

۱- برای پی بردن به ثمربخشی هریک از روش‌های مطالعه هر هفته دو مورد از موارد آموخته را وارد سبک مطالعه‌تان کنید. از هر درسی که تمایل داشتید آغاز کنید. تجربه مثبت خودتان را برای دوستانتان نقل کنید.

« پاسخ »

پاسخ به عهده دانش‌آموز

۲- فرض کنید در منزل چیزی را گم کرده‌اید. از خواهرتان می‌پرسید که فلان وسیله‌ی من را ندیدی؟ هنوز سؤال شما به پایان نرسیده است، بلافاصله می‌گویید: آهان، یادم آمد! می‌توانید بگویید چراى جای شیء گمشده به خاطرتان آمده است؟

« پاسخ »

هم‌زمان به خاطر آوردن صحنه‌های مربوط به خواهرتان خاطرات مرتبط با وسیله گم شده یادآوری شده و به حافظه یاری رسیده است (طبق اصل مجاورت)

۳- فرض کنید در آزمون تشریحی و چندگزینه‌ای یک درس شرکت کرده‌اید. بعد از خروج از جلسه امتحان، احتمال بازیابی پاسخ درست سوالات تشریحی بیشتر است یا چندگزینه‌ای؟ چرا؟ در این زمینه، پس از جست‌وجوی اینترنتی در قالب یک گزارش، به هم‌کلاسی‌هایتان توضیح دهید.

« پاسخ »

تشریحی - چون به صورت یادآوری و با نشانه‌های بیشتر فرارگرفته‌ایم.

۴- ده جفت واژه بسازید که برخی واژگان، علاوه بر نشانه بیرونی، نشانه درونی هم داشته باشند. این آزمایش را برای خواهر، برادر یا دوست خود اجرا و نتایج آن را یادداشت کنید. از انجام دادن این فعالیت چه چیزی را دریافتید؟

« پاسخ »

اگر بین اطلاعات رمزگردانی و ذخیره شده علاوه بر نشانه‌های بیرونی نشانه‌های درونی هم وجود داشته باشد بازیابی آن‌ها از حافظه با مشکلات کم‌تری روبه‌رو خواهد بود و فراخوانی آن اطلاعات آسان‌تر خواهد بود.

- ۵- (۱) کفش ورزشی شما که اغلب در ساعات ورزش از آن استفاده می‌کنید چند سوراخ دارد؟  
(۲) تعداد دفتر و کتاب‌هایی را که در سال تحصیلی فعلی از آن‌ها استفاده می‌کنید، چه قدر است؟  
(۳) مانتوی مدرسه یا کت شما چند دکمه دارد؟

« پاسخ »

پاسخ به عهده دانش‌آموز

۶- با توجه به منحنی نمودار فراموشی بهترین زمان برای مرور اطلاعات چه وقتی است؟ به نظر شما شدت فراموشی در کدام یک از فواصل بعد از یادگیری بیش تر است؟

« پاسخ »

بیشترین میزان فراموشی در همان چند ساعت بعد از یادگیری از یاد می‌رود پس بهترین زمان مرور چند ساعت نخست بعد از یادگیری است یعنی مرور اول بعد از مطالعه و مرور دوم یک روز بعد اتفاق بی‌افتد.

۷- به این دو مثال توجه کرده، سؤال را پاسخ دهید.

۱) فاطمه شب گذشته به تماشای سریال مورد علاقه‌اش پرداخت. وی، به دلیل خواب‌آلودگی، نتوانست دقایق آخر سریال را ببیند. صبح روز بعد وقایع اتفاق افتاده آن سریال را برای دوستش تعریف کرد. در انتهای صحبت‌هایش وقایعی از آن سریال را بازگو می‌کند که به دلیل خواب‌آلودگی ندیده بود. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟  
۲) علی همه ده بیت شعر حافظ در کتاب درسی را حفظ کرده است. هنگام یادآوری، بیت پنجم را نخوانده، اشعار را به پایان می‌رساند. در این مثال چه خطایی رخ داده است؟

« پاسخ »

۱) خطای اضافه کردن

۲) خطای حذف کردن

۸- به نظر شما، با توجه به نمودار فراموشی، کدام یک از افراد زیر با فراموشی کم‌تری روبه‌رو خواهند شد؟ چرا؟  
• حسین، کل روزهای هفته را به گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌کند که صبح هر روز به یادگیری کتاب خاص و بعدازظهر آن به یادآوری مطالب صبح می‌پردازد.

• رضا، برخلاف حسین، برای آمادگی بیشتر، شیوه مطالعه خودش را به صورتی برنامه‌ریزی می‌کند که هر روز به یادگیری درسی خاص بپردازد. به گونه‌ای که اگر در روز شنبه زبان انگلیسی می‌خواند، در شنبه هفته بعد به مرور آموخته‌های خودش در این درس می‌پردازد. با توجه به نمودار فراموشی، شیوه مطالعه رضا درست است یا خیر؟ چرا؟

« پاسخ »

براساس نمودار فراموشی بعد از ۴۸ ساعت مطالب موجود در حافظه به تدریج فراموش می‌شوند بنابراین حسین نسبت به رضا فراموشی کم‌تری خواهد داشت و روش مطالعه او بهتر است.

۹- به نظر شما مهم‌ترین علل فراموشی چیست؟

« پاسخ »

گذشت زمان - رمزگردانی اشتباه - تداخل اطلاعات - مشکلات مربوط به بازیابی

۱۰- چرا مطالعه‌ی مراحل حافظه و انواع حافظه مهم است؟

« پاسخ »

آشنایی با انواع حافظه و ظرفیت آن‌ها و مدت زمان و نحوه بازیابی اطلاعات موجب می‌شود تا اطلاعاتی را که برایمان اهمیت بیش‌تری دارد بهتر در حافظه ذخیره کنیم و نشانه‌های بیش‌تری برای بازیابی آن‌ها در نظر بگیریم.

- ۱۱- به پرسش‌های زیر توجه کنید و بگویید پاسخ به این پرسش‌ها به حافظه معنایی مربوط می‌شود یا رویدادی؟ چرا؟
- ۱) مهم‌ترین علل آلودگی ناشی از ریزگردها را توضیح دهید.
  - ۲) اصول دین شامل چه مواردی است؟
  - ۳) ساعت ۵ بعدازظهر دیروز کجا بودید؟
  - ۴) با توجه به زمان، حافظه به چند نوع تقسیم می‌شود؟
  - ۵) در عملیات فتح‌المبین چه مناطقی از کشور عزیز ما آزاد شد؟
  - ۶) نام محل اقامت امام خمینی (ره) در فرانسه چه بوده است؟

« پاسخ »

- ۱) معنایی
- ۲) معنایی
- ۳) رویدادی
- ۴) معنایی
- ۵) رویدادی
- ۶) رویدادی

حافظه معنایی دانش عمومی را دربرمی‌گیرد اما حافظه رویدادی مربوط به رویداد در یک زمان یا مکان خاص می‌باشد.

- ۱۲- عبارت زیر را بخوانید و بگویید حافظه کوتاه مدت با حافظه کاری چه فرقی دارد؟ از آن‌جا که شکل‌گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما هم هست، بنابراین ظرفیت ذخیره‌سازی و زمان بازیابی اطلاعات، برخلاف حافظه کوتاه مدت، می‌تواند بیش‌تر باشد؛ چرا؟

« پاسخ »

حافظه کوتاه مدت فقط نگه‌داری اطلاعات را برعهده دارد اما اگر بتوانید با آن اطلاعات کار کرده و در کوتاه مدت آن‌ها را پردازش کنیم یعنی حافظه کاری و فعال را فعال کرده‌ایم. هرچه میزان اطلاعات در حافظه کاری بیش‌تر شود زمان بازیابی نیز بیش‌تر می‌شود.

- ۱۳- به گروه‌های دو نفره تقسیم شوید. یکی از شما کتاب را بسته و این بیست لغت را برای دوستان بخوانید: کاغذ، اتومبیل، سنگ، چمن، میخ، رایانه، مداد، کت، میدان، دریا، ماکارونی، هواپیما، زکات، مسابقه، یخ، والیبال، فردوسی، پول، روزه و ماهی. سپس از دوستان بخواهید بعد از بیان کامل لغات، هرچه در ذهن دارد را برای شما بازگو کند. از دیگر هم‌کلاسی‌هایتان هم پرسید چند لغت را توانستند به یاد بیاورند؟

« پاسخ »

گنجایش حافظه کوتاه مدت بین ۵-۹ کلمه می‌باشد بنابراین هر فردی بین ۵-۹ کلمه را به خاطر می‌آورد.

۱۴- به نمودار زیر نگاه کنید و آنچه را که درباره حافظه از آن درمی‌یابید در کلاس مطرح کنید.

حافظه حسی      حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری      حافظه بلند مدت

« پاسخ »

اطلاعات اطراف ما توسط گیرنده‌های حسی دریافت می‌شوند و در حافظه حسی ذخیره می‌شوند اگر به آن‌ها توجه شود به اطلاعات تبدیل شده و در حافظه کوتاه‌مدت قرار می‌گیرند و اگر در ذهن مرور شوند در حافظه بلندمدت قرار داده می‌شوند.

۱۵- معلم دینی از بچه‌ها خواسته بود که آیه الکرسی را برای جلسه بعد حفظ کنند. مریم در جلسه بعد آماده پاسخ‌گویی بود. با وجود تسلط و آمادگی قبلی، زمانی که آیه اول را خواند، در به یاد آوردن اول آیه دوم، دچار مشکل شد. به محض شنیدن اولین کلمه آیه دوم به راحتی بقیه آیه را قرائت کرد. به نظر شما مریم در کدام یک از سه مرحله حافظه (رمزگردانی، اندوزش، بازیابی) دچار مشکل شده است؟ چرا؟

« پاسخ »

در مرحله بازیابی دچار مشکل شده است زیرا بازیابی اطلاعات به نشانه‌هایی از آن اطلاعات وابسته است.

۱۶- سعی کنید قدیمی‌ترین خاطره‌ای را که در حافظه خود دارید برای دوستانتان نقل کنید. ضمن نقل آن خاطره قدیمی، زمان آن‌را هم بنویسید. به نظر شما قدیمی‌ترین خاطره به چه سنی برمی‌گردد؟ سنی را که شما بیان کردید با سن‌های بیان شده از سوی هم‌کلاسی‌ها مقایسه کنید. میانگین به یاد آوردن خاطره به چه سنی برمی‌گردد؟

« پاسخ »

با توجه به این‌که قبل از سه سالگی خاطرات شکل نمی‌گیرد و علت آن عدم رشد مغز می‌باشد اغلب خاطرات که بیان شد مربوط به سن ۴ تا ۵ سالگی به بعد بود.

۱۷- در مثال زیر، علی از کدام رمزگردانی استفاده کرده است؟ چرا؟  
علی هنگام برگشت به منزل بسیار گرسنه بود. به تابلوی تهیه غذای سر کوچه نگاه کرد و شماره‌ی تلفن را در ذهن خود مرور کرد. سپس هنگامی که به خانه رسید بلافاصله گوشی تلفن را برداشت و برای ناهار خود غذا سفارش داد.

« پاسخ »

انگیزه و هدف علی که همان گرسنه بودن و امید غذا خوردن بود به او کمک کرد که شماره تلفن را به ذهن سپرده و در طول راه آنقدر آن را مرور کرد که به حافظه بلندمدت منتقل شده و به راحتی یادآوری بود.

۱۸- با توجه به مثال‌های زیر، نوع رمزگردانی هریک را مشخص کنید.

- (۱) چشم‌های خود را ببندید. دبیرتان یک عدد هشت رقمی را برای شما می‌خواند و از شما می‌خواهد بعد از شنیدن عدد، آن‌را به همان ترتیبی که خوانده شده بازگو کنید. رمزگذاری خود را برای یادآوری این شماره بیان کنید.
- (۲) معلم، شماره تلفنی را بر روی تابلو نوشته و بلافاصله پاک می‌کند و از دانش‌آموزان می‌خواهد که شماره موردنظر را بیان کنند.
- (۳) معلم شماره دیگری را برای بچه‌ها خوانده و آن‌را روی تابلو یادداشت می‌کند. دانش‌آموزان با نگاه به اعداد سعی می‌کنند آن‌را به راحتی به یاد بیاورند. یکی از دانش‌آموزان درمی‌یابد که اعداد شماره تلفن را می‌تواند به دو مجموعه چهارتایی که مربوط به دو واقعه تاریخی مهم است و از قبل آن‌را به خوبی یاد گرفته تبدیل کند. کدام یک از این سه پایدارتر است؟ چرا؟

« پاسخ »

رمزگردانی شماره ۳ پایدارتر است زیرا دانش‌آموز با تبدیل شماره تلفن به دو مجموعه و پیوند آن با دو واقعه تاریخی، اعداد شماره تلفن را با یک واقعه همراه کرده است و یادآوری آن بسیار آسان‌تر است.

۱۹- با توجه به انواع حافظه، چند عبارت زیر نادرست می‌باشد؟

- (الف) تفاوت رمزگردانی حافظه حسی و حافظه کوتاه‌مدت در وجود توجه در حافظه کوتاه‌مدت است.
- (ب) میزان اندوزش و زمان بازیابی اطلاعات در حافظه کاری از حافظه کوتاه‌مدت بیشتر است.
- (ج) حداکثر لغات قابل رمزگردانی در حافظه کوتاه‌مدت  $2 \pm 7$  لغت است که به آن فراخنای ارقام می‌گویند.
- (د) اثرپذیری از زمان و میزان استفاده‌ما، از عوامل مؤثر بر شکل‌گیری حافظه کاری هستند.
- (هـ) ظرفیت حافظه بلندمدت با حافظه حسی متفاوت، اما زمان بازیابی آن‌ها یکسان است.
- (۱) دو (۲) یک (۳) چهار (۴) سه

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. (ج) حداکثر لغات قابل یادآوری  $2 \pm 7$  لغت است که به این حالت فراخنای ارقام می‌گویند.

(هـ) ظرفیت هر دو حافظه حسی و بلندمدت نامحدود است، اما زمان بازیابی آن‌ها با یکدیگر متفاوت است.

۲۰- بر اساس کدام یک از فنون بهسازی حافظه از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که مطالب کتاب را خلاصه کنند؟

- (۱) مرور کارآمد (۲) استفاده از سایر اندام‌های بدن (۳) مطالعه چندحسی (۴) ساماندهی مطالب

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. روش استفاده از سایر اندام‌های بدن بیانگر این است که یادداشت‌برداری، برجسته‌کردن مفاهیم، خلاصه‌نویسی، رسم نمودار و حرکاتی از این قبیل برای بهسازی حافظه بسیار مفید هستند.

۲۱- تصور کنید که سعی در به خاطر آوردن شماره تلفنی دارید، شخصی این شماره را برای شما می‌خواند و شما یک یادداشت ذهنی از آن برمی‌دارید، اما پس از چند دقیقه متوجه می‌شوید که آن را فراموش کرده‌اید، مهم‌ترین علت فراموشی در این مثال احتمالاً کدام است؟

- (۱) رمزگردانی نادرست  
(۲) محو شدن مواد اطلاعاتی به دلیل عدم مرور کارآمد  
(۳) توجه ناقص به اطلاعات  
(۴) جایگزینی اطلاعات با موارد اطلاعاتی جدید

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. در این مثال حافظه کوتاه مدت شکل گرفته است. مهم‌ترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت، محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه به دلیل گذشت زمان یا جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید است.

۲۲- هنگام یادآوری کدام دو جفت از واژگان زیر احتمال خطا کم‌تر است؟

- (۱) خودرو - لاستیک / فرش - کلاس  
(۲) پنجره - استخر / گوجه‌فرنگی - سالاد  
(۳) خودرو - لاستیک / گوجه‌فرنگی - سالاد  
(۴) پنجره - استخر / فرش - کلاس

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است.  
هر چه نشانه‌های درونی (معنایی) بین واژگان بیش‌تر باشد، یادآوری آن‌ها با خطای کم‌تری صورت می‌گیرد.  
خودرو، لاستیک دارد.  
با گوجه‌فرنگی، سالاد درست می‌شود.

۲۳- حامد در هنگام خواندن و مرور درس روان‌شناسی، تمامی نکات مهم را خلاصه کرده و برای آن‌ها جدول می‌کشد، او هم‌چنین برای یادگیری مفاهیم توجه و تمرکز سعی می‌کند تفاوت‌های این دو مفهوم را نام ببرد. به ترتیب حامد از چه فنونی برای بهسازی حافظه استفاده کرده است؟

- (۱) رمزگردانی معنادار - تمایزبخشی  
(۲) استفاده از سایر اندام‌های بدن - بسط معنایی  
(۳) استفاده از سایر اندام‌های بدن - تمایزبخشی  
(۴) رمزگردانی معنادار - بسط معنایی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است.  
خلاصه‌نویسی و رسم جدول ← استفاده از سایر اندام‌های بدن (استفاده از دست‌ها همراه با خواندن)  
نام بردن تفاوت‌های معنایی بین توجه و تمرکز ← تمایزبخشی

۲۴- کدام یک از عبارات زیر نادرست است؟

- (۱) با توجه به نوع اطلاعات، حافظه به دو دسته رویدادی و معنایی تقسیم می‌شود.
- (۲) در حافظه حسی هیچ‌گونه تفسیر و معنایی به اطلاعات داده نمی‌شود.
- (۳) توجه، یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت است.
- (۴) برخورداری اطلاعات از یک زمان و مکان مشخص، مربوط به حافظه رویدادی است.

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به بلندمدت، بازگویی و تمرین است و نه توجه.

۲۵- از دانش‌آموزی سؤالی می‌پرسیم و او با اینکه پاسخ سؤال را می‌داند، اما نمی‌تواند آن را به زبان بیاورد، چه روشی می‌تواند به بازیابی اطلاعات او کمک کند؟

- (۱) رمزگردانی مجدد اطلاعات فراموش شده
- (۲) افزایش زمان بازیابی اطلاعات
- (۳) ارائه نشانه‌های وابسته به اطلاعات
- (۴) دادن اطلاعات جدید مشابه

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. در «پدیده نوک‌زبانی» فرد می‌گوید من پاسخ سؤال را می‌دانم، اما نمی‌توانم بگویم، این مشکل در مرحله بازیابی اطلاعات رخ می‌دهد. بازیابی اطلاعات از حافظه، به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است. هرچند نشانه بیشتری داشته باشیم، بازیابی بهتری انجام می‌شود. در پدیده نوک‌زبانی گفتن اولین کلمه یکی از نشانه‌های مربوط به آن است و می‌تواند به بازیابی اطلاعات کمک شایانی کند.

۲۶- در یادگیری مطرح شده در کدام گزینه، عملکرد حافظه فرد به نسبت سایر گزینه‌ها ضعیف‌تر خواهد بود؟

- (۱) سارا هنگام مطالعه درس تاریخ ادبیات، نکات مربوط به هر شخصیت ادبی را که در کتاب‌های مختلف ذکر شده، طبقه‌بندی می‌کند.

- (۲) محمد برای به‌خاطر سپردن شکل‌های کتاب تاریخ، به دقت آن‌ها را نگاه می‌کند تا در حافظه‌اش تثبیت شوند.
- (۳) علی برای فهم هر عبارت درس روانشناسی، مطالب یاد گرفته شده را به زبان خودمانی برای خود بازگو می‌کند.
- (۴) سمانه هنگام به ذهن سپردن کلمات زبان، فضایی را به صورت رفت و برگشت طی کرده و کلمات را با راه رفتن می‌آموزد.

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. در گزینه «۲» یادگیرنده تنها به ویژگی‌های ظاهری و فیزیکی مواد یادگیری (کلمه، جمله، صورت و ...) توجه می‌کند، اما در سایر گزینه‌ها یادگیرنده از یکی از فنون بهسازی حافظه استفاده کرده است.

۲۷- حافظه معنایی به چه نوع دانشی گفته می‌شود؟

- (۱) عمومی
- (۲) مکاتب تکراری
- (۳) جزئی
- (۴) اطلاعات جدید

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. حافظه با توجه به نوع اطلاعات به دو نوع رویدادی و معنایی تقسیم می‌شود. در حافظه معنایی دانش عمومی ذخیره می‌شود.

۲۸- در چه صورتی ردهای حسی ذخیره شده به اطلاعات تبدیل می‌شوند؟

- (۱) محو شدن (۲) بازیابی (۳) توجه (۴) تکرار

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. ردهای حسی ذخیره شده در حافظه حسی، در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شوند و به حافظه کوتاه‌مدت و حافظه کاری انتقال می‌یابند.

۲۹- در دو روز اول بعد از یادگیری چند درصد از اطلاعات فراموش می‌شوند؟

- (۱) ۳۰ (۲) ۶۰ (۳) ۲۰ (۴) ۵۰

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. در دو روز اول بعد از یادگیری ۶۰ درصد اطلاعات فراموش می‌شود.

۳۰- یکی از کارکردهای مهم حافظه کاری چیست؟

- (۱) تقسیم کردن شیوه‌های انتقال (۲) ذخیره‌سازی اطلاعات در کوتاه‌ترین زمان  
(۳) بازآفرینی و تدوین (۴) فراهم کردن فضای کار برای فعالیت جاری ذهن

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. حافظه کاری دو کارکرد مهم دارد: مطالبی را که به مدت کوتاهی لازم داریم ذخیره می‌کند. (حافظه کوتاه‌مدت)، فضای کار برای فعالیت جاری ذهن فراهم می‌کند.

۳۱- خطای حافظه در کدام گزینه با سایر گزینه‌ها فرق دارد؟

- (۱) حسین در هنگام تماشای مسابقه فوتبال در استادیوم، مجبور می‌شود ورزشگاه را زودتر ترک کند، اما تمام وقایع ۹۰ دقیقه‌ی بازی را برای دوستش تعریف می‌کند.  
(۲) گزارشگر فوتبال در هنگام ذکر اسامی بازیکنان تیم ژاپن، بدون آن که اسم هافبک وسط تیم حریف را بگوید، گزارش خود را به پایان می‌رساند.  
(۳) شاهد یک حادثه‌ی رانندگی در هنگام توضیحات پیرامون حادثه، بخش‌هایی از صفحه‌ی تصادف را جا می‌اندازد.  
(۴) فرهاد هر چه تلاش می‌کند، نام معلم کلاس اول دبستان خود را به یاد نمی‌آورد.

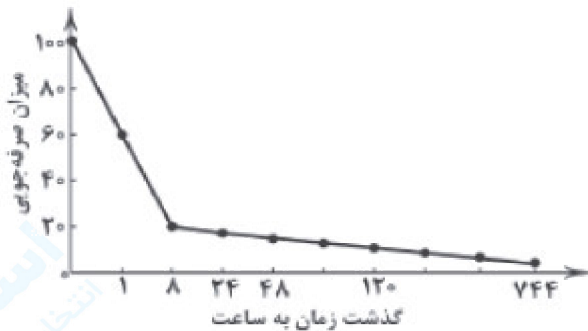
« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. گزینه‌ی ۱ معرف خطای اضافه کردن است، یعنی فرد با وجود این که تمام بازی فوتبال را ندیده، اما ۹۰ دقیقه‌ی آن را تعریف می‌کند. گزینه‌های ۲، ۳ و ۴ معرف خطای حذف کردن یا فراموشی هستند.



۳۲- با توجه به نمودار فراموشی، به ترتیب چند ساعت بعد از یادگیری، میزان صرفه‌جویی به عدد ۲۰ و ۶۰ می‌رسد؟  
 (۱) ۸ ساعت - ۱ ساعت (۲) ۱ ساعت - ۸ ساعت (۳) ۲۴ ساعت - ۸ ساعت (۴) ۸ ساعت - ۲۴ ساعت

« پاسخ »



گزینه ۱ پاسخ صحیح است.

نکته: در هر دو زمان ۸ ساعت و ۲۴ ساعت بعد از یادگیری، میزان صرفه‌جویی حدود ۲۰ می‌باشد. هر چه بر گذشت زمان افزوده می‌شود و میزان صرفه‌جویی کاهش می‌یابد، از شدت فراموشی کاسته می‌شود (یعنی در زمان‌های اولیه این شدت فراموشی بیشتر است، بعد از گذشتن ۱ ساعت ۶۰ است و در ۸ ساعت یک دفعه به ۲۰ می‌رسد و پس از آن سیر نزولی تغییرات چندانی ندارد).

۳۳- هریک از مثال‌های زیر به کدام منابع توجه اشاره دارد؟ (به ترتیب)  
 الف) فردی که منتظر مهمان است و هر صدایی را صدای زنگ در خانه تلقی می‌کند.  
 ب) روان‌شناس کودکی که در برخورد با هر کودکی به علائم رفتاری کودکان توجه می‌کند.

- ۱) سبک پردازش و انتظارات - تحریک حواس
- ۲) اطلاعات موجود در حافظه - سبک پردازش و انتظارات
- ۳) سبک پردازش و انتظارات - اطلاعات موجود در حافظه
- ۴) اطلاعات موجود در حافظه - تحریک حواس

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. فردی که هر صدایی را صدای زنگ در تلقی می‌کند، چون منتظر مهمان است ← سبک پردازش (اطلاعاتی) افراد و انتظارات آنها  
 روان‌شناس کودکی که در برخورد با هر کودکی به علائم رفتاری کودکان توجه می‌کند ← اطلاعات موجود در حافظه

۳۴- حافظه‌ی موردنیاز در کدام یک از گزینه‌های زیر با بقیه متفاوت است؟

- ۱) روش‌های مقابله‌ای سازگارانه را نام ببرید.
- ۲) سیزده به در امسال را چگونه گذراندید؟
- ۳) زلزله‌ی بزرگ شهر بم در چه سالی اتفاق افتاد؟
- ۴) چند نوع روش حل مسئله وجود دارد؟

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. گزینه‌ی ۲ مربوط به حافظه‌ی رویدادی است، زیرا دربر گیرنده‌ی تجربه‌ی مشخصی است که به یک زمان و مکان مشخص مربوط می‌شود. سایر گزینه‌ها مربوط به حافظه‌ی معنایی هستند.

- ۳۵- کدام عبارت، با توجه به نقش حافظه‌ی کاری، درست است؟
- ۱) نواقص حافظه‌ی بلندمدت را رفع می‌کند.
  - ۲) به سایر اجزای شناخت خدمت‌رسانی می‌کند.
  - ۳) دقیقاً همان کارکرد حافظه‌ی کوتاه مدت را به عهده دارد.
  - ۴) جایگزین سه حافظه‌ی حسی، کوتاه مدت و بلندمدت است.

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. حافظه‌ی کاری، نقش مهمی در تفکر دارد و همانند یک تخته سیاه است که ذهن محاسباتش را بر روی آن انجام می‌دهد؛ بنابراین حافظه‌ی کاری دو کارکرد مهم دارد: ۱- مطالبی را که برای مدت کوتاهی لازم داریم، ذخیره می‌کند (حافظه‌ی کوتاه‌مدت) ۲- فضای کار برای فعالیت جاری ذهن فراهم می‌کند. رد گزینه‌ی ۱: حافظه‌ی کاری از جهت سلسله مراتب، قبل از حافظه‌ی بلندمدت قرار دارد، بنابراین چگونه ممکن است که نواقص مرحله‌ی بعد از خود را برطرف کند؟  
رد گزینه‌ی ۳: حافظه‌ی کوتاه‌مدت براساس تعریف، بخشی از حافظه‌ی کاری است و معادل کارکرد اول حافظه‌ی کاری است که در بالا ذکر شد.  
رد گزینه‌ی ۴: این حافظه، جایگزین حافظه‌های دیگر نیست.

- ۳۶- سعید با این‌که تمایل داشت با قرض دادن کتاب به همکلاسی‌اش خدمتی بکند، به دلیل نگرانی از آسیب رسیدن احتمالی به کتاب، صبح روز بعد فراموش می‌کند کتاب را با خود به مدرسه بیاورد، در این‌جا عامل فراموشی سعید، کدام است؟
- ۱) رمزگردانی نادرست
  - ۲) تداخل اطلاعات
  - ۳) گذشت زمان
  - ۴) عاطفی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. چون سعید به کتاب خود علاقه داشته و از آسیب دیدن آن نگران بوده است، فراموش می‌کند که آن کتاب را با خود به مدرسه بیاورد.

- ۳۷- کدام مورد، نشانگر فراموشی است؟

- ۱) اطلاعات غیرواقعی
- ۲) شاخ و برگ دادن به وقایع
- ۳) ناتوانی در بازیابی اطلاعات گذشته
- ۴) یادآوری غیرواقعی رویدادها

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. ناتوانی در بازیابی اطلاعات گذشته فراموشی نام دارد که بیانگر خطای حذف کردن حافظه است.  
رد گزینه‌ی ۱، ۲ و ۴: این گزینه‌ها بیانگر خطای اضافه کردن در حافظه هستند.

۳۸- سه مرحله اصلی حافظه، کدام است؟

- (۱) نگهداری - اندوزش - بازیابی  
(۲) رمزگردانی - یادگیری - بازیابی  
(۳) کدگذاری - یادگیری - اندوزش  
(۴) رمزگردانی - نگهداری - بازیابی

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. گام به حافظه سپردن رمزگردانی نام دارد. مدت زمان نگهداری اطلاعات، ذخیره‌سازی یا اندوزش نام دارد. آخرین مرحله‌ی حافظه، یعنی به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره شده، بازیابی نام دارد. رد گزینه‌ی ۱: نگهداری مرحله‌ی دوم حافظه است. رد گزینه‌ی ۲: یادگیری همان رمزگردانی (= مرحله‌ی اول حافظه) است. رد گزینه‌ی ۳: یادگیری مرحله‌ی اول و اندوزش مرحله‌ی دوم حافظه است.

۳۹- کدام یک از انواع حافظه به تخته‌سیاهی تشبیه شده است که ذهن محاسباتش را بر روی آن انجام می‌دهد و شکل‌گیری این نوع از حافظه تابع چیست؟

- (۱) حافظه‌ کاری - اثرپذیری از زمان و میزان استفاده ما از آن  
(۲) حافظه کوتاه‌مدت - گذشت زمان و جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید  
(۳) حافظه کاری - گذشت زمان و جایگزینی مواد اطلاعاتی با موارد جدید  
(۴) حافظه کوتاه‌مدت - اثرپذیری از زمان و میزان استفاده ما از آن

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. حافظه کاری، نقش مهمی در تفکر دارد و همانند یک تخته‌سیاه است که ذهن، محاسباتش را بر روی آن انجام می‌دهد. شکل‌گیری حافظه کاری، علاوه بر اثرپذیری از زمان، تابع میزان استفاده ما هم هست.

۴۰- مشکل اغلب افرادی که می‌گویند حافظه ما ضعیف است، در واقع چیست و برای کنترل اثر تداخل مطالب، کدام روش یادگیری مناسب‌تر است؟

- (۱) ذخیره‌سازی - یادگیری با فاصله  
(۲) رمزگردانی - رمزگردانی معنادار  
(۳) بازیابی - مرور کارآمد  
(۴) توجه - یادگیری عمیق

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است.

- بیشتر افرادی که می‌گویند حافظه ما ضعیف است، مشکل حافظه ندارند، بلکه مشکل «توجه» دارند.  
- «یادگیری با فاصله» و «یادگیری عمیق» روش‌هایی هستند که به کنترل اثر تداخل مطالب در حافظه کمک می‌کنند.

۴۱- براساس تقسیم‌بندی حافظه «خاطرات اولین روز دبستان هر فردی» مربوط به کدام نوع حافظه است؟

- (۱) معنایی (۲) رویه‌ای (۳) رویدادی (۴) آماده‌سازی ادراکی

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. حافظه رویدادی به دانش اختصاصی فرد گفته می‌شود و اطلاعاتی را دربرمی‌گیرد که فرد در زمان و مکان معینی آن‌ها را تجربه شخصی کرده است.

۴۲- استفاده از مثال‌های مختلف جهت تبیین یک مفهوم چگونه باعث تقویت حافظه می‌شود؟  
 (۱) بسط معنایی (۲) تمایزبخشی (۳) مطالعه‌ی چندحسی (۴) رمزگردانی معنادار

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. استفاده از مثال‌های مختلف جهت تبیین یک مفهوم به روش بسط معنایی اشاره دارد. در واقع هر چه مثال‌های بیش‌تری داشته باشیم، مفهوم موردنظر بهتر از سایر مفاهیم در حافظه می‌ماند.

۴۳- برای نشانه‌های درونی - بیرونی در بازیابی اطلاعات از چه موردی استفاده می‌کنیم؟  
 (۱) تمرکز (۲) نتیجه‌گیری (۳) حافظه (۴) یادآوری

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. برای بازیافت اطلاعات از حافظه از نشانه‌های درونی (معنایی) و بیرونی (حسی یا نیمه معنایی) استفاده می‌کنیم.

۴۴- یکی از روش‌ها و فنون بهسازی حافظه کدام است؟  
 (۱) تبدیل نشانه‌های معنایی به حسی  
 (۲) حذف متغیرهای تکراری  
 (۳) کاهش زمان آموزش  
 (۴) استفاده از رمزگردانی معنادار

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. اگر اطلاعات را به صورت معنایی تبدیل و از معانی مخالف برای سپردن به حافظه استفاده کنید، مطالب دیرتر فراموش می‌شوند.

۴۵- برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی را چه می‌نامند؟  
 (۱) ساماندهی (۲) توجه متمرکز (۳) تمایز بخشی (۴) بازیابی اطلاعات

« پاسخ »

گزینه ۳ پاسخ صحیح است. برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی را تمایز بخشی می‌گویند.

۴۶- کدام نوع رمزگردانی در برگیرنده خلاصه موضوع بوده و کدام گروه را شامل می‌شود؟  
 (۱) کلی - بزرگسالان  
 (۲) بلندمدت - نوجوانان  
 (۳) جزئی - کودکان  
 (۴) حسی - تمام گروه‌های سنی

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. رمزگردانی به صورت‌های مختلف صورت می‌گیرد. کودکان به صورت جز جز اطلاعات را رمزگردانی می‌کنند، در حالی که بزرگسالان به صورت کلی و خلاصه رمزگردانی می‌کنند. رمزگردانی جز جزء شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد است. در حالی که رمزگردانی کلی در برگیرنده خلاصه موضوع است. در رمزگردانی جز جز امکان خطای بیشتری وجود دارد. به همین دلیل به حافظه کودکان نمی‌توان اعتماد کرد.

۴۷- تفاوت رمزگردانی کودکان با بزرگسالان به چه صورت است؟

- ۱) کودکان به صورت جزء به جزء اطلاعات را رمزگردانی می کنند و به همین دلیل به حافظه آنان اعتماد کرد.
- ۲) کودکان به صورت کلی و خلاصه رمزگردانی می کنند، بنابراین امکان خطای بیشتری در رمزگردانی آنها وجود دارد.
- ۳) رمزگردانی اطلاعات در بزرگسالان شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد است.
- ۴) رمزگردانی بزرگسالان به انواع شنیداری، دیداری و معنایی تقسیم می شود.

« پاسخ »

گزینه ۱ پاسخ صحیح است. کودکان به صورت جزء به جزء اطلاعات را رمزگردانی می کنند، در حالی که بزرگسالان به صورت کلی و خلاصه رمزگردانی می کنند. رمزگردانی جزء به جزء شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد است. در حالی که رمزگردانی کلی در برگزیده خلاصه موضوع است. در رمزگردانی جزء به جزء امکان خطای بیشتری وجود دارد. به همین دلیل به حافظه کودکان نمی توان اعتماد کرد.

۴۸- احتمال شکل گیری حافظه کاذب در چه صورتی وجود دارد؟

- ۱) بازشناسی تکراری اطلاعات
- ۲) فراموشی
- ۳) انکار
- ۴) خطای اضافه کردن

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. به دلیل خطای اضافه کردن، احتمال شکل گیری حافظه کاذب وجود دارد.

۴۹- نقش کدام حافظه، همانند یک تخته سیاه می باشد؟

- ۱) معنایی
- ۲) کاری
- ۳) حسی
- ۴) رویدادی

« پاسخ »

گزینه ۲ پاسخ صحیح است. حافظه کاری نقش حسی در تفکر دارد و همانند یک تخته سیاه است که ذهن، محاسباتش را بر روی آن انجام می دهد.

۵۰- در چه مدت زمانی، ردی از اطلاعات در حافظه حسی باقی می ماند؟

- ۱) بلافاصله
- ۲)  $2 \pm 7$
- ۳) یک دقیقه
- ۴) یک ثانیه

« پاسخ »

گزینه ۴ پاسخ صحیح است. اطلاعات محیط پیرامون ما ابتدا از طریق گیرنده های حسی (چشم) دریافت می شوند و سپس در مدت زمان کمتر از یک ثانیه ردی از آن در حافظه حسی ما می ماند.