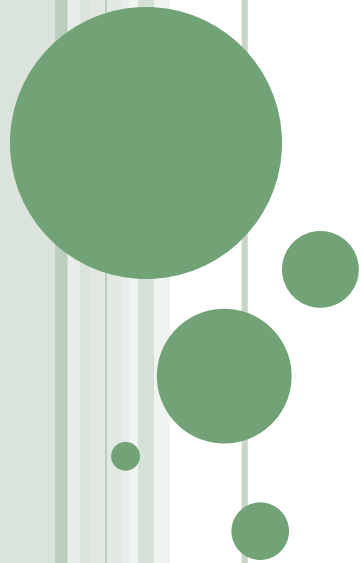


فصل ٦ - حافظه



حافظه :

قدرت حفظ و نگهداری اطلاعات یادگرفته شده



انواع حافظه:

۱- حافظه حسی : بسیار کوتاه (چند دهم تا چند ثانیه) ، اما دارای ظرفیت بالا

دیدن و شنیدن بیشترین اطلاعات را به ما می رسانند.

۲- حافظه فوری (کوتاه مدت): حدود ۳۰ ثانیه

حافظه هوشیار هم گفته می شود.

نقش مهمی در یادگیری

منطقه فعال برای محتویات ذهن، اطلاعات بعد از ورود به این حافظه یا دور انداخته می شود و یا به حافظه بلند مدت منتقل می گردد.



۳- حافظه بلندمدت:

حافظه تمامی عمر انسان

۱- نزدیک (چندروز قبل)

۲- گذشته نزدیک (حفظ خاطرات در چند ماه گذشته)

۳- حافظه دور (خاطرات دور)



حافظه رویدادی: یاد یک مسئله و مسائل پیرامون آن
مثل

مهمانی و افراد شرکت کننده

حافظه معنایی: اطلاعات عمومی

حافظه روندی: (حافظه مهارتی) چگونگی انجام امور
مثل

رانندگی

با افزایش سن افت جزئی در حافظه رویدادی پیش می
آید.



مراحل حافظه

۱- رمزگذاری

۲- ذخیره سازی

۳- سازماندهی

۴- بازیابی (یادآوری و بازشناسی)



فراموشی:

- ۱- واپس زدن
- ۲- تداخل
- ۳- مشکلات بازیابی
- ۴- هیجانات



بهبودی حافظه:

۱-قطعه سازی

۲- تصویرسازی ذهنی

۳-بسط دادن

۴-بافت و بازیابی

۵-سازمان دهی مطالب در حافظه

۶-تمرین و تکرار

۷-روش PQRSST

(مرور-سوال کردن-خواندن-پس دادن مطلب به خود-آزمودن)

Preview- Question-Read-Self-recitation-Test

