክት የያዘናቸው ነገሮች ምልክቱ ሰጠፋ የተያዘውም ይረሳል ::

🖱 ይህ theory አንድ ነገር ይጠቁመናል ፤ እሱም ምን መሰላቹ የሆነ ማስታወስ የምንፈልገው ነገር የተፈጠረበት environment ጋር ብንሆን የተሻለ ማስታወስ እንደምንችል ነው 🤔

ለምሳሌ ስታጠኑ የምታኝኩትን ማስቲካ ፈተና ስትፈተኑ ብታኝኩት ቃናው ፣ ሁኔታው ጥናታቸውን ያስታውሳቸዋል ይለናል 😊

ሌላ መፅሃፋቹ ላይ ያለ ምሳሌ :- በጣም ተናዳቹ ሳለ የተፈጠረ ክስተትን የተሻለ ምታስታውሱት በተመሳሳይ ሁኔታ ውስጥ ስትሆኑ ነው ::ይህ ምን ያህል አእምሯችን ለመመዝገብ ምልክትን እንደሚጠቀም ያሳየናል 😇

✈️ By the way ,Cue ማለት ለቤት መክፈቻ ቁልፍ እንደምንጠቀመው የአዕምሮ መክፈቻ ቁልፎች ናቸው 😊

Improving Memory

➡ ሰነፎች አላችሁ... 🧐

📝 Memoryያችንን ለማሻሻል እነዚህ ብናደርግ...

➡ 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.

💻 ስናጠና ትኩረት ሰጥተን መሆን አለበት ፤ ለማስታወስ ቀዳሚው step መመዝገብ ነው ብለናል :: ትኩረት ካላደረግን አመዘጋገባችን

ደካማ ነው ማለት ነው :: እንደዚህ ከሆነ ደግሞ ከጅምሩ የማስታወስ አቅማችን ይደክማል :: ስለዚህ ትኩረት !! 😊


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

📊 የምናጠናውን ነገር ለመያዝ ስንሞክር በብዙ መንገዶች ለመያዝ ከሞክርን የተሻለ ማስታወስ እንችላለን ::


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


🖱️ ሌላኛው መያዝ ለፈለግነው ነገር ትርጉም መስጠት በቀላሉ ለማስታወስ ይረዳናል :: እኛ ከፈለግነው ትርጉም ጋር አያይዘን ካነበብነው አንረሳውም ::

➡ 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 እያደረግን interferenceን /ግጭትን/መቀነስ እንችላለን :: እንዲህ ሲባል ግን እረፍት ሚላውን ብቻ ለምን እንደምንሰማ አለቅም 😊

➡ 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.

 እንዲሁም ትምህርቱን ምንም እንኳን ብናቀውም ደጋግመን የምናነበው ከሆነ ግን ፈልገንም አንረሳውም ::

 Monitor your learning: By testing yourself frequently, rehearsing

➡ የመጨረሻው ጥያቄዎችን እየሰራን ሊሆን ይችላል ፤ ደብተራችንን ዘግተን የተማርነውን በማስታወስ ጥናታችንን መገምገም ብሎም ትውስታችንን ማሳደግ እንችላለን ::

Lastly መክሬም አስተምሬም Chapter -4ጨርሻለሁ 😊, ለፈተና ብቻ ሳይሆን ለመሻሻልም ተጠቀሙበት

✨ Love ❤️