

حقیقت فراموشی: هرگاه اطلاعات جدیدی یاد بگیریم، بدون مرور، بخش زیادی از آن را فراموش خواهیم کرد.

دکترتوحید مرادی شیخ‌جان‌روانشناس تربیتی، [۲۱:۳۴ ۱۴:۰۲۰۲۵] منحنی فراموشی ابینگهاوس و روش‌های مرور مؤثر فراموشی یکی از ویژگی‌های طبیعی حافظه انسان است و معمولاً پس از یادگیری اطلاعات جدید، بخشی از آن فراموش می‌شود. طبق مطالعات ابینگهاوس، بدون مرور، حجم قابل توجهی از اطلاعات پس از گذشت مدت زمانی کوتاه از یادگیری از دست می‌رود. بر اساس این تحقیقات، پس از ۲۴ ساعت، ممکن است بین ۴۰ تا ۸۰ درصد از اطلاعات فراموش شود و پس از چند هفته تنها ۲۰ تا ۳۰ درصد از اطلاعات در ذهن باقی بماند (ابینگهاوس، ۱۸۸۵). این اطلاعات نشان می‌دهد که حافظه انسان به طور طبیعی تمایل به فراموشی دارد، مگر اینکه تدابیری برای حفظ آن اندیشیده شود. برای جلوگیری از این روند، یکی از راه‌های مؤثر، مرور اطلاعات در فواصل زمانی مناسب است. مرور منظم و هدفمند باعث می‌شود که اطلاعات به حافظه بلندمدت منتقل شوند و از فراموشی جلوگیری به عمل آید. مطالعات مختلف نشان می‌دهند که مرور در فواصل زمانی مشخص می‌تواند بازدهی یادگیری را به شدت افزایش دهد (سپیدا و همکاران، ۲۰۰۶). برنامه مرور پیشنهادی برای تقویت یادگیری و جلوگیری از فراموشی، توصیه می‌شود که برنامه‌ای برای مرور اطلاعات طراحی شود. این برنامه شامل چندین مرحله است که به شرح زیر است: مرور اول: بلافاصله بعد از یادگیری (۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد). این مرور سریع، کمک می‌کند تا اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت منتقل شود و از افت سریع حافظه جلوگیری کند (موره و دروس، ۲۰۱۵). مرور دوم: ۲۴ ساعت بعد. این مرور به کاهش شدید فراموشی کمک می‌کند و اطلاعات به شکلی پایدارتر در حافظه تثبیت می‌شوند (رودویگر و باتلر، ۲۰۱۱). مرور سوم: ۶ روز بعد. در این مرحله، سرعت فراموشی کاهش می‌یابد و اطلاعات بیشتر در حافظه پایدار می‌شوند (سپیدا و همکاران، ۲۰۰۶). مرور چهارم: ۱۰ روز بعد. این مرور به حفظ اطلاعات در حافظه بلندمدت کمک می‌کند. مرور پنجم: ۳۰ روز بعد. این مرور برای حفظ اطلاعات برای ماه‌ها به کار می‌آید. مرورهای بعدی: به فاصله ۹۰ روز و سپس هر چند ماه یک‌بار. در این مرحله، اطلاعات تقریباً به طور کامل به حافظه بلندمدت انتقال یافته و فراموشی به حداقل می‌رسد. چرا این روش مؤثر است؟ تحقیقات نشان می‌دهند که مرور اطلاعات به صورت فواصل زمانی منظم باعث می‌شود که اطلاعات به حافظه بلندمدت منتقل شوند و از فراموشی جلوگیری شود. این شیوه به یادگیری عمیق‌تر کمک کرده و باعث می‌شود که بعد از چندین بار مرور، یادآوری اطلاعات به صورت ناخودآگاه و بدون تلاش آگاهانه انجام شود. همچنین، مدت‌زمان لازم برای مرور پس از هر مرحله کاهش می‌یابد. برای مثال، اگر یادگیری اولیه یک ساعت طول بکشد، مرور پنجم تنها ۱۵ دقیقه زمان می‌برد (موره و دروس، ۲۰۱۵). با استفاده از این روش، پس از ۵ یا ۶ بار مرور، احتمال فراموشی تقریباً به صفر می‌رسد. این روش به یادگیرندگان کمک می‌کند که اطلاعات را به صورت مؤثرتر و بادوام‌تر یاد بگیرند و از بازدهی بالاتری در فرآیند یادگیری برخوردار شوند. نتیجه‌گیری در نهایت، استفاده از تکنیک مرور با فواصل زمانی مشخص، به عنوان یک روش مؤثر برای حفظ اطلاعات و جلوگیری از فراموشی، بسیار توصیه می‌شود. این شیوه نه تنها به یادگیرندگان کمک می‌کند تا اطلاعات را در حافظه بلندمدت ذخیره کنند، بلکه باعث بهبود کارایی در یادگیری‌های طولانی‌مدت می‌شود. اجرای این روش می‌تواند در یادگیری‌های تحصیلی و حرفه‌ای نتایج قابل توجهی به همراه داشته باشد.

References : Ebbinghaus, H. (1885). On memory: Investigations in experimental psychology. Duncker & Humblot. Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T., & Rohrer, D. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. *Psychological Bulletin*, 132(3), 354-380. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.354> Murre, J. M. J., & Dros, J. (2015). Replication and analysis of Ebbinghaus' forgetting curve. *PLoS ONE*, 10(7), e0120644. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644> Roediger, H. L., & Butler, A. C. (2011). The critical role of retrieval practice in long-term retention. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(1), 2027. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.09.003>