



• یکی از شگفت‌آورترین پدیده‌های شناختی انسان، حافظه است.

### مراحل حافظه

**رمزگردانی:** تبدیل اطلاعات به رمز قابل قبول، برای سپردن به حافظه

**ذخیره‌سازی (اندوزش):** مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه

**بازیابی:** به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره‌شده در حافظه

بازیابی

ذخیره‌سازی

رمزگردانی

مراحل سه‌گانه حافظه

### انواع رمزگردانی

**شنیداری:** رمزگردانی بر اساس صدای محرک است.

**مثال:** معلم عدد ۸ رقمی را برای دانش‌آموزان می‌خواند و از آن‌ها می‌خواهد تا آن را به همان ترتیبی که خوانده شده بازگو کنند.

**دیداری:** رمزگردانی بر اساس تصویر محرک است.

**مثال:** معلم شماره تلفنی را روی تابلو می‌نویسد و بلافاصله پاک می‌کند. از دانش‌آموزان می‌خواهد که شماره موردنظر را بیان کنند.

**معنایی:** رمزگردانی بر اساس معنای محرک است.

**مثال:** دانش‌آموز عدد ۸ رقمی را به دو عدد ۴ رقمی تبدیل می‌کند که بیانگر تاریخ دو واقعه مهم است و آن‌ها را از قبل در حافظه‌اش به خاطر سپرده است.

**نکته:** رمزگردانی معنایی به دلیل عمیق بودن، نسبت به سایر انواع رمزگردانی پایدارتر است.



## تفاوت رمزگردانی اطلاعات در کودکان و بزرگسالان

<b>کودکان</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رمزگردانی به صورت جزء به جزء است.</li> <li>• شامل جزئیات یک موضوع یا رویداد است.</li> <li>• امکان خطا در آن بیشتر است؛ به همین دلیل حافظه کودکان قابل اعتماد نیست.</li> </ul>
<b>بزرگسالان</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• رمزگردانی کلی و خلاصه است.</li> <li>• شامل کلیات و خلاصه یک موضوع یا رویداد است.</li> <li>• امکان خطا در آن کمتر است.</li> </ul>

### ذخیره‌سازی اطلاعات در دوره‌های زمانی مختلف

- خاطرات بر اساس زمان ذخیره‌سازی، در حافظه سازمان‌دهی می‌شوند؛ زیرا زمان ذخیره‌سازی اطلاعات مختلف در حافظه متفاوت است.
- برخی از اطلاعات را در سال‌های اول عمر، برخی اطلاعات را در چند سال گذشته و برخی اطلاعات را در چند ساعت گذشته ذخیره کرده‌ایم.

### بازیابی اطلاعات

- سومین مرحله حافظه، مرحله بازیابی است.
- در مرحله بازیابی، اطلاعات از حافظه فراخوانده می‌شوند.
- بازیابی اطلاعات به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است. هرچه تعداد نشانه‌های بازیابی بیشتر باشد، بیرون کشیدن اطلاعات از حافظه راحت‌تر است.

### پدیده نوک‌زبانی

- اشکال در مرحله بازیابی اطلاعات است.
- فرد می‌گوید من پاسخ این سؤال را می‌دانم (اصطلاحاً می‌گوید نوک زبانه است) ولی نمی‌توانم بگویم. او می‌گوید اولین کلمه را بگویید، من پاسخ آن را می‌دهم.
- بازیابی اطلاعات از حافظه، به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است. هرچه نشانه بیشتری داشته باشیم بازیابی بهتری انجام می‌شود.





## انواع حافظه

### ۱ حافظه حسی

اطلاعات محیط اطراف ما ابتدا از طریق گیرنده‌های حسی (چشم) دریافت می‌شوند؛ سپس در مدت زمان کمتر از یک ثانیه، ردی از آن در حافظه حسی باقی می‌ماند. حجم ردهای حسی زیاد است. مدت ذخیره‌سازی ردهای حسی کوتاه است. ردهای حسی ذخیره‌شده در حافظه حسی، در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شوند و به حافظه کوتاه‌مدت و حافظه کاری انتقال می‌یابند.

### ۲ حافظه کوتاه‌مدت

در حافظه کوتاه‌مدت فقط تا چند دقیقه می‌توانیم اطلاعات را ذخیره کنیم. ملاک ذخیره‌سازی اطلاعات در این حافظه، فقط ذخیره‌سازی کوتاه (حداکثر چند دقیقه) است. مهم‌ترین علت فراموشی اطلاعات در حافظه کوتاه‌مدت، گذشت زمان و جایگزین شدن مواد اطلاعاتی با موارد جدید است.

### ۳ حافظه کاری

در این حافظه، دسترسی و عدم دسترسی اطلاعات عامل تعیین‌کننده است نه زمان (میزان استفاده از اطلاعات در اینجا نقش مهم دارد). حافظه‌ای است که به سایر اجزای شناخت، خدمت‌رسانی می‌کند. میزکار همه اجزای شناخت ماست.

**نکته:** اگر بخواهیم به صورت هم‌زمان، یادآوری یک بیت شعر، یک فرمول ریاضی و آیه‌ای از قرآن را در ذهن فعال نگه داریم، نیرویی که صرف فعال‌سازی هر یک از آن‌ها می‌شود، کمتر خواهد بود؛ یعنی، هرچه تعداد اطلاعات در حافظه کاری بیشتر باشد، بازیابی آن‌ها کندتر صورت می‌گیرد.



حافظه کاری با دست کاری و تغییرات اطلاعات حافظه کوتاه مدت به وجود می آید؛ مثلاً دبیر ریاضی روی تخته فرمول میانگین برای شما می نویسد:

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + \dots + X_n}{n}$$

این فرمول در حافظه کوتاه مدت شماست. زمانی شما از این فرمول استفاده می کنید که میانگین سه عدد ۲ و ۳ و ۵ را به دست می آورید؛ پس از حافظه کاری استفاده می کنید:

$$\bar{X} = \frac{2 + 3 + 5}{3} = 3/3$$

• **فراخنای ارقام:** حداکثر لغت قابل یادآوری که در حافظه کوتاه مدت ذخیره می شود  $2 \pm 7$  لغت است؛ یعنی ۵ تا ۹ لغت.

#### ◀ کارکردهای حافظه کاری

مطالبی را که مدت کوتاهی لازم داریم، ذخیره می کند. (حافظه کوتاه مدت) مانند تخته سیاه برای انجام محاسبات. فضای کار را برای فعالیت جاری ذهن فراهم می کند.

**نکته:** ظرفیت ذخیره سازی و زمان بازیابی اطلاعات در حافظه کاری می تواند بیشتر از حافظه کوتاه مدت باشد؛ زیرا شکل گیری حافظه کاری علاوه بر تأثیرپذیری از زمان، تابع استفاده ما از اطلاعات نیز است.

#### ۴ حافظه بلندمدت

حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه بلندمدت محدودیتی ندارد. یکی از ساده ترین شیوه های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلندمدت، **بازگویی و تمرین** است. اطلاعات از چند دقیقه تا پایان عمر ذخیره می شود.



زمان بازیابی	ظرفیت یا گنجایش اندوزش	نوع رمزگردانی	مراحل حافظه / انواع حافظه
حدود نیم‌ثانیه	نامحدود	حسی	حسی
چند دقیقه	$2 \pm 7$ ماده	حسی (همراه با توجه)	کوتاه‌مدت
از چند دقیقه تا آخر عمر	نامحدود	عمدتاً معنایی	بلندمدت

### تقسیم‌بندی حافظه بر اساس نوع اطلاعات

#### حافظه رویدادی

درب‌گیرنده تجربه شخصی از رویدادهاست. اطلاعات بر اساس زمان و مکان آن مشخص و ذخیره می‌شوند. **مثال:** تجربه شخصی ما از آزمون کنکور سراسری یا خواستگاری و ازدواج، مربوط به حافظه رویدادی می‌شود.

#### حافظه معنایی

دانش عمومی ما در حافظه معنایی ذخیره می‌شود. اطلاعات از سازماندهی معنایی برخوردار است. **مثال:** باورها، عقاید، ضرب‌المثل‌ها و اطلاعات عمومی جزء حافظه معنایی است.

### شبکه سلسله‌مراتبی

• ما با استفاده از شبکه سلسله‌مراتبی، مفاهیم را به صورت پیاپی و مرتبط با سایر معانی در یک گروه سازمان می‌دهیم و آن‌ها را به حافظه معنایی می‌سپاریم.







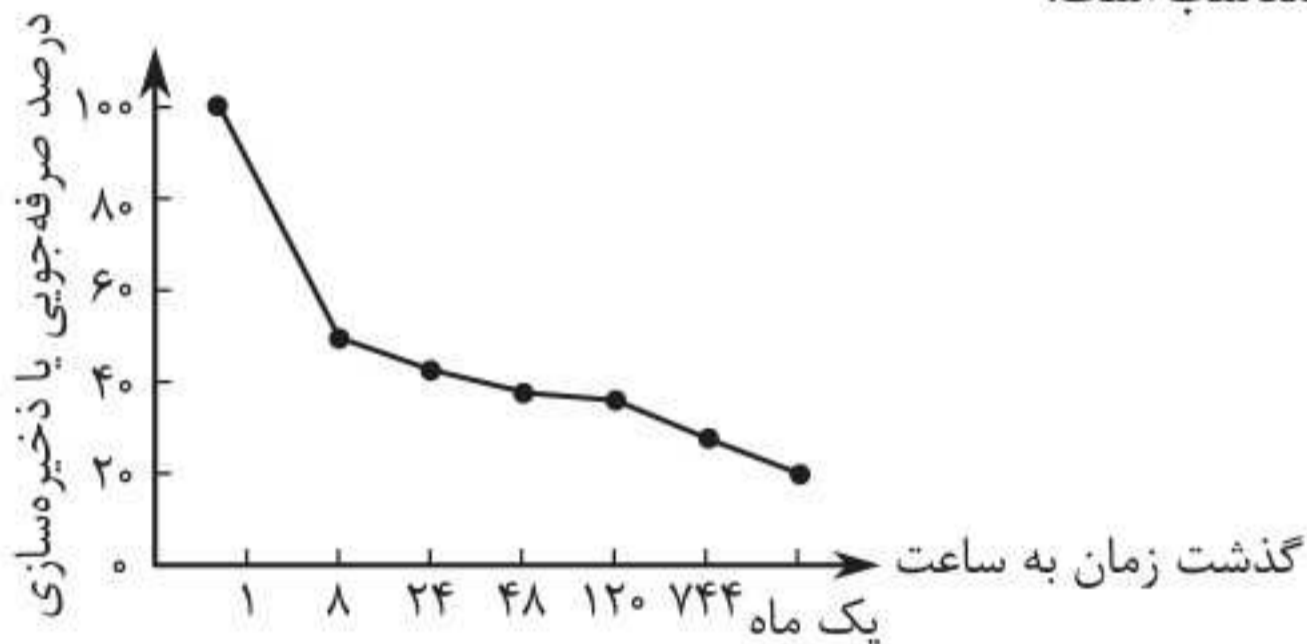
## مهم‌ترین عوامل مؤثر در ایجاد فراموشی

### ۱ گذشت زمان

• طبق آزمایش ابینگهوس که در آن مجموعه‌ی واژگان بی‌معنا (مانند داک، وود، ساد و سیت) را حفظ کرد و بعد سعی کرد آن‌ها را به یاد بیاورد: با گذشت زمان بعضی از واژگان فراموش شدند.

بیشترین مقدار فراموشی در ساعات‌های نخست بعد از یادگیری صورت می‌گیرد و هرچه زمان بیشتر بگذرد از شدت فراموشی کاسته می‌شود.

بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان، مرور اطلاعات در زمان مناسب است.



اثر گذشت زمان بر فراموشی (نمودار فراموشی)

طبق نمودار بالا، بعد از گذشت ۱ ساعت تقریباً نیمی از مطالب حافظه فراموش می‌شود و بعد از آن با گذشت زمان از شدت فراموشی کاسته می‌شود؛ پس بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان، مرور اطلاعات در زمان مناسب است.

**نکته:** با گذشت زمان، مقدار فراموشی زیاد می‌شود و شدت فراموشی کم می‌شود.



## ۲ تداخل اطلاعات

باعث درست یاد نگرفتن و فراموشی بخشی از اطلاعات می شود.

**مثال:** دبیر، درس روان شناسی دانش آموزان را به دو گروه تقسیم می کند. به گروه اول فصل اول روان شناسی را درس می دهد و به آن گروه اجازه می دهد نیم ساعت استراحت کنند و به گروه دوم، فصل دوم را آموزش می دهد؛ سپس از هر دو گروه آزمون می گیرد. گروهی که به استراحت رفته بودند نسبت به گروهی که سر کلاس نشسته بودند، عملکرد بهتری داشتند.

## ۳ عوامل عاطفی

عواطف مثبت و منفی ما در میزان فراموشی اطلاعات تأثیر می گذارد. هرچه مطالب را بیشتر دوست داشته باشیم، احتمال فراموشی کمتر است. دخالت عوامل عاطفی بر حافظه همیشه مثبت نیست. بین میزان فراموشی و عواطف مثبت رابطه معکوس وجود دارد. بین میزان فراموشی و عواطف منفی رابطه مستقیم وجود دارد.

## ۴ عدم رمزگردانی

بسیاری از فراموشی ها، ناشی از کم توجهی و نبود رمزگردانی آن موضوع است.

**مثال:** اگر بعد از اینکه از فروشگاهی خرید کردیم از ما درباره رنگ چشم صندوق دار یا رنگ پیراهن او سؤال شود، ممکن است نتوانیم پاسخ دهیم. علت این امر، کم توجهی ما به رنگ چشم یا رنگ پیراهن صندوق دار است.

## ۵ مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی

بسیاری از افراد نشانه های کافی و درست برای بازیابی اطلاعات، از حافظه ندارند.

نشانه ها را می توان به دو گروه درونی و بیرونی تقسیم کرد.





نشانه‌های درونی، نشانه‌های معنایی هستند.  
 نشانه‌های بیرونی، نشانه‌های حسی یا غیرمعنایی‌اند.  
 برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های درونی کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی است.  
 بازیابی پاسخ پرسش‌های چهارگزینه‌ای راحت‌تر از پرسش‌های تشریحی است، زیرا در پرسش‌های چهارگزینه‌ای نشانه‌های کافی در اختیار داریم.

### روش‌های کارآمد مطالعه برای داشتن حافظه بهتر

#### ۱ بیان اهمیت مطلب

درباره اهمیت آن موضوع اطلاعات کسب کنیم.  
 مطالب مهم و کاربردی، دوست داشتنی‌تر هستند.  
 هر چیزی را که دوست داشته باشیم، به راحتی رمزگردانی می‌کنیم.

#### ۲ پرهیز از هم‌زمانی چند فعالیت (توجه ناقص)

به اطلاعات توجه دقیق داشته باشیم.  
 بیشتر افراد مشکل حافظه ندارند، مشکل توجه دارند.  
 از انتخاب هم‌زمان چند ماده اطلاعاتی پرهیز کنیم.

#### ۳ مرور کارآمد

مرور مناسب مطالب، اثر گذشت زمان را کنترل می‌کند.  
 مرور مطالب فراتر از تکرار صرف است.  
 در مرور مطالب گذشته باید به این نکته توجه کنیم که با هر بار مرور چه مطلب جدیدی را یاد گرفته‌ایم.

#### ۴ کاهش فاصله زمانی بین یادگیری یک مطلب و یادآوری آن

فاصله مرور مطالب نباید بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد.  
 حداکثر فراموشی در ساعت نخست بعد از یادگیری رخ می‌دهد.  
 بهترین زمان مرور مطالب، چند ساعت بعد از یادگیری است.



### ۵ کاهش اثر تداخل مطالب

یادگیری عمیق مطالب، اثر تداخل را کنترل می‌کند.  
یادگیری واژگان باید با فهم معانی آنها همراه باشد.  
یادگیری سطحی موجب تداخل اطلاعات می‌شود.

### ۶ یادگیری با استراحت

اگر مطالب مختلف را پشت سر هم یاد بگیریم، یادگیری جدید مانع یادآوری مطالبی می‌شود که قبل از آن یاد گرفته‌ایم.  
یادگیری با فاصله اثر تداخل را کاهش می‌دهد.

### ۷ ساماندهی مطالب

منظور از ساماندهی حافظه، نظم بخشیدن و قفسه‌بندی اطلاعات است.  
حافظه بدون نظم و انضباط، مانند کتابخانه بدون فهرست‌نویسی از کتاب‌ها است.

### ۸ استفاده از رمزگردانی معنادار

تبدیل اطلاعات به رمزهای معنادار و استفاده از معانی برای به خاطر سپردن مطالب، موجب می‌شود مطالب را دیرتر فراموش کنیم؛ برای مثال هنگام به خاطر سپردن رمز کارت از تاریخ تولد خود و اعضای خانواده استفاده کنیم.

### ۹ مطالعه چند حسی (تصویرسازی)

رمزگردانی بیشتر مطالب، به صورت شنیداری است اما اگر رمزگردانی دیداری را نیز با آن همراه کنیم، رمزگردانی اطلاعات قوی‌تر خواهد شد.  
استفاده از مطالعه چند حسی (شنیداری به همراه رمزگردانی دیداری) احتمال تداخل را کاهش می‌دهد.





### ۱۰ روش پس خبا (فنون بهسازی حافظه)

- این روش از حروف اول پنج فن تشکیل شده است که باید به ترتیب جدول زیر اجرا شوند.

#### روش «پس خبا» برای بهسازی حافظه

پیش خوانی	مطالب هر فصل را پیش خوانی کنید تا برداشت کلی داشته باشید.
سؤال کردن	سعی کنید درباره متن چند سؤال کلیدی داشته باشید.
خواندن	مطالب را به دقت بخوانید تا بتوانید به پرسش‌ها پاسخ دهید.
به خود پس دادن	پاسخ‌ها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید.
آزمون	به صورت منظم یادآوری اطلاعات را آزمایش کنید.

### ۱۱ استفاده از چند روش حرکتی

- یادداشت‌برداری، برجسته کردن مفاهیم، خلاصه‌نویسی، رسم نمودار و حرکاتی از این قبیل بسیار مفید است. بسیاری از دانش‌آموزان علاقه دارند هنگام مطالعه، فضایی را به صورت رفت و برگشت طی کنند و مطالب مورد نظر را با راه رفتن بیاموزند.

### ۱۲ بسط معنایی

- برای ذخیره بهتر مطالب، هرچه مثال بیشتری داشته باشیم، مفهوم مورد نظر بهتر از سایر مفاهیم در حافظه می‌ماند.

### ۱۳ تمایزبخشی

- برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی است.



### ۱۴ برگردان به زبان خودتان

• اصرار بر حفظ واژگان کتاب، فراموشی بیشتری به دنبال دارد. برای اینکه دچار فراموشی نشویم، بهتر است مطالب یادگرفته را به زبان خودمانی برای خود بازگو کنیم.

### ۱۵ آزمون مکرر

• شرکت در آزمون‌های مکرر فرد را در بازیابی موفق حافظه، توانمندتر می‌سازد. هرچه فرد بیشتر آزمون دهد، نشانه‌های بازیابی بیشتری کسب خواهد کرد.

**نکته:** هدف از داشتن حافظه قوی، شکل‌دهی به تفکر است. برای اینکه تفکر شکل بگیرد به حافظه قوی نیاز دارید؛ ولی حافظه قوی به تنهایی متضمن موفقیت نیست. حافظه ابزاری جهت دستیابی به مهارت‌های مهم‌تر، همچون تفکر است.

به دو جدول زیر توجه کنید:

مرحله حافظه	عامل فراموشی
ذخیره‌سازی	گذشت زمان
بازیابی	تداخل اطلاعات
رمزگردانی	عدم رمزگردانی
بازیابی	مشکلات مربوط به نشانه‌های بازیابی
ذخیره‌سازی، بازیابی و رمزگردانی	عوامل عاطفی





عوامل مؤثر بر فراموشی	روش بهسازی حافظه مرتبط با آن
گذشت زمان	مرور کارآمد - کاهش فاصله زمانی بین یادگیری و یادآوری یک مطلب
تداخل اطلاعات	یادگیری عمیق - یادگیری با فاصله - مطالعه چندحسی
عدم رمزگردانی	پرهیز از همزمانی چند فعالیت
مشکلات مربوط به بازیابی	آزمون مکرر - روش پس خبا
عوامل عاطفی	بیان اهمیت یک مطلب



## پرسش‌های چهار گزینه‌ای



۶۱. با توجه به جدول زیر، مصداق (الف)، (ب)، (پ) و (ت) به ترتیب در کدام گزینه آمده است؟

مراحل حافظه	نوع رمزگردانی	ظرفیت یا گنجایش اندوزش	زمان بازیابی
حسی	حسی	نامحدود	حدود نیم ثانیه
کوتاه‌مدت	(الف)	$2 \pm 7$ ماده	(ت)
بلندمدت	(ب)	(پ)	از چند دقیقه تا آخر عمر

- ۱) حسی همراه با توجه - عمدتاً دیداری - محدود - چند ساعت
- ۲) حسی همراه با توجه - عمدتاً معنایی - نامحدود - چند دقیقه
- ۳) ادراک - عمدتاً معنایی - نامحدود - چند ساعت
- ۴) ادراک - عمدتاً دیداری - محدود - چند دقیقه

۶۲. در علم روان‌شناسی، شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک را چه می‌نامند؟ (سراسری ۹۹)

- ۱) آماده‌سازی (۲) یادگیری (۳) مشابهت (۴) حافظه

۶۳. برخی از دانش‌آموزان در جلسه امتحان پاسخ درست به سؤالات را به خاطر نمی‌آورند ولی به محض اینکه جلسه امتحان را ترک کردند، در راه پله یا کوچه و خیابان پاسخ درست را به خاطر می‌آورند. به نظر شما چنین دانش‌آموزانی در کدام مرحله از مراحل حافظه مشکل دارند؟

- ۱) بازیابی (۲) رمزگردانی (۳) ذخیره‌سازی (۴) رمزگردانی و بازیابی





**۶۴.** همهٔ گزینه‌ها در رابطه با حافظهٔ کوتاه مدت درست است؛ به جز.....

(۱) مهم‌ترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظهٔ کوتاه مدت، محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه، به دلیل گذشت زمان است.

(۲) زمان بازیابی در حافظهٔ کوتاه مدت حداکثر چند دقیقه است و ظرفیت اندوزش آن  $2 \pm 7$  ماده است.

(۳) رده‌های حسی ذخیره‌شده در حافظهٔ حسی، در صورت توجه به اطلاعات تبدیل می‌شوند و به حافظهٔ کوتاه مدت و کاری انتقال می‌یابند.

(۴) حافظهٔ کوتاه مدت، نقش مهمی در تفکر دارد و همانند یک تخته سیاه است که ذهن، محاسباتش را بر روی آن انجام می‌دهد.

**۶۵.** با توجه به آزمایش ایبنگهوس، بیشترین میزان فراموشی، چه

زمانی روی می‌دهد و حافظهٔ کاذب چه زمانی شکل می‌گیرد؟

(۱) در طول دو روز اول بعد از یادگیری - زمانی که فرد به تحریف بخش‌هایی از خاطرات خود دست زده است.

(۲) ساعت‌های نخست بعد از یادگیری - زمانی که فرد به اشتباه ادعا کند که یک رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است.

(۳) ساعت‌های نخست بعد از یادگیری - بخش‌هایی از یک رویداد به‌طور واقعی بازشناسی شود.

(۴) در طول دو روز اول بعد از یادگیری - فرد در بازشناسی اطلاعات اندوخته‌شده دچار ناتوانی شود.

**۶۶.** هر یک از عبارات‌های زیر، به کدام «روش‌های بهسازی» حافظه اشاره دارد؟

الف) برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی

ب) آوردن مثال‌های بیشتر برای اینکه مفهوم، بهتر برای افراد روشن شود.

پ) یادداشت‌برداری و برجسته کردن مفاهیم

(۱) بسط معنایی - تمایزبخشی - مرور کارآمد

(۲) کاهش اثر تداخل - تمایزبخشی - ساماندهی مطلب

(۳) تمایزبخشی - بسط معنایی - استفاده از سایر اندام‌های بدن

(۴) تمایزبخشی - بسط معنایی - رمزگردانی معنادار



**۶۷. همه گزینه‌های زیر درست است؛ به جز .....**

- (۱) هدف از داشتن حافظه قوی، شکل‌دهی به تفکر است.
- (۲) در ۲۴ ساعت اول تقریباً ۶۰ درصد از مطالبی که به حافظه می‌سپاریم فراموش می‌شود.
- (۳) بهترین شیوه کنترل اثر گذشت زمان بر اطلاعات، مرور اطلاعات در زمان مناسب است.
- (۴) در حافظه حسی، حجم ردهای حسی زیاد است، اما مدت ذخیره‌سازی ردهای حسی کمتر از یک ثانیه است.

**۶۸. همه گزینه‌های زیر درست است؛ به جز .....**

- (۱) اطلاعات حافظه حسی در صورت توجه به حافظه کوتاه‌مدت و کاری منتقل می‌شود.
- (۲) حافظه کاری علاوه بر ذخیره‌سازی کوتاه‌مدت، کمک خوبی برای تفکر است.
- (۳) یکی از ساده‌ترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کاری به بلندمدت، توجه است.
- (۴) حافظه کاری از جهت رمزگردانی مشابه حافظه حسی است.

**۶۹. در موضوع ردیابی علامت که یکی از کارکردهای توجه است، اگر علامت غایب باشد و ما علامت را ردیابی کرده و گزارش دهیم، با چه موقعیتی سروکار داریم؟**

- (۱) اصابت
- (۲) هشدار کاذب
- (۳) رد درست
- (۴) از دست دادن محرک هدف

**۷۰. عبارتهای «تجربه من در آزمون سراسری دانشگاه» و «پدیده خواستگاری» به ترتیب با کدامیک از انواع حافظه در ارتباط است؟**

- (۱) معنایی - معنایی
- (۲) معنایی - رویدادی
- (۳) رویدادی - معنایی
- (۴) رویدادی - رویدادی





**۷۱.** کدام یک از گزینه‌های زیر از موانع تمرکز محسوب می‌شود؟ (سراسری ۹۹)

- (۱) یکنواختی و ثبات نسبی
  - (۲) تغییرات درونی محرک
  - (۳) درگیری و انگیزختگی ذهنی
  - (۴) ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن
- ۷۲.** استفاده از ضرب‌المثل «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود» به کدام حافظه اشاره دارد؟

- (۱) معنایی
  - (۲) رویدادی
  - (۳) کاری
  - (۴) کوتاه‌مدت
- ۷۳.** کدام گزینه در رابطه با تقسیم‌بندی حافظه بر اساس «نوع اطلاعات» درست است و به ترتیب بازیابی کدام حافظه «چند دقیقه، نیم ثانیه، از چند دقیقه تا آخر عمر» است؟

- (۱) معنایی و رویدادی - کوتاه‌مدت، حسی، بلندمدت
  - (۲) کوتاه‌مدت و کاری - حسی، کوتاه‌مدت، کاری
  - (۳) معنایی و رویدادی - بلندمدت، حسی، کوتاه‌مدت
  - (۴) بلندمدت و کوتاه‌مدت - کاری، حسی، بلندمدت
- ۷۴.** حافظه کاذب چه زمانی شکل می‌گیرد و بیشترین میزان فراموشی‌ها، نتیجه تأثیر کدام عامل است؟

- (۱) بخش‌هایی از یک رویداد، به‌طور واقعی بازشناسی شود. - تداخل اطلاعات
  - (۲) فرد به اشتباه ادعا کند که رویداد خاصی قبلاً اتفاق افتاده است. - تداخل اطلاعات
  - (۳) فرد به اشتباه ادعا کند که رویداد خاصی قبلاً اتفاق افتاده است. - عدم رمزگردانی
  - (۴) بخش‌هایی از یک رویداد، به‌طور واقعی بازشناسی شود. - عدم رمزگردانی
- ۷۵.** کدام گزینه در رابطه با ترتیب روش «پس‌خبا» یا «فنون بهسازی» حافظه درست است؟

- (۱) سؤال کردن - پیش‌خوانی - معنا کردن - به خود پس دادن - ارزیابی
- (۲) پیش‌خوانی - خواندن - به خود پس دادن - سؤال کردن - آزمون
- (۳) سؤال کردن - پیش‌خوانی - خواندن - به خود پس دادن - ارزیابی
- (۴) پیش‌خوانی - سؤال کردن - خواندن - به خود پس دادن - آزمون



**۷۶.** در روان‌شناسی منظور از فراموشی چیست و تحریف خاطرات یا افسانه‌بافی به کدام خطای حافظه اشاره دارد؟

(۱) ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعات - اضافه کردن

(۲) ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعات - حذف کردن

(۳) ناتوانی در کدگذاری و بازشناسی اطلاعات - حذف کردن

(۴) ناتوانی در کدگذاری و بازشناسی اطلاعات - اضافه کردن

**۷۷.** چه تعداد از گزاره‌های زیر درست است؟

الف) در حافظه بلندمدت اطلاعات از چند ثانیه تا آخر عمر ذخیره می‌شود.

ب) هدف از داشتن حافظه قوی، شکل‌دهی به تفکر است.

پ) در پدیده نوک‌زبانی پاسخ سؤال را می‌دانیم اما نمی‌توانیم بگوییم، چون در مرحله رمزگردانی اطلاعات مشکل داریم.

ت) برای شکل‌گیری تفکر نیاز به حافظه است؛ ولی حافظه قوی به تنهایی تضمین‌کننده موفقیت نیست.

(۱) یک (۲) دو (۳) سه (۴) چهار

**۷۸.** کدام گزینه درست است؟

(۱) مهم‌ترین دلیل فراموشی اطلاعات در حافظه بلندمدت محو شدن مواد اطلاعاتی حافظه به دلیل گذشت زمان یا جایگزینی موارد جدید است.

(۲) در رمزگردانی کلی و خلاصه امکان خطای بیشتری وجود دارد؛ به همین دلیل به حافظه کودکان نمی‌توان اعتماد کرد.

(۳) در پدیده نوک‌زبانی پاسخ سؤال را می‌دانیم اما نمی‌توانیم بگوییم، چون در مرحله رمزگردانی اطلاعات مشکل داریم.

(۴) توان پاسخ به تفاوت احساس و ادراک به حافظه معنایی برمی‌گردد.





۷۹. پاسخ سؤالات زیر، به ترتیب در کدام گزینه آمده است؟

الف) در چه صورتی بازیابی اطلاعات بهتر انجام می شود؟

ب) چرا گاهی اوقات بیت‌ها یا مصراع‌های یک شعر را جابه‌جا می‌کنیم؟

۱) بازیابی اطلاعات به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است. - اثر تداخل

۲) بازیابی اطلاعات به نشانه‌های آن اطلاعات وابسته است. - عدم رمزگردانی

۳) ساماندهی مطالب دقیق باشد. - عدم رمزگردانی

۴) ساماندهی مطالب دقیق باشد. - اثر تداخل

۸۰. کدام مورد، درباره آزمایش ابینگهوس در زمینه رابطه بین گذشت

زمان و شدت فراموشی، درست است؟ (سراسری ۹۹)

۱) با گذشت زمان شدت فراموشی مطالب یادگرفته شده افزایش می‌یابد.

۲) با گذشت زمان شدت فراموشی مطالب یادگرفته شده تغییر نمی‌یابد.

۳) شدت فراموشی در ساعات اولیه بعد از یادگیری کم است و با گذشت زمان شدت آن افزایش می‌یابد.

۴) شدت فراموشی در ساعات اولیه بعد از یادگیری زیاد است و با گذشت

زمان شدت آن کاهش می‌یابد.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....