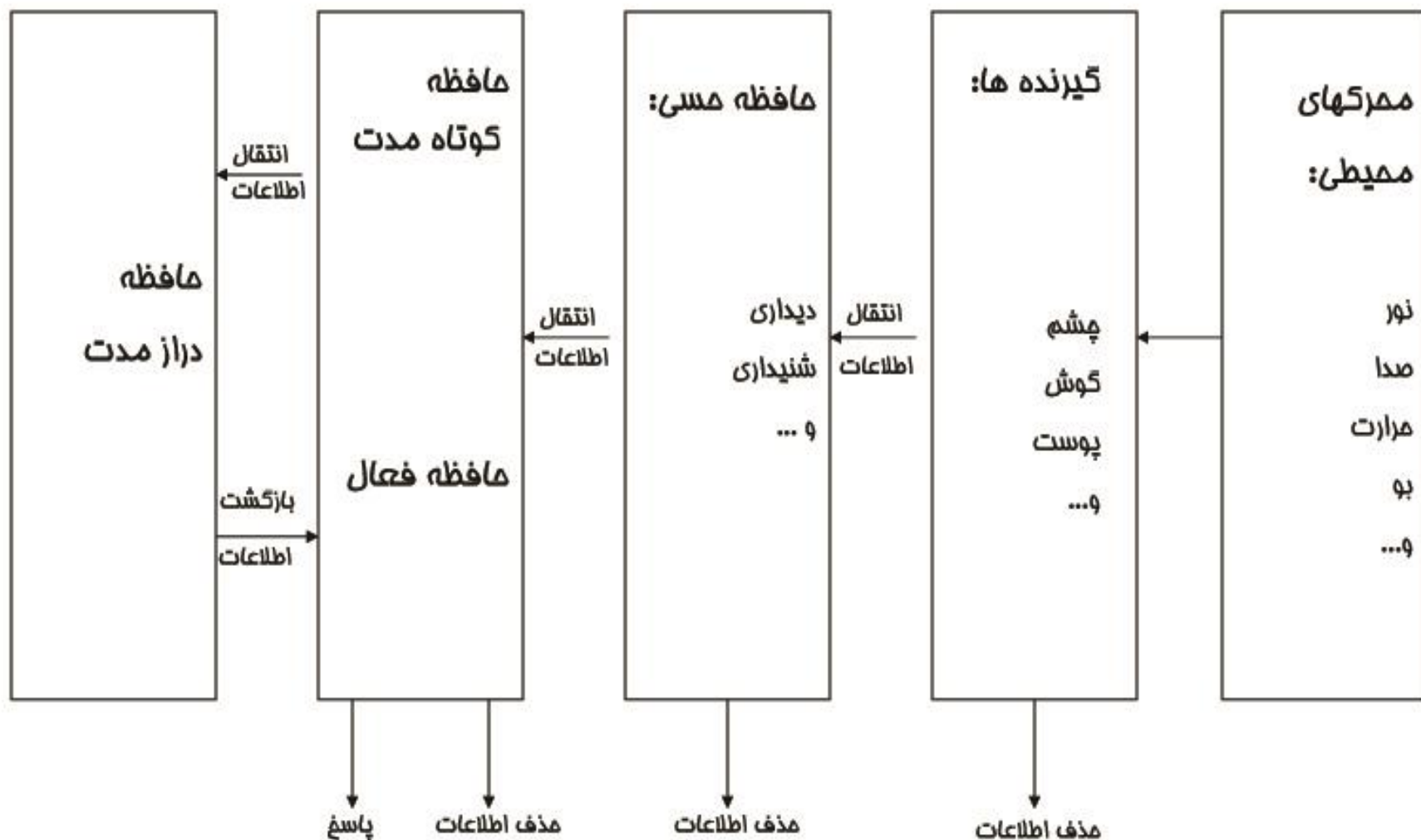


حافظه و فراموشی



فرایندهای یادگیری و به یادسپاری: مدل فبرپردازی یادگیری

حافظه حسی:

محرکهای محیطی (نور، صدا، حرارت، بو و جز اینها) به طور دائم بر گیرنده های حسی ما اثر می گذارند. نظام کلی گیرنده ها را حافظه حسی می نامند.

اطلاعات وارده به حافظه حسی (حدود
یک ثانیه) حفظ می شود.

دراین حافظه، نسخه دقیق از اطلاعات حسی ذخیره می شود.
بخشی از اطلاعات که مورد توجه قرار می گیرد وارد حافظه کوتاه
مدت می شود.

حافظه کوتاه مدت:

برخلاف حافظه حسی که در آن اطلاعات دقیقاً مطابق با محرکهای حسی ذخیره می شوند، در حافظه کوتاه مدت، اطلاعات به صورت رمز در می آیند (رمزگردانی میشوند)

گنجایش حافظه کوتاه مدت را به 7 ± 2 ماده اطلاعاتی برآورده کرده اند.

حافظه کوتاه مدت را می توان حافظه هشیار آدمی دانست، زیرا ما از تمام محتوای آن آگاه هستیم.

اطلاعات موجود در حافظه درازمدت نیز برای تبدیل باید در ابتدا وارد حافظه کوتاه مدت شوند. از این رو به حافظه کوتاه مدت حافظه فعال نیز می گویند.

تقطیع:

می توان با استفاده از تدابیری که تقطیع نام دارد ظرفیت حافظه کوتاه مدت را افزایش داد.

تقطیع عبارتست از دسته بندی اطلاعات به واحدها یا قطعه های کوچکتر.

حافظه درازمدت:

تکرار و رمزگردانی مطالب موجود در حافظه کوتاه مدت، سبب انتقال آنها به حافظه درازمدت می شود.

برای این کار باید نوعی رابطه بین اطلاعات جدید و اطلاعات قبلی موجود در حافظه درازمدت برقرار کنیم.

حافظه درازمدت، حفظ اطلاعات از چند دقیقه پس از یادگیری، تا تمام طول عمر شخص را شامل می شود و برای آن هیچ محدودیتی وجود ندارد.

یادآوری و فراموشی در حافظه حسی:

علت حذف اطلاعات از حافظه حسی عدم توجه یا دقت ما به آن اطلاعات است.

فراموشی در حافظه کوتاه مدت:

1- جانشینی: گنجایش حافظه کوتاه مدت محدود است. باید اطلاعات قبلی از آن خارج شود تا اطلاعات تازه جای آن را بگیرد.

2- حذف یا زوال اطلاعات بر اثر گذشت زمان.

فراموشی در حافظه درازمدت:

صاحب نظران برای فراموشی مطالب از حافظه درازمدت چندین علت ذکر کرده اند:

1- واپس زدن یا سرکوب: طرفداران فروید معتقدند ما بعضی وقتها بعضی اطلاعات یا خاطراتی را که نمی خواهیم به یادآوریم به طور عمد واپس می زنیم و به همین دلیل آنها را فراموش می کنیم.

2- تداخل: اطلاعات یادگرفته شده با هم
تداخل می کنند و در هم مخلوط می
شوند و همین امر سبب فراموشی
آنها می شود.

3- مشکلات بازیابی: آنچه به حافظه درازمدت سپرده می شود هرگز از بین نمی رود و علت اینکه ما نمی توانیم به یاد بیاوریم این است که در بازیابی آنها ناتوانیم.

بهسازی حافظه

- ▶ تمرین حافظه
- ▶ فنون بهسازی حافظه : پیش خوانی- سوال کردن خواندن-به خود پس دادن و ازمودن(روش پس خبا)
- ▶ تصور قالبی : مجموعه ی از اسنباطها درباره صفت شخصیتیا ویژگی های طبقه ای مردم
- ▶ طرحوره ها: بازنمای ذهنی طبقه ای ازافراد - اشیا و رویدادها یا موقعیت ها
- ▶ تصویرسازی ذهنی و رمز گردانی