

اولیاء و مربیان

و

فرایند یادگیری

حفظ، یادآوری، تشخیص موضوعات و به کار بستن آموخته‌های پیشین، مهمترین فعالیت ذهنی انسان در زندگی فردی و اجتماعی است. اصولاً بدون یادآوری آموخته‌ها، تعلیم و تربیت نمی‌تواند معنا و مفهومی داشته باشد. بعضی روان‌شناسان حافظه را یکی از اشکال یادگیری و یا نتیجه و دلیل یادگیری می‌دانند.

دکتر غلامعلی افروز

در مباحث مربوط به ماهیت و ساختار هوش، از حافظه به عنوان مهمترین عامل نام برده می‌شود. "گیلفورد" روان‌شناس شهیر امریکایی نیز زمانی که الگوی تازه‌ای از هوش ارائه می‌کند، حافظه را اساسی‌ترین عملیات



هوشی می داند.

۲- حفظ یا به خاطر سپردن^۳:

به خاطر سپاری دریافته‌ها و آموخته‌های سمعی، بصری و عملی مهمترین رکن و اساس حافظه است. به همین جهت عموماً صرف به خاطر سپردن مطالب و موضوعات، نوعی یادگیری تلقی می‌شود. افرادی که از دقت حواس (تیز بینی و تیز شنوایی)، مهارت‌های ظریف حرکتی و بهره‌ هوشی بیشتری برخوردار هستند مطالب و موضوعات را زودتر به خاطر سپرده، دیرتر فراموش می‌کنند. به عبارت دیگر، افراد تیزهوش از قدرت بیشتری در حفظ کردن و به خاطر سپردن مطالب برخوردارند و کودکان و نوجوانان کم‌توان ذهنی در حفظ کردن مطالب با مشکلات جدی مواجه هستند، به گونه‌ای که میزان هوشمندی کودکان و بزرگسالان را از قدرت حافظه آنها می‌توان پیش‌بینی کرد و در غالب موارد ناتوانی فرد در به خاطر سپردن مطالب نشانگر پایین بودن ظرفیت هوشی وی است.

۳- یاد آوری^۴:

یادآوری فرایندی از فعالیت ذهنی است که ضمن آن فرد موضوعات، مطالب و اموری را که در گذشته دریافت کرده و به خاطر سپرده است و حال در حوزه حواس او قرار ندارند، به یاد می‌آورد. به عبارت دیگر فرایند یادآوری را می‌توان تولید مجدد دانست. البته پرواضح است که همواره یادآوری و تولید مجدد همه آموخته‌های قبلی، بطور کامل و دقیق ممکن است میسر نباشد. عوامل متعددی از جمله بهره‌ هوشی، معلومات عمومی، تمایلات عاطفی و روانی فرد در چگونگی به یادآوری اکتسابهای پیشین مؤثر است.

واقعیت این است که حافظه چه به صورت کوتاه مدت و چه به شکل بلند مدت آن اعم از اینکه سمعی و بصری یا عملی و حرکتی باشد، به مثابه بستر تبلور هوش و هوشمندی آدمی مطرح است.

بدون "حافظه" امکان ارزیابی و آزمون هوشی مقدور نخواهد بود. وقتی که یک عدد چند رقمی، مجموعه‌ای از تصاویر مختلف و یا داستان کوتاهی را به کودک ارائه می‌کنیم، اگر او نتواند آنچه را که دریافت کرده است بازگو کند و یا قادر نباشد سؤالی را که از او شده است برای لحظاتی در ذهن خود نگاه دارد و سپس پاسخ لازم را بیان کند، امکان ارزیابی و سنجش تواناییهای ذهنی او فراهم نخواهد شد.

مراحل مختلف حافظه

حافظه به معنای دقیق آن متضمن مراحل: توجه، حفظ یا به خاطر سپاری، یادآوری و تشخیص است.

۱- توجه^۵:

مقدمه به خاطر سپردن یک مطلب، توجه و دقت و بالطبع برداشت ذهنی و یادگیری آن به گونه‌ای است که برای ذهن مفهوم باشد. بدیهی است هر قدر توجه ما بیشتر و دقیق‌تر باشد و ادراک بهتری از موضوع یا مسأله مورد توجه داشته باشیم به خاطر سپاری آن آسانتر خواهد بود. هر محرکی که بیشتر روی ما تأثیر بگذارد، توجه ما را بیشتر جلب می‌کند. همواره هوش، سلامت جسم، بهداشت روان، چگونگی نگرشها و احساسات حاکم بر وجود فرد در نحوه، میزان و دامنه توجه مؤثر است.

۴ - تشخیص یا بازشناسی :

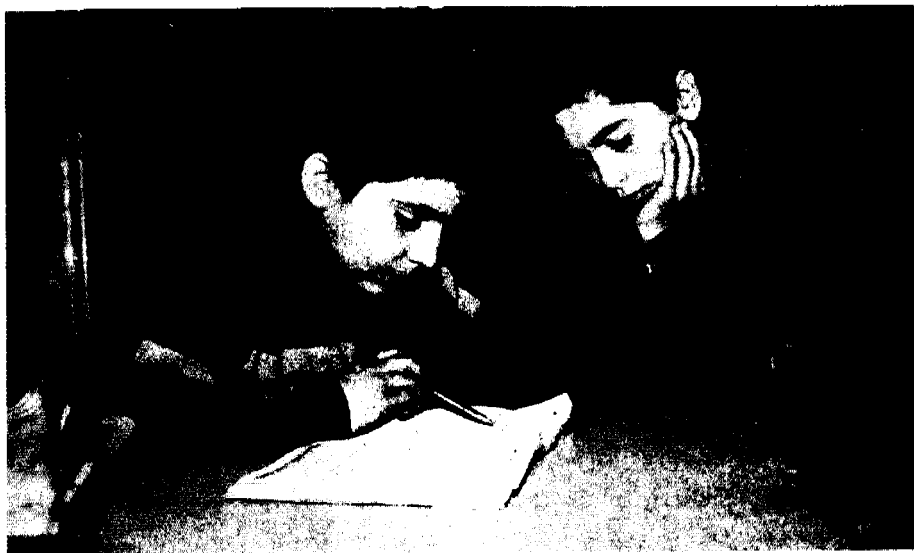
می‌شود و یا در معرض بعضی چیزها قرار می‌گیرد تصور می‌کند که این امور برای او آشناست و گویا قبلاً آنها را تجربه کرده است. این قبیل اختلالات در بازشناسی و یا تشخیص معمولاً هنگامی رخ می‌دهد که شباهتهای بسیاری بین آنچه که فرد قبلاً تجربه کرده است با شرایط و موقعیت فعلی وجود دارد. تشخیص ناصحیح ممکن است به صورتهای مختلف صورت گیرد. گاه ممکن است موضوع خاصی را از فرد "الف" شنیده باشیم و بعد از مدت زمانی با دیدن فرد "ب" که از جهاتی با فرد الف شبیه است تصور کنیم که موضوع مورد نظر را از وی شنیده‌ایم و احیاناً برای ادامه بحث و یا پرسشی در همان زمینه او را مخاطب قرار دهیم.

اندازه گیری حافظه

همان گونه که پیشتر اشاره شد، یکی از ویژگیهای برجسته افراد تیزهوش، قدرت فوق‌العاده حافظه ایشان است، و برعکس ضعف حافظه در نزد کودکان و نوجوانان عقب مانده ذهنی بزرگترین مانع یادگیری به معنای دقیق آن به توسط ایشان به شمار می‌آید. از بارزترین خصیصه‌های افراد عقب مانده ذهنی این است که آنها دیر یاد می‌گیرند و زود فراموش می‌کنند. حافظه افراد عقب مانده ذهنی در به خاطر سپاری موضوعات، بخصوص مطالب انتزاعی فوق‌العاده اندک است. نتیجه حاصل از اجرای بعضی از آزمونهای هوشی استاندارد، نظیر آزمون "تهران" - استنفرد، بین "۶"، "وکسلر"، "ریون" و "لیتر" می‌تواند بیانگر قدرت حافظه آزمودنی نیز

به خاطر آوردن یا شناختن اموری را که در گذشته وارد حافظه ما شده است و اینک به گونه‌ای در معرض حواس ما قرار دارد، تشخیص یا بازشناسی می‌گویند. تفاوت مفهوم یادآوری و تشخیص در این نکته است که در جریان یادآوری، مطالب و موضوعات گذشته را بدون آنکه آنها در حوزه بینایی، شنوایی و یا سایر حواسمان قرار داشته باشند به خاطر می‌آوریم؛ اما مراد از تشخیص در مراحل حافظه، زمانی است که وقایع یا موضوعاتی که قبلاً به خاطر سپرده‌ایم دوباره به صورتی در معرض حواس ما قرار می‌گیرد و ما قادر به تشخیص یا بازشناسی آنها می‌شویم. مثلاً شخصی را که مدت‌ها پیش در منزل یکی از دوستان دیده بودیم، در کتابخانه یا پارک می‌بینیم و یادمان می‌آید که وی را قبلاً دیده‌ایم. وقتی که کودک خردسال عمه یا دایی خود را که قبلاً دیده و خاطره خوبی از آنها دارد، بعد از مدتی دوباره می‌بیند و می‌شناسد، این عمل ناشی از قدرت تشخیص اوست. در فرایند تشخیص یا بازشناسی نیز علاوه بر قدرت ادراک و توانمندی ذهنی، ویژگیهای عاطفی و روانی فرد نیز مؤثر است.

گاه در فرایند تشخیص و بازشناسی وقایع و موضوعات ممکن است اختلالی صورت پذیرد. اول اینکه بعضاً احتمال دارد آنچه که فرد قبلاً آموخته و به خاطر سپرده است، هنگامی که دوباره در معرض توجه او قرار می‌گیرد به دلایلی از جمله اختلال جدی در حافظه، شرایط روانی و شدت احساسات ناخوشایند، تشخیص ندهد. و یا برعکس، گاهی اوقات با اینکه فرد برای اولین بار در شرایطی واقع



بدیهی است در استفاده از این روش باید مطمئن شد که آزمودنیها از نظر حس شنوایی و بینایی مشکلی نداشته، به روش آزمون آشنا باشند. همچنین توجه کامل آزمودنیها در حین اجرای آزمون امری ضروری است. به هر صورت باید با تهیه مواد از آزمونهای موازن یا همسنگ (مثلاً در برابر اسامی اسب، سیب، ساعت، می توان از گاو، پرتقال و عینک استفاده کرد)، قبل از هرگونه قضاوت نسبت به وضعیت حافظه کودکان یا بزرگسالان، این روش را چندین نوبت و در شرایط مختلف و با آزمونهای مشابه به مرحله اجرا گذارد و بر اساس میانگین نمرات به دست آمده داوری کرد.

همچنین در اندازه گیری حدود حافظه می توان به ترتیب اعداد دو، سه، چهار، پنج، شش، هفت، هشت یا نه رقمی و بیشتر را به افراد ارائه کرد و از آنان خواست که تکرار کنند. معمولاً کودکان سنین پیش دبستانی (۴ تا ۶ ساله)، می توانند عدد ۴ رقمی را بطور کامل تکرار کنند. از آن جا که حد حافظه افراد تا سن

باشد. در هر حال باروهای بسیار ساده می توان حافظه افراد را به صورت فردی یا گروهی مورد ارزیابی و سنجش قرارداد.

برای سنجش حافظه سمعی یا بصری و یا همزمان هر دو، می توان تعداد معینی از تصاویر اشیاء، پدیده های طبیعی، حیوانات، خوراکیهای مختلف و غیره را (حدود ۲۰ - ۳۰ تصویر) به تناسب سن و رشد بچه ها تهیه کرد و در فواصل زمانی معین، مثلاً هر دو ثانیه، یکی از تصاویر را که روی قطعه ای کاغذ یا مقوا بطور جداگانه ترسیم یا چاپ شده است به آنها نشان داد و از آنها خواست که آنچه را که دیده اند برایمان بازگو کنند و یا روی کاغذ بنویسند. همچنین می توان بدون تصویر، صرفاً اسامی اشیاء، لوازم، حیوانات و میوه های مختلف را با فاصله معین برشمرد و از کودکان خواست که آنچه را که شنیده اند بیان کنند و یا بنویسند. این روش را می توان به صورت سمعی - بصری نیز اجرا کرد، یعنی ضمن آنکه تصویری را نشان می دهیم نام آن را نیز به زبان بیاوریم.

بازگو کنند. بدون شک این روش دشوارترین
 طریقهٔ سنجش حافظه است و کسانی که توانایی
 قابل ملاحظه‌ای در این روش از خود نشان
 دهند، از هوشمندترین افراد محسوب
 می‌شوند.

فراموشی و علل آن

فراموشی چیست؟ چرا انسان بسیاری از
 موضوعات و مطالبی را که به خاطرش
 می‌سپارد، فراموش می‌کند؟
 خیلی‌ها از فراموشی و فراموشکاری
 خودشان گله دارند. بعضاً به متخصص مراجعه
 می‌کنند و در جست و جوی درمان برمی‌آیند.
 بخصوص آنهایی که کارشان زیاد است بیشتر
 دچار فراموشی می‌شوند. گاه دیده می‌شود که
 حتی بعضی از دانش‌آموزان و دانشجویان تیز-

۱۸ سالگی افزایش می‌یابد، به تناسب بالا رفتن
 سن کودکان، نوجوانان و جوانان می‌توان از
 اعداد ۵ رقمی و بیشتر استفاده کرد.
 دانش‌آموزان سالهای آخر دبیرستان و
 دانشجویان سال اول دانشگاه عموماً قادرند
 اعداد ۸ رقمی را بطور کامل تکرار یا بازگو کنند.
 علاوه بر این قبیل روشهای ساده می‌توان با
 بهره‌گیری از روشهای دیگر نظیر اندازه‌گیری
 حافظه از راه تشخیص، تولید مجدد، یادآوری
 اموری که باهم درک شده‌اند و استفاده از ماز
 ذهنی، قدرت حافظهٔ افراد را سنجید.

برای اینکه معلومات و اطلاعات قبلی
 و تجارب عمومی آزمودنی تأثیری در نحوهٔ
 ارزیابی و سنجش حافظه نداشته باشد، بعضاً با
 استفاده از کلمات یا هجاهای بی معنی می‌توان
 قدرت حافظهٔ فرد را (بطور خاص) اندازه‌گیری
 کرد. مثلاً با استفاده از تعدادی از کلمات چینی
 یا واژه‌های عجیب و غریب ساختگی و ارائهٔ
 آنها به افراد بخواهیم که آنچه را که شنیده‌اند



همان ساعات اولیه بسرعت فراموش می‌شود. البته جز در مواقعی که بافتهای مغزی و دستگاه عصبی به دلایلی از جمله بیماری، ضربه مغزی، مسمومیت دارویی، استعمال مواد مخدر و مصرف مایعات الکلی دچار آسیب شده، در نتیجه فرد دچار فراموشی شود، علل اصلی فراموشی عمدتاً دارای مبانی روان شناختی و تربیتی است.

بطور خلاصه می‌توان علل فراموشی را در گذشت زمان، تداخل مطالب (اختلال)، اضطراب و اضطرار، و تغییر محیط دانست.

۱- گذشت زمان:

به کار بردن آموخته‌ها می‌تواند به عنوان عامل مهمی در فراموشی مورد توجه قرار گیرد. گرچه عدم استفاده از آموخته‌ها و یادگیری قبلی ممکن است باعث فراموشی کامل نشود، اما از میزان یادآوری آن بطور جدی می‌کاهد. فی‌المثل اگر با شخصی ده سال قبل در مجلسی آشنا شده، نام وی را به خاطر سپرده باشیم اما بعد از آن برخورد و آشنایی دیگر مورد یا شرایطی پیش نیاید که او را ملاقات کنیم و یا به دلیلی یادی از وی داشته باشیم، بتدریج ممکن است نام آن شخص را فراموش کنیم. این پدیده معمولاً در نتیجه گذشت زمان به وجود می‌آید. در صورتی که اگر در فواصل زمانی و به مناسبت‌هایی به یاد آن شخص بوده باشیم، یا به هنگام مراجعه به دفتر یاد داشت تلفن نام وی را ملاحظه کنیم و یا با دیدن یکی از نزدیکان که شباهت بسیاری به آن شخص دارد تجدید خاطره ذهنی کرده، نام او را در ذهنمان مرور کرده باشیم، بعید است که بعد از ده سال و یا

هوش نیز از اینکه برخی مطالب را فراموش می‌کنند، بسیار نگرانند.

خلاصه، پدیده فراموشی چیزی است که دامنگیر همه افراد، اعم از زن و مرد، کوچک و بزرگ، و با استعدادها و هوشبهرهای متفاوت می‌شود.

اما باید توجه داشت که گاه فراموشی نیز می‌تواند نعمت باشد. اگر اصلاً فراموشی وجود نداشت چه بسا خاطرات تلخ، حوادث و تجارب ناخوشایند و آزار دهنده بطور مستمر تعادل روانی انسان را به هم می‌ریخت و همواره او را رنج می‌داد. به همین دلیل است که در معنا و تفسیر کلمه انسان، آن را مأخوذ از "نسیان" دانسته‌اند. به هر ترتیب همه ما مایلیم که اطلاعات و آموخته‌های سودمند و کاربردی را همیشه در خاطرمان داشته باشیم. دوست داریم وقتی که یک قطعه شعر، یک متن ادبی، صدها لغت فارسی، عربی و انگلیسی و مجموعه فرمولهای ریاضی را به ذهن می‌سپاریم آنها را کاملاً حفظ کرده، عنداللزوم بی‌کم و کاست بازگو کنیم. در اینجا بابحثی مختصر درباره علل فراموشی، نکات قابل توجه در تقویت حافظه را بازگو می‌کنیم.

به طور کلی یادآوری مطالب و آموخته‌های پیشین متضمن فرایند به خاطر سپردن یا حفظ کردن^۸ و فراموشی^۹ است. همواره حفظ کردن آموخته‌ها و نگاه‌داری طولانی آنها بدون یادآوری، بازگویی و تولید مجدد بسیار دشوار است. اگر برداشتهای ذهنی و محفوظات کاربردی نباشد زودتر فراموش می‌شود. به همین جهت آن دسته از محفوظاتی که برای انسان معنا و مفهومی نداشته باشد، مثل هجاهای بی معنی، پس از به خاطر سپردن در

و حرکتی متعددی برخوردار هستند که بعضاً بین آنها تداخل ایجاد می‌شود.

تداخل در آموخته‌ها به دو صورت اتساق می‌افتد:

الف - باز داری و اگر در ۱۱ یا منع مؤثر در گذشته: زمانی که بخواهیم دو مطلب یا دو موضوع را بلافاصله و به دنبال هم به خاطر بسپاریم، موضوع دوم به گونه‌ای مانع به یادآوری موضوع اول می‌شود. مثلاً وقتی که دانش‌آموزی یک قطعه شعر را حفظ کرده، به خاطر می‌سپارد و بی‌درنگ و بدون استراحت درصدد حفظ کردن فرمولهای ریاضی بر می‌آید، میزان فراموشی آن شعر بیش از زمانی خواهد بود که با فاصله و استراحت این کار را انجام دهد. بدیهی است اگر دو موضوعی که شباهت بیشتری به هم دارند، پشت سرهم و بلافاصله به ذهن سپرده شوند، میزان فراموشی موضوع اول افزایش می‌یابد. مثلاً هرگاه فردی زبان ایتالیایی را بیاموزد و بلافاصله به یادگیری زبان اسپانیایی بپردازد، به خاطر سپاری زبان دوم میزان یادآوری زبان اول را کاهش می‌دهد.

ب - باز داری فراگرد یا منع مؤثر بعدی^{۱۲}:

زمانی که یادگیری قبلی، یادگیری بعدی را مختل کرده، یادآوری آن را دچار اشکال می‌سازد، منع مؤثر بعدی نامیده می‌شود. در مثال قبلی وقتی که بعد از به خاطر سپردن لغات زبان ایتالیایی، واژه‌های اسپانیایی حفظ شود، ضمن اینکه یادگیری زبان دوم (اسپانیایی) یادآوری زبان اول (ایتالیایی) را کاهش می‌دهد (منع مؤثر قبلی)، بالطبع یادگیری زبان اول نیز مانع به یاد سپاری و یادآوری صحیح زبان دوم می‌شود (منع مؤثر بعدی). همچنین ممکن است حفظ کردن یک متن

بیشتر اسم مورد نظر را فراموش کنیم. لذا تکرار یک موضوع و یا به کار بستن آن یکی از قوانین مهم یادگیری است. عدم تکرار آموخته‌های قبلی نیز می‌تواند عامل مهم فراموشی باشد.

آن دسته از آموخته‌های قبلی که کاربردی است و یادگیرنده همواره به گونه‌ای از آنها بهره می‌گیرد، نه تنها فراموش نمی‌شود، بلکه با گسترش معلومات و تجارب فرد، غنی‌تر و پردوامتر می‌گردد.

۲ - تداخل مطالب^۱:

یکی دیگر از عوامل مؤثر در فراموشی، تداخل بین آموخته‌های قبلی، فعلی و بعدی است. تداخل زمانی صورت می‌گیرد که حافظه مربوط به یک فعالیت در اثر فعالیت دیگر ذهنی تضعیف می‌شود؛ بدین معنا که یادگیری بعدی در یادگیری قبلی اثر گذاشته، از یادآوری آن جلوگیری می‌کند. همواره بخشی از مطالب و موضوعاتی را که می‌آموزیم به دلیل تراکم آموخته‌های جدید فراموش می‌کنیم. تداخل مطالب زمانی بیشتر مشهود خواهد بود که دو فعالیت شباهت زیادی به یکدیگر داشته باشند. فراموشی در خواب کندتر از زمان بیداری است، چرا که تداخل مطالب صورت نمی‌پذیرد.

برای جلوگیری از تداخل بهتر است شبها (پیش از خوابیدن) به حفظ کردن بعضی از مطالب مورد نظر بپردازیم. کودکان قصه و داستانی را که شب قبل از خواب برایشان گفته می‌شود بهتر به خاطر می‌سپارند تا داستانهایی را که روزها در خانه یا مهدکودک می‌شنوند. زیرا کودکان به هنگام روز از فعالیتهای ذهنی

می‌کند زودتر به خاطر آورد و در ذهنش مرور کند. زندگی انسان توأم با خاطرات خوش می‌تواند بهداشت روانی او را تأمین سازد. انزجار یا ایستادگی در برابر خاطره‌ها و احساسات ناخوشایند زمینه فراموشی آنها را فراهم می‌کند. ما چیزهایی را که از نظر عاطفی دردناک است، زودتر فراموش می‌کنیم. مثلاً به هیچ عنوان مایل نیستیم نام کسی را که از وی نفرت داریم به ذهنمان بیاوریم. در مدرسه برای اینکه دانش‌آموزان مطالب درسی را بخوبی یادگیرند و فراموش نکنند، می‌بایست ابتدا معلمان سعی کنند در آنان نگرش مثبت و خوشایندی نسبت به درس مختلف ایجاد کنند. هنگامی که بچه‌های یک کلاس به دلایلی احساس نامطلوبی نسبت به یک ماده درسی خاص داشته باشند، آن درس را دیرتر فراموش می‌گیرند و زودتر فراموش می‌کنند.

۴- اضطراب:

انسان زمانی که دچار اضطراب و هیجان زدگی شدید باشد ممکن است در یادآوری مطالب و موضوعات ذهنی دچار مشکل شود. هیجان، ترس و اضطراب نه تنها بر حافظه انسان

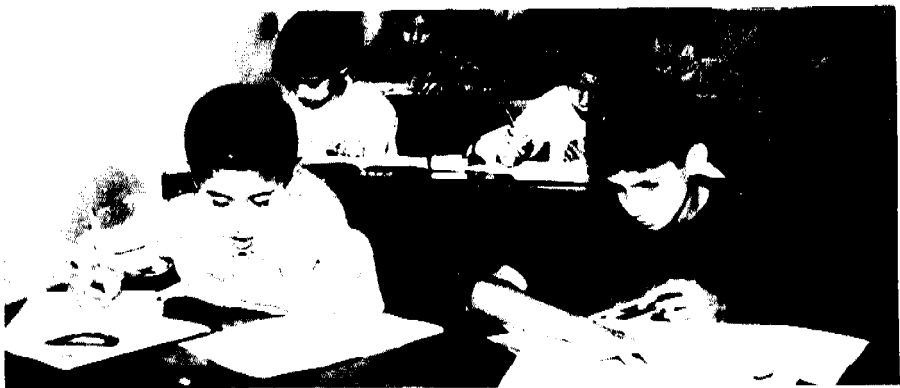
انگلیسی موجب اختلال در حفظ کردن یک متن فرانسه شده، موجب فراموشی آن گردد.

در هر حال هر قدر بین دو موضوع درسی (قبلی و بعدی) شباهت و همانندی محتوایی یا شکلی بیشتر باشد تداخل بین آنها افزایش یافته، بالطبع فراموشی یکی بیشتر می‌شود، مثل درسهای تاریخ و جغرافیا. لذا در تنظیم برنامه‌های درسی روزانه در مدارس و یا برنامه مطالعات شخصی می‌بایست به این نکته توجه خاص مبذول داشت. همیشه لازم است بین یادگیری مطالب مختلف و بخصوص مشابه، فاصله زمانی مناسب در نظر گرفته شود و فراگیران فرصت استراحت داشته باشند.

۳- سرکوبی^{۱۳} یا انزجار

بیرون راندن تجارب نامطلوب و خاطره‌های تلخ و اضطراب انگیز از قسمت آگاه ذهن را سرکوبی یا عقب راندن می‌گویند.

اصولاً انسان تمایل دارد چیزهایی را که برایش ناخوشایند است و موجبات نگرانی، اضطراب و پریشانی خاطر او می‌شود، سرکوب و فراموش کند. برعکس آدمی دوست دارد تمامی آنچه را که رضایت خاطرش را فراهم



دیگر محیط به یک معنا می‌تواند یادآور آموخته‌ها و تجارب گذشته و رویدادها باشد. لذا تغییر محیط زندگی و تلاش روزمره انسان می‌تواند موجبات فراموشی را فراهم سازد.

گاه کسانی که به دلیل فشار و اضطراب ناشی از محیط زندگی و کار دچار خستگی شدید جسمی و آزرده‌گی روانی می‌شوند، به توصیه متخصصان چند صباحی محیط زندگی همیشگی خود را ترک کرده، به محیط دیگر و با شرایطی تازه سفر می‌کنند و بالطبع با تغییر محیط و فراموشی بسیاری از محرکها و فشارهای محیطی به یک آرامش نسبی دست می‌یابند. البته بر همین اساس توصیه می‌شود که دانش‌آموزان در طول مدت تحصیل بخصوص ایام امتحانات از رفتن به مسافرتها طولانی و پی در پی حتی الامکان اجتناب کنند.

پاورقیها:

1 - GUILFORD (1971)

2 - FIXATION

3 - RETENTION

4 - REMEMBERING ; A RECAL

5 - RECOGNITION

۶ - این آزمون از سال ۱۳۵۹ تا ۱۳۷۲ به سرپرستی مؤلف و همکاری عده‌ای از استادان، به ویژه آقای دکتر هومن، در دانشکده علوم تربیتی هنجاریابی شده است.

7 - PURE MEMORY TEST

8 - RETENTION

9 - FORGETTING

10 - INTERFERENCE

11 - RETROACTIVE INHIBITION

12 - PROACTIVE INHIBITION

13 - REPRESSION

تأثیر سوء می‌گذارد و موجب می‌شود که بعضاً مطالبی را که می‌خواهد بازگو کند یا بنویسد فراموش کند، بلکه موجبات اختلال جدی در قدرت استدلال، توجه و ادراک صحیح را نیز فراهم می‌آورد.

۵- عجله و شتاب :

تعجیل در یادآوری مطالب و پاسخگویی به سؤالات ممکن است موجب فراموشیهای زودگذر بشود. مثلاً وقتی که از دانش‌آموزی سؤال شده، از او خواسته می‌شود که سریعاً و بلافاصله جواب لازم را بدهد ممکن است به خاطر شتاب‌زدگی و عجله و اضطراب ناشی از شرایط به وجود آمده، دچار فراموشی شود. بدیهی است اگر به دانش‌آموز فرصت فکر کردن داده شود، امکان ارائه پاسخ درست افزایش پیدا می‌کند. همیشه عجله و شتاب مانع جست‌وجوی ذهنی و یادآوری مطالب است. لذا شایسته است به هنگام امتحانات، بخصوص در زمان آزمون شفاهی با توجه به این مهم، به دانش‌آموزان فرصت اندیشیدن، تأمل و جست‌وجوی ذهنی بیشتری داده شود.

۶- تغییر محیط :

تغییر محیط نیز می‌تواند زمینه‌های فراموشی را فراهم سازد. همواره تجربه‌ها و رویدادها با محیط وابستگی پیدا می‌کنند. هنگامی که فرد در محیط خاصی قرار گرفته، تجارب تازه‌ای پیدا می‌کند، در هر محیط و شرایط مشابهی ناخودآگاه خاطره آن تجربه‌ها و رویدادها در ذهن او تبلور می‌شود. به عبارت