|  |
| --- |
| مقطع تحصیلی:کاردانی🞏کارشناسی🞎 رشته:.روابط عمومی...................ترم:.....اول......سال تحصیلی: 1398- 1399  نام درس:...روان شناسی اجتماعی....... نام ونام خانوادگی مدرس:.......آزاده نجفی.....................................  آدرس emailمدرس:.................drnajafi.99. تلفن همراه مدرس09122832242 |
| جزوه درس:......روان شناسی اجتماعی مربوط به هفته : هفتم  text: دارد 🞎ندارد🞎 voice:دارد🞎 ندارد🞎 power point:دارد🞎 ندارد🞎  تلفن همراه مدیر گروه : ......................................09124058720......  **جلسه هفتم**  **فراموشی چیست**؟ همه ما در زندگی روزمره خود مواردی را سراغ داریم که نتوانسته باشیم مطلب ، اسم فرد یا مکان خاص و یا اطلاعات دیگری را یادآوری کنیم. شاید بسیار پیش آمده باشد که مدتها به دنبال دسته کلید یا وسائل شخصی دیگر خود گشته باشیم و خیلی موراد دیگر. همه اینها مواردی جزئی از اختلال در عملکرد حافظه را نشان میدهد که تحت تاثیر عوامل مختلف ممکن است بوجود بیاید. این عوامل هرچه باشد، آنچه که برای ما پیش آمده این است که نتوانسته ایم به اطلاعاتی که مطمئن از دانستن آنها هستیم، دست پیدا کنیم. به عبارتی حافظه نتوانسته به اطلاعاتی که قبلا ذخیره کرده ایم، دسترسی پیدا کند. پدیدهای که همه آن را با عنوان فراموشی میشناسیم که در بسیاری موارد هم نتایج ناگواری به بار می آورد، مثل کم شدن نمره امتحانی. تا بحال دقت کرده اید که چقدر آسان متن شعر و آهنگ ها را از 20 سال پیش به یاد می آورید، اما نام یک فرد خاص از هفته پیش تا حاال از ذهنتان به کلی پاک شده است؟ آهنگ ها و ترانه های دوران جوانی و یا کودکی با احساسات به حافظه ما چسبیده اند و جدایی ناپذیرند.خاطرات گذشته به صورت عمقی وارد مغزمان شده اند و مغز هر روز خاطرات جدیدی به آن ها اضافه می کند. مادامی که سن باالتر می رود مطالب جدیدتر را بیشتر فراموش می کنیم و مطالب قدیمی را همچنان به خوبی به یاد می اوریم.  **علل فراموشی** : فراموشی به علل مختلفی ممکن است اتفاق بیافتد. اکثر فراموشیهای عادی روزمره مربوط به مراحل حافظه میباشند. وجود مشکل در هر یک از مراحل ، یادآوری اطلاعات را با مشکل مواجه خواهد ساخت. نظریات جدید حافظه به این مطلب تاکید دارند **و فراموشی را ناشی از احتمال خطا در یک یا چند مرحله از مراحل سه گانه حافظه میدانند**  - مراحل حافظه :رمز گردانی ، اندوزش و بازیابی را شامل میشود و میدانیم که در مرحله رمز گردانی سپردن اطلاعات به حافظه اتفاق میافتد. در مرحله اندوزش نگهداری اطالعات در حافظه و در مرحله بازیابی فراخوانی اطلاعات از حافظه. خطای حافظه در هر یک از این مراحل مشکل فراموشی را به بار خواهد آورد  **علت فراموشی اطلاعات از حافظه ی بلند مدت:**  نظریه تداخل : 1-علت دیگری برای فراموش کردن اطلاعات از حافظه بلند مدت می باشد. به عبارت ساده تر اطلاعات جدیدی که یاد می گیریم با اطلاعاتی که در همین زمینه قبلا یاد گرفته بودیم همخوانی ندارند. به این نوع تداخل بازداری پس گستر می گویند.اگر در این حالت اطلاعات قدیمی مانع یادآوری اطالعات جدید شود بازداری پیش گستر می گویند  2-یکی از علل فراموشی در واقع حذف اطلاعات به **علت استفاده نکردن از آن برای مدت طولانی می باشد**. برخی اطلاعات با برجسته سازی وارد حافظه بلند مدت می شوند و دست خوش تغییرات قرار می گیرند. البته بسیاری از دانشمندان بر این باور هستند که اطلاعات وارد شده به حافظه بلند مدت هیچگاه فراموش نمی شوند. اما علت هایی وجود دارد که بعضی اوقات قسمت هایی از خاطرات و اطلاعات در دسترس نیستند و به یادمان نمی آیند  3-**برخی دانشمندان براین باور هستند که انسان بعضی اطلاعات را که دوست ندارد سرکوب می کند و به دست فراموشی می سپارد. این تئوری به نظریه واپس زدن یا سرکوب معروف است**  4-از دیگردلایل فراموشی اطلاعات، مشکلات بازیابی اطلاعات می باشد بر طبق این نظریه مطالب همیشه در حافظه انسان قرار دارند و فقط وقتی فراموش می شوند که در بازیابی اطلاعات دچار مشکل می شویم. این حالت از فراموشی دقیقا مانند پرونده هایی است که در بایگانی وجود دارد اما شماره پرونده را نداریم. در صورتی که شماره پرونده را داشته باشیم خیلی آسان تمام اطلاعات آن را به خاطر می آوریم. آنچه به حافظه ی بلندمدت سپرده میشود هرگز از بین نمیرود و علت اینکه ما مطالب از قبل آموخته شده را نمیتوانیم به یاد بیاوریم این است که در بازیابی آنها ناتوانیم، وگرنه مطالب در حافظه ی ما موجود هستند و اگر نشانه یا سرنخ های بازیابی الزم را پیدا کنیم میتوانیم اطلاعات فراموش شده را به یاد آوریم  5-از سن ۲۰ سالگی به بعد سلول های مغز از بین می رود و همین امر باعث کاهش به یادآوری اطلاعات می شود. با ورزش کردن، حل جدول، انجام بازی های فکری مثل شطرنج، مطالعه کردن و انجام فعالیت های اجتماعی می توانید روند از بین رفتن سلول های مغز را به تاخیر بیندازید  6- از دیگر علل فراموشی، داشتن استرس طولانی مدت و مزمن می باشد. استرس طولانی مدت باعث می شود بخشی از مغز تحلیل برود و در به یادآوردی و تمرکز گرفتن دچار مشکل شوید، که همین مسئله منجر به بیماریهایی چون افسردگی، دلواپسی، مشکالت قلبی و دیابت می شود .  **وضعیت های زندگی در نظریه اریک برن :** از نظر اریک برن کودک خردسال در ابتدای روند زندگی اعتقادات راسخی در مورد خودش و افراد دور و برش پیدا می کند. تصمیم گیری درباره خود، دنیای خود و روابط با دیگران در طول پنج سال اول زندگی متبلور می شود. این تصمیمات در َشکل گیری موقعیت زندگی فرد اساسی بوده و تعیین کننده نقشهای زندگی اوست. به طور کلی، زمانی که فرد درباره موقعیت زندگی خود تصمیم گیری کرد، این گرایش وجود دارد که این تصمیمات را در هم ریزد. افراد از طریق محفوظاتی که در ذهن پرورانده اند، حتی اگر نامطبوع و منفی هم باشد، درصدد تلاش برای امنیت برمی آیند ما به چهار وضعیت در مورد خودمان و دیگران می رسیم: من خوب نیستم، شما خوب هستید. من خوب نیستم، شما خوب نیستید. من خوب هستم، شما خوب نیستید. من خوب هستم، شما خوب هستید. وضعیت اول: من خوب نیستم، شما خوب هستید )وضعیت انزوا و گوشه گیری یا وضعیت افسردگی( فرد قرار گرفته در این وضعیت به علت ضعف در مقابل دیگران، دائما احساس افسردگی می کند، به نیازهای دیگران بیشتر از نیازهای خود اهمیت می دهند در نتیجه احساس قربانی شدن دارند. درچنین موقعیتی فرد خود را از تمام افراد اطراف خود کوچکتر می بیند، درنتیجه قادر نیست کارهایی را که دیگران انجام می دهند را به انجام برساند. ماندن در این وضعیت احساس درماندگی بوجود می آورد وضعیت دوم: من خوب نیستم، شما خوب نیستید )وضعیت بیهودگی و پوچی( این وضعیت با پوچی و ناکامی همراه است کسانی که این وضعیت را انتخاب کرده اند، نسبت به دیگران رفتاری تدافعی دارند، از نظر آنها مردم اهمیت ندارند، آنها بدون پایبندی به اصول و قرارداد زندگی می کنند، قادر نیستند با مردم و جهان واقعی سازگار باشند. این عدم سازگازی آنها منجر به کناره گیری گسترده ای از دیگران، رفتارهای ناپخته و حتی جنایتکارانه نیز می گردد. ادامه این وضعیت منجر به خود کشی و یا دیگرکشی می گردد. وضعیت سوم: من خوب هستم، شما خوب نیستید )وضعیت خود بزرگ انگاری( افرادی که این وضعیت را در خود درونی کرده اند، تمام مشکلات و مسایل خود را به دیگران نسبت می دهند، آنها را سرزنش می کنند، در سطح پایین تری قرار می دهند و از آنها انتقاد می کنند. بازی که در این وضعیت بیشتر وجود دارد و تقویت می شود، شامل خود بزرگ بینی افراطی(من خوب هستم) می گردد این وضعیت به این دلیل وضعیت خوبی نیست که فرد عصبانیت، خودخواهی، تنفر خود را به دیگران نسبت می دهد و آنها را سپر بلا می کند )شما خوب نیستید ) به طور کلی فردی که در این وضعیت قرار دارد هیچکس را خوب نمی بیند. این افراد از عینی بودن در برخورد با وقایع زندگی ناتوان هستند و گناه را به گردن دیگران می اندازند و علل شکستها را در دیگران جستجو می کنند وضعیت چهارم: من خوب هستم، شما خوب هستید )وضعیت موفق و سالم( در این وضعیت معمولا بازنده وجود ندارد،کسانی که در این وضعیت قرار دارند به ارزشهای دیگران احترام می گذارند و برای همه افراد ارزش قایل هستند از نظر آنها مردم با توجه به هر شخصیتی که دارند خوب هستند. از ویژگی هایی که این افراد دارند باز بودن به عقاید و افکار، اراده برای رسیدن به اهداف، اعتماد به خود و دیگران می باشد. در این وضعیت هیچ بازنده ای وجود ندارد وتنها برنده است. به عقیده اریک برن هر فردی در بدو تولد خوب می باشد و این به دلیل آن است که افراد به سمت سلامتی، بهبود و اطمینان به دیگران گرایش دارند. در واقع در اعماق وجودشان این می جوشد، ولی در اثر تربیت و انتخاب وضعیت های دیگر است که فرد تغییر می کند |