

علم تجربی از روش‌ها و ابزارهای دقیق و قابل اندازه‌گیری برای بررسی موضوعات استفاده می‌کند و از مشاهدات و دیگر روش‌های دقیق برای بررسی روابط بین پدیده‌های طبیعی استفاده می‌کند. پژوهش‌ها با طرح مسائل شروع می‌شود و با فرضیات و نظریات تجربی پیش می‌روند. اگر تجربیات فرضیات را تأیید کنند، آنها به قوانین و نظریات تبدیل می‌شوند.

سلسله مراتب بیان های علمی

مسئله - فرضیه - اصول یا قوانین - نظریه

در اینجا، فرضیه "تأثیر گذشت زمان بر حافظه" مورد آزمایش و بررسی قرار می‌گیرد که آیا این اثر به عنوان یک قانون پذیرفته می‌شود یا نه. سپس، نظریه‌های مرتبط با حافظه، از جمله نظریه‌های فراموشی، مورد بررسی قرار می‌گیرد. این فعالیت نشان می‌دهد که همه علوم تجربی، از جمله روانشناسی، بر اساس این فرایندهای تجربی و بررسی‌های علمی تکوین می‌یابند.

علم روانشناسی چه هدفهایی را دنبال میکند؟

هدف علم روانشناسی همانند سایر علوم تجربی شامل **توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل** موضوعات مورد مطالعه است. توصیف به بیان دقیق و روشن مفهوم مورد نظر اشاره دارد، درحالی که تبیین به بیان چرایی یک پدیده می‌پردازد. همچنین، پیش‌بینی و کنترل نیز از جمله اهداف این علم است. اما برخلاف بسیاری از علوم دیگر، روانشناسی با دشواری‌های زیادی در توصیف و تبیین پدیده‌ها روبه‌روست، زیرا پدیده‌های روانشناختی تحت تأثیر علت‌های زیادی هستند.

منابع کسب شناخت

****۱. استناد به نظر صاحب نظران و مقام صلاحیتدار****: این شیوه شامل اعتماد به نظرات و دیدگاه‌های افراد متخصص و با تجربه است که به عنوان صاحب نظران و مقام‌های صلاحیت‌دار در زمینه‌های مختلف شناخته می‌شوند.

****۲. شیوه‌های مبتنی بر سیر و سلوک و روش‌های شهودی****: این روش‌ها بر اساس درک درونی و شهودی افراد استوار است و عرفا و متقیان از این روش برای کسب شناخت استفاده می‌کنند. این روش‌ها به شخصیت و تجربه شخصی هر فرد بستگی دارند و غیرقابل تعمیم به دیگران هستند.

****۳. شیوه خردگرایانه****: این شیوه بر اساس استفاده از فلسفه و روش‌های منطقی استوار است که فیلسوفان برای پی‌بردن به حقایق از آن استفاده می‌کنند.

****۴. روش علمی****: در این روش، از روش‌های تجربی برای کسب شناخت استفاده می‌شود. این روش‌ها عینی و قابل تکرار هستند و بر اساس تجربه و داده‌های قابل ارائه استوار می‌باشند.

در اینجا نکته مهم این است که برخی دانشمندان ممکن است به دلیل اعتماد زیاد به یافته‌های خود، منابع دیگر کسب شناخت را نادرست یا نامعتبر بدانند. این موضع می‌تواند منجر به بی‌توجهی به دیدگاه‌ها و تحقیقات دیگر شود

و به دانش ناقصی منجر شود. به جای اینکه ادعا کنند که همه چیز را می‌دانند، بهتر است موضع‌گیری آنها نسبت به سایر منابع شناخت، مانند "نمی‌دانم" باشد تا بازتاب مناسبی از رویکردهای علمی و کارشناسی دیگران داشته باشند. این احترام به تنوع و پذیرش مواضع مختلف، اساس موفقیت و پیشرفت در علم است.

تعریف روش علمی :

«فرایند جست و جوی با قاعده و نظام‌دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین

«فرایند به جریان یک عمل اشاره دارد. وقتی از مبدأ به سوی مقصد در حال حرکت هستیم، جریان رسیدن به هدف را «فرایند» گویند.

واژه مهم دیگر، «**نظام‌دار بودن**» است. روش علمی تابع قواعد مشخصی است که به صورت منظم طی می‌شود.

تفاوت اصلی میان دانشمند و فرد عادی در این است که دانشمند، در برخورد با مسائل، منظم و قاعده‌مند عمل می‌کند، در حالی که فرد عادی این گونه نیست. مفهوم اصلی در تعریف روش علمی، "**موقعیت نامعین**" است که دانشمندان به دنبال روشن‌سازی و ابهام‌زدایی آن هستند. دانشمند با طرح مسئله، موقعیت ناشناخته را مشخص می‌کند و با استفاده از روش علمی، این موقعیت را روشن می‌کند. این موضوع مشابه است با نوری که در تاریکی شب اضافه می‌شود و کمک به کاهش تاریکی می‌کند.

ویژگیهای روش علمی

در روش علمی که توسط روانشناسان استفاده می‌شود، هر متغیر باید به دقت و به شیوه‌ای **دقیق و عینی** تعریف شود. این ویژگی به عنوان "**تعریف عملیاتی**" شناخته می‌شود. به عبارت دیگر، متغیر مورد نظر باید به گونه‌ای تعریف شود که همه افراد مطلع بر تعریف آن به یک تفسیر مشابه یا حداقل نزدیک برسند. به عنوان مثال، مفهوم "هوش" که یکی از مهمترین مفاهیم در روانشناسی است، به شیوه‌های مختلفی تفسیر می‌شود و همگان به یک تعریف یا تفسیر مشترک از آن نمی‌رسند.

در واقع، در مواردی ممکن است افراد مختلف به دلایل مختلفی شخصی را که در زمینه‌های مختلف به مهارت یا استعدادی برخوردارند، به عنوان باهوش تلقی کنند. این نشان می‌دهد که مفهوم هوش به صورت گسترده‌ای تفسیر می‌شود و نظرات مختلفی درباره آن وجود دارد. برای ایجاد یکپارچگی و شکل‌دهی به مفاهیم مشترک، استفاده از تعریف عملیاتی مفید است. این تعریف‌ها باید به گونه‌ای باشند که افراد مختلف با خواندن یا شنیدن آن‌ها به تفسیر مشابهی از مفهوم هوش برسند.

هوش عبارت است از: قدرت سازگاری با محیط و به عبارت دقیقتر منظور از هوش عددی است که با اجرای «آزمون سازگاری» به دست می‌آید.

متغیر یعنی هر چیزی که تغییر میکند. نمره یک درس، مقادیر مختلفی از یک تا بیست را شامل می‌شود، پس یک متغیر است. تعریف عملیاتی باعث سهولت اندازه‌گیری می‌شود. اندازه‌گیری یعنی نسبت دادن عدد به ویژگیهای اشیا و افراد. هر چه متغیر دقیقتر تعریف شود، اندازه‌گیری هم دقیقتر است.

به عنوان مثال، تعریف عملیاتی برای مفاهیمی مانند اضطراب، تصمیم‌گیری، استدلال، قضاوت، و هورمون ممکن است مشکل‌تر باشد زیرا این مفاهیم از طبیعت پیچیده‌تری برخوردارند و ابهامات بیشتری دارند. از طرف دیگر، مفاهیمی مانند جرم، اتم، پیشرفت تحصیلی، و کلسترول که به طبیعت خود عددی و قابل اندازه‌گیری هستند، تعریف عملیاتی آنها راحت‌تر قابل ارائه است.

ویژگی **تکرارپذیری** یکی از ویژگی‌های مهم روش علمی است که به معنای این است که یافته‌ها و نتایج حاصل از اعمال این روش باید قابلیت تکرار و تأیید توسط دیگران را داشته باشند. این ویژگی به این معنا است که اگر یک فرد دیگر با رعایت همان ضوابط و شرایط مورد استفاده قرار گرفته توسط پژوهشگر اصلی، مجدداً اقدام به انجام آزمایش یا پژوهش کند، باید به نتایج مشابهی برسد.

اما در برخی حوزه‌های علمی مانند روانشناسی، برخی از پژوهش‌ها و نتایج آنها قابلیت تکرار ندارند، زیرا مسائل انسانی پیچیده‌ترین فرآیندها و تأثیرات را دارند و شرایط و شخصیت‌های مختلفی در پژوهش‌ها وارد می‌شوند که ممکن است باعث عدم قابلیت تکرار نتایج شود.

بنابراین، همه علوم به یک میزان دارای یافته‌های قابل تکرار نیستند. در علوم مانند فیزیک که شرایط و آزمایشات به شکل دقیق‌تری قابل کنترل هستند، این ویژگی بیشتر قابل مشاهده است، اما در حوزه‌های دیگر مانند روانشناسی، این موضوع کمی پیچیده‌تر است و بستگی به شرایط خاص هر پژوهش دارد.

تعریف روانشناسی

جامع‌ترین تعریف روانشناسی عبارت است از: «علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی و شناخت

رفتار به هر فعالیت مشاهده‌شده در جاندارها اشاره دارد، از حرکت جمعی پرندگان گرفته تا راه رفتن انسان‌ها و سایر حیوانات. مطالعه رفتار شامل تمام موجودات زنده می‌شود. برخی از رفتارها به صورت مستقیم قابل مشاهده نیستند، از جمله فرایندهای ذهنی که از نتایج آنها استنباط می‌شود. به عنوان مثال، قابلیت نگهداری اسلایدها در حافظه فرد یک نمونه از فرایندهای ذهنی است که قابل مشاهده نیست ولی از نتایج آن استنباط می‌شود.

امروزه از فرایندهای ذهنی با واژه «شناخت» تعبیر می‌شود.

شناخت چیست؟

در روانشناسی نوین، مفهوم شناخت به عنوان یکی از مفاهیم اساسی مورد توجه قرار می‌گیرد. شناخت را می‌توان به صورت دقیق و سلسله‌مراتبی تعریف کرد. این فرآیند شامل چند مرحله است:

۱- **توجه:** انتخاب یک یا چند محرک احساس شده از بین محرک‌های مختلف در محیط.

۲- **ادراک:** فرایند تفسیر محرک‌های انتخاب شده است.

۳- **حافظه:** نگهداری تفسیرهای مختلف در محفظه‌های حافظه.

۴- تفکر: فرایندی که در آن از اطلاعات موجود در حافظه استنباط‌های زیادی انجام می‌شود و سعی می‌شود تا بازنمایی آنچه در حافظه ذخیره شده است به مراتب بالاتری از شناخت دست یافت.

تفکر شامل استدلال، قضاوت، حل مسئله و تصمیم‌گیری است.

با توجه به مطالب صفحه قبل، می‌توان گفت که از توجه تا تصمیم‌گیری به عنوان شناخت شناخته می‌شود. متخصصان به فرآیندهایی مانند توجه، ادراک و حافظه، "شناخت پایه" و به انواع تفکر، "شناخت عالی" می‌گویند. هرچه از شناخت پایه به سوی شناخت عالی پیش‌روییم، عمل پردازش پیچیده‌تر می‌شود. "پردازش" به معنای درک و فهم بیشتر است. انسان‌ها در پردازش به شیوه‌های مختلفی عمل می‌کنند. هرگاه پردازش تنها بر ویژگی‌های حسی مانند اندازه و شکل ظاهری محرک تکیه داشته باشد، "پردازش ادراکی" است و پردازشی که علاوه بر ویژگی‌های حسی، تحت تأثیر ویژگی‌های کیفی قرار دارد، "پردازش مفهومی" است. هرچه پردازش مفهومی‌تر باشد، شناخت پایدارتر و کارآمدتر خواهد بود. بر اساس مطالب صفحه قبل، عالی‌ترین مرتبه شناخت حل مسئله و تصمیم‌گیری است. در حل مسئله و تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش مفهومی، کارآمدتر از تصمیم‌گیری مبتنی بر پردازش ادراکی است.

روشهای جمع‌آوری اطلاعات در روانشناسی:

مشاهده: در مراحل اولیه پژوهش، بررسی آزمایشگاهی ممکن نیست؛ بنابراین، از روش مشاهده برای تبیین موضوع مطالعه استفاده می‌شود. بسیاری از پژوهش‌گران به مشاهده رفتار حیوانات و انسان‌ها می‌پردازند

مشاهده رفتار در محیط آزمایشگاهی نیز امکان‌پذیر است، اما برخی از پژوهش‌گران این روش را در محیط‌های طبیعی‌تر و بیرون از آزمایشگاه به کار می‌برند تا شرایط طبیعی‌تر و واقعی‌تری را برای مشاهده فراهم کنند. این روش امکان مشاهده رفتار و واکنش‌های متنوعی را در شرایط مختلف فراهم می‌کند و به پژوهشگران کمک می‌کند تا الگوها و رفتارهای مورد مطالعه را به دقت بیشتری بفهمند. از طرفی، مشاهده در محیط آزمایشگاهی مزایای خود را دارد، از جمله کنترل بیشتر بر شرایط و استفاده از تجهیزات اندازه‌گیری دقیق‌تر. به طور کلی، هر یک از این روش‌ها می‌تواند به پژوهش‌های علمی مختلف کمک کند و بسته به موضوع مطالعه و پرسش‌های تحقیق، پژوهشگران ممکن است از یک یا هر دوی این روش‌ها استفاده کنند.

پرسشنامه:

پرسشنامه‌ها یکی از روش‌های متداول در جمع‌آوری اطلاعات در تحقیقات علمی هستند. این ابزارها به پژوهشگران امکان می‌دهند از افراد مورد مطالعه، اطلاعاتی را مستقیماً جمع‌آوری کنند که از طریق مشاهده مستقیم امکان‌پذیر نبوده است. در استفاده از پرسشنامه‌ها، مهم است که پرسش‌ها دقیق، معتبر و قابل فهم باشند تا اطلاعات موردنیاز به دست آید. علاوه بر این، نحوه نمره‌گذاری و تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز باید با دقت انجام شود. از آنجا که پرسشنامه‌ها تا حدی بر اساس تفکر و پاسخ فرد هستند، باید با احتیاط به نتایج حاصل از آنها نگریست و هرگونه نتیجه‌گیری را با دقت و با توجه به محدودیت‌های این روش در نظر گرفت.

مصاحبه:

مصاحبه یکی از روش‌های معتبر جمع‌آوری داده در تحقیقات علمی است که برای موضوعاتی که با استفاده از روش‌های دیگر قابل بررسی نیستند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. در مصاحبه، محقق به‌طور مستقیم با افراد موردنظر در تماس است و با سؤالاتی که بر اساس هدف‌های تحقیقی و فرضیات مطرح می‌شود، اطلاعات موردنیاز را جمع‌آوری می‌کند. این روش نسبت به روش‌های دیگر، امکان بررسی عمیق‌تر و جزئی‌تر موضوعات را فراهم می‌کند و به محقق اجازه می‌دهد تا از تجربیات و دیدگاه‌های شخصی افراد موردنظر بهره‌برداری کند.

مصاحبه‌ها می‌توانند به صورت **ساختار یافته و یا بدون ساختار** اجرا شوند، که هر یک ویژگی‌ها و مزایا و معایب خود را دارند و بسته به موضوع تحقیق و موقعیت موردنظر، استفاده می‌شوند.

در مصاحبه‌های **ساختار یافته**، پاسخ‌دهنده به سؤالات مشخصی که توسط محقق مطرح می‌شود، با انتخاب گزینه‌های معین مانند "**بلی**" یا "**خیر**" یا انتخاب یکی از گزینه‌ها پاسخ می‌دهد. این نوع مصاحبه‌ها، به طور مشابهی به پرسشنامه‌ها شباهت دارد، اما این امکان را فراهم می‌کند که محقق اطلاعات بیشتری را از پاسخ‌های پاسخ‌دهنده بدست آورد. زیرا می‌تواند به صورت فعالانه و در زمان و مکان مناسب، سؤالات را مطرح کند و برای توضیح بیشتر از پاسخ‌ها سؤالات تکمیلی مطرح کند.

در مقابل، در مصاحبه **بدون ساختار**، محقق سؤالاتی را بدون راهنمایی یا ساختار مشخص از پاسخ‌دهنده می‌پرسد. این نوع مصاحبه معمولاً برای جمع‌آوری اطلاعات عمیق و جزئی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما برای استفاده از این روش، محقق باید به نکات اخلاقی توجه کند و از سؤالاتی که می‌تواند به پاسخ‌دهنده صدمه برساند، پرهیز کند. همچنین، این روش معمولاً زمان‌بر و نیازمند مهارت‌های ویژه از جانب محقق است.

آزمون‌ها: آزمون‌های روانشناختی، به عنوان یکی از روش‌های متداول اندازه‌گیری ویژگی‌های روانی افراد، بسیار شناخته شده‌اند و بسیاری از افراد در جوامع با این آزمون‌ها آشنا هستند. طراحی و ساخت آزمون‌های روانشناختی مراحل پیچیده‌ای دارد و باید به دقت و با دقت انجام شود. **هدف اصلی آزمون‌های روانشناختی کمی‌سازی ویژگی‌های روانی است** و از طریق این آزمون‌ها می‌توان معیارهایی برای اندازه‌گیری و مقایسه این ویژگی‌ها ارائه داد.

مانند ترازو که برای اندازه‌گیری وزن استفاده می‌شود، آزمون‌های روانشناختی نیز باید ویژگی مورد نظر را به دقت اندازه‌گیری کنند. همچنین، مانند ترازو که باید در دفعات مختلف نتایج یکسان یا تقریباً یکسان را نشان دهد، آزمون‌های روانشناختی هم باید در دفعات متعدد اجرا شده و نتایج تقریباً یکسانی ارائه دهند تا به نتایج قابل اعتمادی برسیم. استفاده از آزمون‌ها، چگونگی اجرا و تفسیر آن باید به همراه سایر روش‌ها باشد. استفاده افراد کم تجربه از آزمون‌ها، بیش از آنکه راه گشا باشد، مشکل آفرین است.

نکات مهم و تستی فصل اول

۱. تعریف علم تجربی و روش‌های استفاده شده در آن برای بررسی موضوعات.
۲. توضیح در مورد سلسله مراتب بیان علمی از مسئله تا نظریه.
۳. بررسی فرضیه "تأثیر گذشت زمان بر حافظه" به عنوان یک مثال از فرضیات و نظریات قابل آزمون در علم.

۴. هدف‌های علم روانشناسی شامل توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل موضوعات مورد مطالعه.

۵. منابع کسب شناخت از جمله استناد به نظر صاحب نظران، شیوه‌های مبتنی بر سیر و سلوک، شیوه خردگرایانه، و روش علمی.

۶. اهمیت احترام به تنوع دیدگاه‌ها و پذیرش مواضع مختلف در علم.

۷- تعریف عملیاتی مفاهیم: برای ایجاد یکپارچگی و شکل‌دهی به مفاهیم مشترک، استفاده از تعریف عملیاتی مفید است. این تعریف‌ها باید به گونه‌ای باشند که افراد مختلف با خواندن یا شنیدن آن‌ها به تفسیر مشابهی از مفهوم هدف برسند.

۸. تعریف هوش: هوش عبارت است از قدرت سازگاری با محیط. در اینجا به صورت دقیق‌تر اشاره می‌شود که هوش عددی است که با اجرای «آزمون سازگاری» به دست می‌آید.

۹- تعریف متغیرها: متغیرها به هر چیزی اطلاق می‌شوند که تغییر می‌کند. تعریف عملیاتی متغیرها باعث سهولت اندازه‌گیری می‌شود.

۱۰. ویژگی تکرارپذیری: یکی از ویژگی‌های مهم روش علمی است. این ویژگی به این معنا است که نتایج حاصل از اعمال روش علمی باید قابلیت تکرار و تأیید توسط دیگران را داشته باشند.

۱۱. چالش‌های تکرارپذیری در برخی حوزه‌های علمی: در برخی حوزه‌های علمی مانند روانشناسی، برخی از پژوهش‌ها و نتایج آنها قابلیت تکرار ندارند به دلیل پیچیدگی‌ها و تأثیرات مختلفی که در آنها وجود دارد.

تعریف روانشناسی:

جامع‌ترین تعریف روانشناسی عبارت است از: «علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی و شناخت».

این تعریف شامل دو جنبه اصلی است:

۱- **مطالعه رفتار:** رفتار به هر فعالیت مشاهده‌شده در جاندارها اشاره دارد، از حرکت جمعی پرندگان گرفته تا راه رفتن انسان‌ها و سایر حیوانات. مطالعه رفتار شامل تمام موجودات زنده می‌شود. برخی از رفتارها به صورت مستقیم قابل مشاهده نیستند، مانند فرایندهای ذهنی که از نتایج آنها استنباط می‌شود.

۲- مطالعه فرایندهای ذهنی و شناخت: این بخش از تعریف به مطالعه فرآیندهایی می‌پردازد که در داخل ذهن انسان رخ می‌دهند. این فرآیندها مانند توجه، ادراک، حافظه، و تفکر شامل می‌شوند. امروزه از فرایندهای ذهنی با واژه «شناخت» نیز تعبیر می‌شود.

پس از تعریف عمومی روانشناسی، متن به شرح مفاهیم مرتبط می‌پردازد، از جمله شرح فرآیندهای شناختی که عبارتند از:

۱- **توجه:** انتخاب یک یا چند محرک احساس شده از بین محرک‌های مختلف در محیط.

۲- **ادراک:** فرایند تفسیر محرک‌های انتخاب شده.

۳- **حافظه:** نگهداری تفسیرهای مختلف در حافظه.

۴- **تفکر:** استنباط‌های زیادی از اطلاعات موجود در حافظه و سعی بر بازنمایی بهتر اطلاعات ذخیره شده.

همچنین، در متن به **روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در روانشناسی** نیز پرداخته شده است که شامل موارد زیر است:

مشاهده: مشاهده رفتار و واکنش‌های متنوع در محیط‌های مختلف، از جمله محیط آزمایشگاهی یا محیط‌های طبیعی.

پرسشنامه: استفاده از فرم‌های پرسش‌های معین برای جمع‌آوری اطلاعات از افراد موردنظر.

مصاحبه: مستقیم گفتگو با افراد موردنظر برای جمع‌آوری اطلاعات عمیق‌تر و جزئی‌تر.

آزمونها: استفاده از آزمون‌های روانشناختی برای اندازه‌گیری ویژگی‌های روانی افراد.

نمونه سوالات ۴ گزینه‌ای فصل اول

۱- درباره ویژگی‌های روش علمی کدام گزینه صحیح است؟

الف) تعریف عملیاتی از متغیرها به معنای این است که همه افراد به تفسیر مشابهی از مفاهیم می‌رسند.

ب) ویژگی تکرارپذیری در روش علمی به معنای عدم توانایی دیگران در تأیید نتایج یک پژوهش است.

ج) در برخی حوزه‌های علمی مانند روانشناسی، همه پژوهش‌ها قابلیت تکرار نتایج را دارا هستند.

د) **متغیرهای مورد بررسی در روش علمی باید به شیوه‌ای دقیق و عینی تعریف شوند تا افراد مختلف به نتایج مشابهی برسند.**

۲- چرا روش علمی به عنوان یک فرایند نظام‌مند و قاعده‌مند توصیف می‌شود؟

الف) برای ایجاد ابهام در مفاهیم علمی

ب) برای مشخص کردن موقعیت‌های نامعین

ج) برای ایجاد تفاوت بین دانشمندان و افراد عادی

د) برای ایجاد نظم و ترتیب در فرایندهای تحقیقاتی

۳- کدام واژه در تعریف روش علمی به معنای "فرایند جست و جوی با قاعده و نظامدار" است؟

الف) جریان

ب) نظامدار بودن

ج) موقعیت نامعین

د) عمل

۳- چه ویژگی اصلی در تفاوت میان دانشمند و فرد عادی ذکر شده است؟

الف) طرح مسئله

ب) منظم و قاعده‌مند بودن در برخورد با مسائل

ج) موقعیت ناشناخته

د) کمک به کاهش تاریکی

۴. مفهوم "هوش" در متن چگونه توضیح داده شده است؟

الف) به صورت عددی

ب) با استفاده از تعریف عملیاتی

ج) به شیوه‌های مختلف تفسیر می‌شود

د) به صورت نظری و انتزاعی

۵. ویژگی تکرارپذیری در روش علمی به چه معناست؟

الف) قابلیت تکرار نتایج حاصل از اعمال روش علمی

ب) تأثیر پذیری از عوامل مختلف

ج) عدم قابلیت تکرار نتایج در برخی حوزه‌های علمی

د) انعطاف پذیری در اعمال روش علمی

۶- رفتار به چه معناست؟

الف) حرکت جمعی پرندگان

ب) راه رفتن انسان‌ها

ج) تمامی فعالیت‌های مشاهده شده در جاندارها

د) همه‌ی موارد فوق

۷- شناخت چیست؟

الف) فرایند توجه به محرک‌های مختلف

ب) فرایند تفسیر محرک‌های انتخاب شده

ج) نگهداری تفسیرهای مختلف در حافظه

د) استنباط‌های اطلاعات موجود در حافظه

۸- چه مواردی از مزایای استفاده از روش مشاهده در تحقیقات علمی ذکر شده است؟

الف) امکان مشاهده رفتار و واکنش‌های متنوع

ب) امکان بررسی عمیق‌تر و جزئی‌تر موضوعات

ج) کنترل بیشتر بر شرایط محیط

د) همه‌ی موارد فوق

۹- مصاحبه به چه عنوان یکی از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات در تحقیقات علمی شناخته می‌شود؟

الف) اجرا شدن سوالات مشخص با انتخاب گزینه‌های معین

ب) گفتگوی مستقیم با افراد مورد نظر

ج) استفاده از آزمون‌های روانشناختی برای اندازه‌گیری ویژگی‌های روانی

د) همه‌ی موارد فوق

۱۰- هدف اصلی آزمونه‌های روانشناختی چیست؟

الف) کمی‌سازی ویژگی‌های روانی

ب) بررسی عمق‌تر و جزئی‌تر موضوعات

ج) کنترل بیشتر بر شرایط محیط

د) تعریف عملیاتی مفهوم‌های پیچیده

خلاصه فصل دوم روانشناسی رشد (روانشناسی پایه یازدهم)

تعریف روانشناسی رشد

روانشناسی رشد، شاخه‌ای از علم روانشناسی است که تلاش می‌کند تغییراتی را که در طول زندگی، از زمان تشکیل نطفه تا زمان مرگ، در آدمی رخ می‌دهد مطالعه کند..

شناسایی و پیش‌بینی تغییرات در طول زندگی که به آن «فراخوانی زندگی» نیز گفته می‌شود، مورد توجه روانشناسان رشد می‌باشد.

روانشناسی رشد دامنه گسترده‌ای از حیطه‌های رشد جسمانی، شناختی، هیجانی، اجتماعی و اخلاقی در فراخوانی زندگی فرد را شامل می‌شود

عوامل مؤثر بر رشد

روانشناسان رشد معتقدند ویژگی‌های افراد و تغییراتی که در طول دوره زندگی، از دوره جنینی تا دوره سالمندی، در افراد رخ می‌دهد می‌تواند معلول دو دسته عوامل **وراثتی و محیطی** باشد.

عوامل وراثتی

عوامل زیستی مؤثر بر رشد وراثت، شامل عوامل وراثتی هستند که صفاتی از قبل در فرد نهفته است. برخی از این صفات از بدو تولد در رفتار نوزاد ظاهر می‌شود، به عنوان مثال نوزادی که از هفته‌های اول تولدش تمام بستگان و اطرافیان تلاش می‌کنند تشخیص دهند که از لحاظ ظاهری شبیه به کیست؟ این صفات و ویژگی‌ها می‌توانند از طریق وراثت به فرزند منتقل شوند و برای شناخت و توسعه این صفات، آمادگی خاصی نیاز است.

در روانشناسی به رفتارهایی که وابسته به آمادگی زیستی است «**ریش یا پختگی**» می‌گویند

رشد یا پختگی به معنای آن دسته از تغییراتی است که به آمادگی زیستی وابسته است و با گذشت زمان طبق یک برنامه طبیعی انجام می‌گیرد. این فرآیند از دوره جنینی تا مرگ، برخی ویژگی‌ها را در رشد نشان می‌دهد. وراثت نقش مهمی در این مسئله داشته و براساس بررسی خصوصیات فامیلی می‌توان به پیش‌بینی برخی از ویژگی‌های رفتاری و شناختی در دوره‌های خاص سنی پرداخت

عوامل محیطی

متخصصان رشد باور دارند که عوامل محیطی، علاوه بر عوامل وراثتی، در تغییرات رشدی تأثیرگذار هستند. این عوامل شامل عواملی است که در بیرون از فرد وجود دارد و در بروز تغییرات در جنبه‌ها و در مراحل مختلف رشد تأثیرگذار است. یکی از مهمترین عوامل محیطی که بر روی تغییرات رشدی تأثیر بسزایی دارد، یادگیری است. بسیاری از توانمندی‌های جسمانی و شناختی کودکان به موازات افزایش سن، از طریق یادگیری و تجربه‌های مختلف به دست می‌آید.

مراحل مهم رشد در «فراخوانی زندگی»

عمر انسان بعد از تولد به سه دوره کودکی، یعنی **طفولیت** (از تولد تا دو سالگی)، **کودکی اول** (از دو سالگی تا هفت سالگی)، و **کودکی دوم** (از هفت سالگی تا دوازده سالگی)، و سپس به دوره‌های نوجوانی، جوانی، میانسالی، و پیری تقسیم می‌شود.

در اسلام، مراحل رشد انسان تا ۲۱ سالگی به سه مرحله تقسیم می‌شود. پیامبر اسلام فرمودند: "**کودک هفت سال آقا و سرور است، هفت سال فرمانبردار و هفت سال وزیر و مشاور است.**" در هفت سال اول، باید کودک آزاد باشد تا بازی کند، عواطف و احساسات او را رشد داده و با رفتار و گفتار صحیح او را پرورش داده و بدون توقع اطاعت از او، سعی کند که با عمل و گفتار صحیح از حس تقلیدش بهره بگیرد. در هفت سال دوم، باید زشتی‌ها و زیبایی‌ها را به کودک فهمانده و در تأدیب او کوشش کرده و او را به ارزش‌ها و دوری از زشتی‌ها راهنمون ساخت.

در هفت سال سوم باید با او به منزله مشاور رفتار کرد. دیگر نباید به صورت آمرانه با او رفتار شود. باید وی را چون عضو بزرگ خانواده دانست و مانند دیگران او را در تصمیم‌گیری‌ها دخالت داد.

ویژگیهای رشد در دوره قبل از تولد

رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود. وقتی اسپرم پدر، تخمک مادر را بارور میکند، نطفه تشکیل می‌شود. تخمک بارور شده طبیعی دارای ۴۶ کروموزوم است (۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر). از طریق همین کروموزومها است که صفات به ارث برده میشوند.

عواملی همچون سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالتهای هیجانی، آرامش به ویژه ارتباط معنوی با خالق هستی و استفاده از داروها بر چگونگی رشد قبل از تولد تأثیر دارد.

ویژگیهای رشد در دوره کودکی

منظور از رشد در دوره کودکی، از زمان تولد تا ۱۱-۱۲ سالگی است

رشد جسمانی - حرکتی در کودکی:

ابتدایی ترین و شاخص ترین جنبه رشد، رشد جسمانی - حرکتی است. از زمان تولد تا نوجوانی، رشد جسمانی - حرکتی با سرعت و تغییرات بسیاری همراه است. کودکان در ابتدا قادر به حرکات درشتی همچون بالا رفتن از پله ها هستند سپس مهارت حرکات ظریف همچون بستن بند کفش را به دست می آورند.

رشد شناختی در دوره کودکی

رشد شناختی، به رشد تواناییهای مرتبط با فرایندهایی همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، قضاوت، حل مسئله، تصمیم گیری و تواناییهای زبانی کودک اطلاق میشود؛

رشد هیجانی در دوره کودکی

رشد هیجانی در کودکی، فرایندی پیچیده است که نه تنها مستلزم آگاهی از هیجانات خود کودک، بلکه مستلزم آگاهی از هیجانات اطرافیان اوست

در دوره کودکی، رشد هیجانی به سه هیجان ساده، یعنی ترس، خشم و محبت، معطوف است. با توجه به آگاهی کودکان از این هیجانها و واکنش اطرافیان، به ویژه واکنش مادر، این سه هیجان به هیجانهای مرکب دیگر، مانند احساس پشیمانی، سپاسگزاری و ترحم، گسترش می یابد.

رشد اجتماعی در دوره کودکی

در دوران کودکی، کودکان به تدریج با تواناییهای اجتماعی و شناختی خود آشنا می شوند و این بازیهای گروهی و تعامل با دیگران را بیشتر می کند. همچنین، توسعه هیجانی و نقش لبخند اجتماعی نیز در این دوره مورد بررسی قرار می گیرد.

یکی از ابتدایی ترین علائم رشد اجتماعی در کودکان، **لبخند اجتماعی** است که در حدود **۲-۳ ماهگی** بروز می یابد. **ترس از غریبه** نیز در **۷-۸ ماهگی** رخ می دهد.

۲-۳ ماهگی اولین علامت رشد اجتماعی در ۲-۳ ماهگی لبخند اجتماعی است

۸ ماهگی

ترس از غریبه در ۸ ماهگی است

۴ یا ۵ سالگی

بازیهای موازی در ۴ یا ۵ سالگی است. در این بازیها کودکان علاقه‌مندند در کنار

یکدیگر باشند، ولی بهتنهایی بازی کنند

دوره دبستان

کودکان در دوره دبستان با یکدیگر بازیهای گروهی میکنند، و علاقه خاصی به

بازی با همجنسان خود دارند. جمله معروف آنها (دخترها با دخترها و پسرها با پسرها) را همگی

شنیده‌ایم

رشد درک اخلاقی در دوره کودکی

درا ابتدا کودکان هیچ تصویری از کار خوب و بد ندارند و بنابراین مسئولیت رفتار خود را درک نمی‌کنند. این فرایند رشد درک اخلاقی به طور تدریجی و پیچیده رخ می‌دهد. این رشد شامل فهم قوانین و مقررات اجتماعی، اصول شرعی و عرفی است که تعیین می‌کنند چگونه باید در روابط با دیگران رفتار کنیم، رشد درک اخلاقی به معنای انجام اعمال اخلاقی است، با اینکه دلایل انجام این اعمال ممکن است متفاوت باشند.

ویژگیهای رشد در دوره نوجوانی

دوره نوجوانی میان دوره کودکی و بزرگسالی قرار دارد. نوجوان در این دوره با تغییراتی در حیطه های مختلف رشد روبه رو شده و در انتهای این دوره به پختگی رسیده و شبیه بزرگسالان عمل میکند.

از دوازده سالگی تا بیست سالگی را با نام دوره نوجوانی میشناسیم

رشد جسمانی و بلوغ جنسی در دوره نوجوانی

نوجوانی دوره‌ای است که با تغییرات زیستی شدید و گسترده همراه است، از جمله: رشد قد و وزن، رشد استخوانی و عضلانی، رشد مغز و سیستم عصبی، و تغییرات در اندام‌های داخلی که در دوره بلوغ رخ می‌دهند.

یکی از ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی، **ناگهانی بودن** آن است. این تغییرات شامل افزایش سرعت رشد و تغییرات تناسب بدنی است، که در اکثر اجزای بدن دیده می‌شود. وزن و قد نوجوان افزایش می‌یابد و ماهیچه‌ها نیز رشد بیشتری می‌کنند. همچنین، اندازه و ظرفیت ریه‌ها و قلب افزایش می‌یابد و حجم کلی خون افزایش می‌یابد، که باعث افزایش توانایی فیزیکی و توانمندی نوجوانان می‌شود. رشد دستگاه تولید مثل نیز در این دوره اتفاق می‌افتد که با بلوغ جنسی همراه است، که تغییرات مرتبط با جنسیت را شامل می‌شود، از جمله ویژگی‌های جنسی اولیه مانند توانایی تولید مثل و ویژگی‌های جنسی ثانویه مانند رویش موی صورت در پسران.

رشد شناختی در دوره نوجوانی

در دوره نوجوانی، تغییرات شناختی بسیار شگفت‌انگیز است. یکی از این تغییرات، فرضیه‌سازی در نوجوانان است. آنها برای اولین بار تفکر فرضی را تجربه می‌کنند و در پیش‌بینی موقعیت‌ها از احتمالات مختلف استفاده می‌کنند.

رشد هیجانی در دوره نوجوانی

به دلیل تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی در دوره نوجوانی، تحریک پذیری نوجوانان افزایش می‌یابد و حالات هیجانی آنان به سرعت تغییر می‌کند. هیجانات منبع رفتارهای مثبت و سازنده هستند، در صورت هدایت نشدن و به کارگیری غلط آنها، هیجانها به رفتارهای مخرب و پرخطر منجر می‌شوند؛ بنابراین، لازم است در این دوره مهارت‌هایی را بیاموزیم که بتوانیم هیجانات خود را در جهت صحیح به کار گیریم؛ مهارت‌هایی از قبیل کنترل خشم و ورزش کردن

رشد اجتماعی در دوره نوجوانی

در دوره نوجوانی، رشد اجتماعی تغییر می‌کند، همانند سایر ابعاد رشد. در این دوره، نوجوانان و اطرافیان آنها احساس می‌کنند که نوجوانی به گروه همسالان خود بیشتر از قبل جلب شده است و اینکه با همسالانشان باشند برای آنها بسیار لذت‌بخش است. با این حال، این معنی نمی‌دهد که نوجوانان به ارتباط با والدین، خواهران و برادران خود علاقه‌ای ندارند.

رشد و شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی

یکی از تغییرات در رشد اجتماعی دوره نوجوانی، دستیابی به «هویت» است.

هویت همان تمایزی است که فرد بین خود و دیگران می‌گذارد. هویت طرز فکر، عقاید و نحوه ارتباط فرد با دیگران را شامل می‌شود. هویت، اجزای متعددی دارد و شامل ویژگی‌های جسمی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، آرمانی و شغلی است که در مجموع هویت فرد را می‌سازند. نوجوانان بر اساس ویژگی‌های جسمی، جنسی، ویژگی‌های روانی مانند ایفای نقش جنسیتی، و همچنین ویژگی‌های اجتماعی، سیاسی، مذهبی، اخلاقی، ارزشی، و قومی، خصوصیات رفتاری و شخصیتی متمایزی دارند. نوجوانانی که هویت مثبتی را برای خود قائل شده و خود را می‌پذیرند، از نظر روانی سالمتر از افرادی هستند که هویت منفی دارند و به خود علاقه‌ای ندارند.

خود آرمانی و خود واقعی

همه افراد یک خود واقعی و یک خود آرمانی دارند. خود واقعی همان ویژگی‌های فردی، و خود آرمانی ویژگی‌هایی است که فرد دوست دارد داشته باشد.

در طی زندگی، انتظار می‌رود که نوجوانان به دنبال رسیدن به آرمان‌های خود بپردازند. اما بسیاری از آنان به جای تلاش برای کاهش فاصله بین خود آرمانی و واقعی، به رؤیایپردازی مشغول هستند و از آن لذت می‌برند. این پدیده، اگرچه در دوره نوجوانی غیر طبیعی نیست، اما استفاده مکرر از آن می‌تواند منجر به کاهش عملکرد تحصیلی و سایر عملکردهای فردی شود.

سوالات تستی فصل دوم روانشناسی رشد

۱: روانشناسی رشد چه بخشی از روانشناسی است؟

الف) شاخه‌ای از علم روانشناسی که تلاش می‌کند تغییراتی را که در طول زندگی اتفاق می‌افتد، مطالعه کند.

ب) شاخه‌ای از علم روانشناسی که فقط بر رشد جسمانی افراد تمرکز دارد.

ج) علمی است که فقط تغییرات هیجانی در زندگی افراد را مورد بررسی قرار می‌دهد.

د) تمامی موارد فوق صحیح است.

۲- عواملی موثر بر رشد به چند دسته تقسیم می‌شود؟

الف) عوامل جغرافیایی و اجتماعی

ب) عوامل زیستی و اقتصادی

ج) عوامل وراثتی و محیطی

د) عوامل شخصیتی و تجربیاتی

۳- در روانشناسی، به چه نوع تغییراتی که به آمادگی زیستی وابسته است و طی یک برنامه طبیعی اتفاق می‌افتد، "رشد یا پختگی" گفته می‌شود؟

الف) تغییرات رفتاری

ب) تغییرات شناختی

ج) تغییرات هیجانی

د) تغییرات فیزیولوژیک

۴: چه نوع تغییراتی در انسان‌ها وقوع می‌پذیرد که به آمادگی زیستی آنها مرتبط است؟

الف) تغییرات در رفتارها

ب) تغییرات در فرآیندهای ذهنی

ج) تغییرات در احساسات و انگیزه‌ها

د) تغییرات در ویژگی‌های بدنی و فیزیولوژیک

۵- مراحل رشد انسان بعد از تولد چگونه تقسیم می‌شود؟

الف) به دوره‌های طفولیت، کودکی اول، کودکی دوم، نوجوانی، جوانی، میانسالی، و پیری.

ب) به دوره‌های نوزادی، کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی، و پیری.

ج) به دوره‌های کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی، و پیری.

د) به دوره‌های طفولیت، کودکی اول، کودکی دوم، نوجوانی، جوانی، و پیری.

۶- پیامبر اسلام درباره رشد انسان چه گفته‌ای دارد؟

الف) کودکان باید در اولین سه سال از آزادی برخوردار باشند.

ب) کودکان در هفت سال اول به عنوان آقا و سرور شناخته می‌شوند.

ج) در هفت سال دوم، تربیت و آموزش ارزش‌ها و دوری از زشتی‌ها به کودکان ارائه می‌شود.

د) در هفت سال سوم، باید آن‌ها را به عنوان عضو بزرگ خانواده محترم کنیم و در تصمیم‌گیری‌ها شرکتشان دهیم.

۷- چگونه با کودکان در هفت سال سوم باید رفتار کرد؟

الف) به آن‌ها به عنوان مشاوران رفتار کنیم.

ب) باید به صورت آمرانه با آن‌ها رفتار کنیم.

ج) باید آن‌ها را به عنوان عضو بزرگ خانواده محترم کنیم و در تصمیم‌گیری‌ها شرکتشان دهیم.

د) باید با آن‌ها به عنوان همسن‌ها رفتار کنیم و در تصمیم‌گیری‌ها شرکتشان دهیم.

۸- ویژگی‌های رشد در دوره قبل از تولد چیست؟

الف) رشد انسان از زمان تشکیل نطفه شروع می‌شود.

ب) نطفه دارای ۴۶ کروموزوم است، که ۲۳ کروموزوم از مادر و ۲۳ کروموزوم از پدر می‌آید.

ج) ویژگی‌های رشد از زمان تشکیل نطفه تا زمان تولد انسان را تعیین می‌کند.

د) همه مراحل رشد انسان بعد از تولد آغاز می‌شود.

۹- عواملی که بر رشد قبل از تولد تأثیر دارند چیستند؟

الف) سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش، استفاده از داروها

ب) سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش، ارتباط معنوی با خالق هستی، استفاده از داروها

ج) سن مادر، کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش، ارتباط معنوی با خالق هستی

د) کیفیت تغذیه، فشار روانی، آلودگی محیط، حالت‌های هیجانی، آرامش، ارتباط معنوی با خالق هستی

۱۰- رشد شناختی در دوره کودکی به چه مواردی اطلاق می‌شود؟

الف) رشد حافظه و توانایی‌های زبانی

ب) رشد شناختی مرتبط با توجه، ادراک، حل مسئله و تصمیم‌گیری

ج) رشد شناختی مرتبط با توانایی‌های استدلال و قضاوت

د) همه موارد فوق

۱۱- کدامیک از این عبارات بهترین توصیف راجع به رشد اجتماعی در دوره کودکی ارائه می‌دهد؟

الف) لبخند اجتماعی در حدود ۲-۳ ماهگی و ترس از غریبه در ۷-۸ ماهگی بروز می‌یابد.

ب) ترس از غریبه در حدود ۲-۳ ماهگی و لبخند اجتماعی در ۷-۸ ماهگی بروز می‌یابد.

ج) ترس از غریبه و لبخند اجتماعی هر دو در ۲-۳ ماهگی بروز می‌یابند.

د) ترس از غریبه و لبخند اجتماعی هر دو در ۷-۸ ماهگی بروز می‌یابند.

۱۲- ویژگی‌های رشد در دوره نوجوانی بر چه اساسی است؟

الف) تغییرات زیستی شدید و گسترده مانند رشد قد و وزن، رشد استخوانی و عضلانی، و رشد مغز و سیستم عصبی

ب) تغییرات اجتماعی و روانی مانند تغییر در رفتار و تفکرات، و تغییرات در روابط با دیگران

ج) تغییرات تحصیلی و توسعه شخصیت مانند افزایش دانش و مهارت‌ها، و شکل‌گیری هویت شخصی

د) تمام موارد فوق

۱۳- سوال: ویژگی‌هایی که برای توصیف رشد و شکل‌گیری هویت در دوره نوجوانی ذکر شده، کدامند؟

الف) تغییرات در تناسب بدنی، رشد عضلات و افزایش توانمندی فیزیکی

ب) تغییرات در روابط با دیگران، توسعه هویت شخصی و خودپذیری

ج) تغییرات در رفتار و تفکرات، افزایش دانش و مهارت‌ها، و افزایش توانایی فیزیکی و توانمندی نوجوانان

د) تغییرات در ویژگی‌های جسمی، جنسی، اجتماعی، شناختی، اخلاقی، هیجانی، آرمانی و شغلی که در مجموع هویت فرد را می‌سازند

خلاصه فصل ۳ (احساس - توجه - ادراک)

محرومیت حسی به وضعیتی اشاره دارد که فرد در آن شرایط قرار می‌گیرد که هیچ یک از حواس مانند بینایی، شنوایی و غیره از طریق محرک‌های خارجی تحریک نشود. نتایج مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که در آزمایش محرومیت حسی شرکت کرده و با قول دریافت پاداش موافقت کرده‌اند، نتوانستند بیشتر از چند ساعت شرایط محرومیت حسی را تحمل کنند. این شرایط به دلیل ناخوشایند بودن آنها، به عنوان نوعی شکنجه تلقی می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که موجودات زنده، به ویژه انسان‌ها، نیازمند احساسات هستند.

تحریک اندامهای حسی موجب «**احساس**» محرک میشود

محرک هر چیزی است که گیرنده‌های حسی را تحریک می‌کند

انتخاب محرک خاص، از بین محرک‌های بیشمار پیرامون ما، **توجه** نام دارد. تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به محرک‌های توجه شده **ادراک** نام دارد.

فاصله زمانی بین احساس، توجه و ادراک آنقدر سریع است که ما آن را نادیده می‌گیریم.

از نظر تکاملی، احساس محرک‌های بیرونی برای بقای موجود زنده حیاتی است. اگر احساس گرما نمی‌کردیم، به دنبال خنک کردن خودمان هم نبودیم؛ بنابراین، احساس، به حیات موجودات زنده کمک میکند. همچنانکه محرومیت حسی آزارنده است، درگیری حواس مختلف با محرک‌های متنوع و مطلوب لذتبخش است.

اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما قویتر می‌شود؛

حواس مختلف

از حواس، طبقه بندی مختلفی وجود دارد. مهمترین حواس عبارت اند از: بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه. تحریک هر یک از گیرنده های حسی تابع شدت محرک است؛ یعنی تحریک حواس از سوی محرک باید به میزان خاصی برسد تا آن عضو حسی تحریک شود؛ مثلاً صدا باید به شدت خاصی برسد تا گوش ما آن را بشنود.

چشم به عنوان گیرنده حس بینایی شناخته می‌شود و بیشترین دریافت حسی از طریق آن اتفاق می‌افتد. برای دیدن اشیا به نور کافی نیاز داریم و **تیزبینی** به معنای توانایی مشاهده جزئیات است. وقتی روشنایی کم باشد، تیزبینی نیز کاهش می‌یابد، که این می‌تواند باعث بروز تصادفات رانندگی در شب یا اوایل صبح شود.

گیرنده حس شنوایی، گوش است. هر چیزی که مرتعش می‌شود، مولکولهای هوا را جابه جا می‌کند. اگر این ارتعاش به میزان مشخصی برسد ما صدای آن را می‌شنویم..

حس دیگر چشایی است. برای اینکه مزه شکلاتی را احساس کنیم باید آن شکلات در آب یا بزاق دهان حل شده باشد. مزه ها در چهار گروه اصلی **ترشی، شوری، شیرینی و تلخی** طبقه بندی می شوند..

حس دیگر بویایی است. بیشتر بوهایی که احساس می کنیم، حاصل ذرات گازی شکلی هستند که از هوا سنگین ترند.

توجه: محرکهای محیطی را چگونه انتخاب میکنیم؟

فرایند انتخاب یک محرک از بین محرکهای حسی مختلف را **توجه** می نامند. توجه با تمرکز متفاوت است. اگر توجه مداوم و پایدار باشد در آن صورت **تمرکز** نامیده میشود.

منابع توجه:

منابع توجه تحت تأثیر سه عامل قرار می گیرند. **اولین عامل، حواس** ما است که توسط محرک های خارجی تحریک می شوند. **عامل دوم، اطلاعات موجود در حافظه** است که یکی از منابع مهم توجه ماست. و **سومین عامل، سبک پردازش فرد و انتظارات** اوست که باعث انتخاب محرک های خاص می شود. به عنوان مثال، هنگامی که شما با یکی از دوستانتان قرار ملاقات دارید، هر فرد را از فاصله دور متوجه می شوید. در ضمن، اطلاعات موجود در حافظه نیز توانایی توجه ما را به محرک های خاصی مانند کتابفروشی ها یا فروشگاه وسایل مکانیکی هدایت می کند. این مثال نشان می دهد که حافظه و اطلاعات موجود در آن می تواند توجه ما را به محرک های خاصی هدایت کند.

پدیده آماده سازی:

آماده سازی، زمانی اتفاق می افتد که شناخت محرک معینی، تحت تأثیر ارائه پیشین همان محرک یا محرک شبیه آن قرار میگیرد. در پدیده آماده سازی، ارائه پیشین محرک، دریافت بعدی را آسان میکند. به عنوان مثال: فرض کنید از کتابفروشی محله تان چند جلد کتاب میخرید. فروشنده، کتابها را در کیسه ای قرار میدهد که نام تجاری خودکار خاصی روی آن درج شده است.

روزی دیگر وقتی میخواهید خودکار بخرید، میان آن همه خودکار در فروشگاه، خودکاری را انتخاب می کنید که قبلاً با نام تجاری آن آشنا شده اید

چگونه می توانیم تمرکز ایجاد کنیم؟

خوگیری یکی از دو آفت تمرکز است که شامل عادت کردن به یک محرک خاص به نحوی است که با گذر زمان، کمتر به آن محرک توجه می شود. بسیاری از دانش آموزان ابتدا موضوعی خاص را برای مطالعه انتخاب می کنند، اما به مرور زمان، احساس می کنند قادر به یادگیری نیستند. این مشکل ممکن است از آنجا ناشی شود که مغز به تکرار مستمر یک محرک عادت کند و از جذابیت آن کاسته شود. این مسئله می تواند تأثیر منفی بر توانایی یادگیری و تمرکز دانش آموزان داشته باشد.

عوامل موثر در ایجاد خوگیری و عدم تمرکز

الف: یکنواختی و ثبات نسبی:

یکنواختی و ثبات نسبی وقتی اتفاق می‌افتد که موضوع مورد توجه همیشه به یک شکل و یکنواخت ارائه شود. در این صورت، فرد به آن موضوع عادت می‌کند و احتمالاً ابعاد جدیدی از آن را درک نمی‌کند. استفاده از روش‌های متنوع مانند استفاده از رنگ‌های مختلف و خط کشیدن روی واژگان مهم می‌تواند به عنوان روش‌های مفید برای خارج شدن از یکنواختی و به دنبال آن، ایجاد تمرکز کمک کند. این اقدامات می‌توانند باعث تحریک مغز و تشویق به توجه بیشتر به موضوع شود و در نتیجه، کمک به بهبود تمرکز و یادگیری فرد شود.

ب: آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه:

تازگی موضوع ارائه شده، تمرکز ایجاد می‌کند. اگر محرک مورد نظر به دفعات متعدد ارائه شود، خوگیری شکل می‌گیرد. برای اینکه تمرکزتان هنگام مطالعه افزایش یابد، سعی کنید موضوع مورد مطالعه را به صورت‌های مختلف و از زوایای متفاوت ببینید.

عوامل ایجاد تمرکز:

الف: تغییرات درونی محرکها:

موضوعی که از لحاظ معنایی، شرایط متنوع و جذابیت بیشتری داشته باشد، می‌تواند باعث از بین بردن عادت‌های یکنواخت شود. برخی از محرک‌ها دارای تغییرات درونی بیشتری نسبت به دیگران هستند. به عنوان مثال، یک فرش دست‌باف زیبای ایرانی که دارای نقوش چشم‌نواز است، در مقایسه با یک زیرانداز ساده، تغییرات درونی بیشتری دارد.

ب: درگیری و انگیزتگی ذهنی

سوخت و ساز فیزیولوژیکی انسان‌ها ممکن است متفاوت باشد و انگیزتگی روانشناختی آنها نیز متفاوت است. به عنوان مثال، یک فرد ممکن است با مطالعه چند صفحه کتاب احساس خستگی کند در حالی که فرد دیگر ممکن است بگوید: "تازه راه افتاده‌ام." میزان انگیزتگی ذهنی تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و روانشناختی قرار می‌گیرد. عواملی همچون تغذیه مناسب و برآورده شدن نیازهای زیستی می‌تواند انگیزتگی ذهنی را تسهیل کند. همچنین، ایجاد هدف و اهمیت‌دهی به آن نیز از عوامل مهم در ایجاد انگیزتگی ذهنی است.

کارکردهای توجه:

۱- ردیابی درست علامت ۲- گوش به زنگی ۳- جست و جو

الف : ردیابی درست علامت

کارکردهای توجه شامل ردیابی درست علامت‌های پیرامون ما است. در هر موقعیت توجه، دو نوع علامت وجود دارد: علامت هدف و علائم انحرافی. علامت هدف، علامتی است که فرد باید آن را برگزیند، در حالی که علائم انحرافی مانع انتخاب هدف می‌شوند. به عنوان مثال، در یک موقعیت که فرد باید نقطه نوری را در یک اتاق تاریک ردیابی کند، اگر لحظه وقوع تابش نور را به درستی گزارش دهد، تصمیم او از نوع ردیابی درست علامت است که تصمیم درستی است. اما اگر تابش نور را گزارش ندهد، به این معناست که علامت حاضر را ردیابی نکرده است و این باعث از دست دادن محرک هدف می‌شود.

ب: گوش به زنگی

کارکرد دوم توجه، به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی، گوش به زنگی می‌گویند. در یک آزمایش، از آزمایش‌شوندگان خواسته شد تا به عقربه ثانیه‌شمار ساعت توجه کنند و هر زمان که عقربه ثانیه‌شمار به جای یک ثانیه، دو ثانیه پرش داشته باشد، گزارش کنند. نتیجه آزمایش نشان داد که آزمایش‌شوندگان تنها تا نیم ساعت توانستند این تکلیف را انجام دهند و بعد از آن، هیچکس گزارشی نداد؛ به عبارت دیگر، کارکرد گوش به زنگی بعد از نیم ساعت برای این تکلیف خاص کاهش یافت. مهمترین عامل عدم گزارش دادن پرش دو ثانیه‌ای عقربه ثانیه‌شمار، خستگی بود.

ج: جست و جو

کارکرد سوم توجه، جستجو است. در جستجوی یافتن یک محرک مکانی، عوامل انحرافی و ویژگی‌های منحصر به فرد آن محرک نقش دارند.

ساماندهی توجه:

۱. ارتباط بین سطح آگاهی و نوع توجه: هرچه آگاهی شخص بیشتر باشد، نوع توجه او نیز ارادی‌تر خواهد بود. عدم توانایی در پاسخ دادن به سؤالی مانند تعداد پله‌های ساختمان به دلیل ناکافی بودن آگاهی و اراده برای شمارش است.

۲. حفظ توجه و ایجاد تمرکز: پرهیز از انجام فعالیت‌های طولانی و استراحت دوره‌ای برای حفظ توجه و کیفیت انجام تکلیف مفید است.

۳. استفاده از حواس مختلف: برای ایجاد توجه متمرکز، می‌توان از حواس مختلفی مانند بینایی و شنوایی همزمان استفاده کرد، که می‌تواند به بهبود کارایی و کیفیت انجام تکلیف کمک کند.

۴. انجام دادن تکلیف‌ها به صورت همزمان می‌تواند کارایی توجه را کاهش دهد. در شرایطی که فرد مجبور به انجام چند تکلیف همزمان است:

۱. تشابه تکلیف‌ها: هرچه دو تکلیف به همدیگر شبیه‌تر باشند، اثر منفی تقسیم توجه کمتر خواهد بود.

۲. دشواری تکلیف‌ها: تکالیف مورد نظر دشواری کمتری داشته باشند، اثر منفی تقسیم توجه کاهش می‌یابد.

۳. مهارت‌های انجام دهنده: فرد انجام دهنده تکالیف از مهارت‌های لازم برخوردار باشد، که می‌تواند باعث کاهش اثر منفی تقسیم توجه شود.

این شرایط می‌توانند باعث کاهش تأثیر منفی تقسیم توجه در اثر انجام همزمان چند تکلیف شود.

ادراک: محرک‌های محیطی را چگونه تفسیر کنیم؟

بعد از انتخاب دریافت‌های حسی، آنها را تفسیر می‌کنیم. ادراک، فرآیندی است که از طریق آن، محرک‌های مورد توجه را بازشناسی و به آنها معنا می‌بخشیم. اما همه‌چیزی که احساس می‌کنیم، به تفسیر نمی‌شود. بسیاری از محرک‌های حسی در حد تحریک گیرنده‌های حسی باقی می‌مانند و وارد فضای ادراکی نمی‌شوند. از سوی دیگر، گاهی چیزهایی را ادراک می‌کنیم که هیچگاه احساس نکرده‌ایم. به عنوان مثال، در دو شکل مشابه، همه افراد دو مثلث مشکی و سفید را گزارش می‌دهند، در حالی که احساس نمی‌شود. طالب ذکر شده نشان می‌دهد گاهی چیزی را که وجود خارجی دارد ادراک نمی‌کنیم. گاهی نیز چیزی را ادراک می‌کنیم که احساس نشده است. روانشناسان به ادراک پدیده‌های بدون احساس، توهم گویند.

خطای ادراکی پونزو: در این خطا، افراد با وجود دانستن حقیقت یا واقعیتی خاص، به دلایلی نادرست به نتیجه‌ای اشتباه می‌رسند.

خطای ادراکی مولر لایر: از مشهورترین خطاهای ادراک بینایی، خطای ادراکی مولر لایر است که در آن اشخاص در تخمین اندازه طول دو پاره خط مساوی دچار خطا می‌شوند.

از مطالب مربوط به خطای ادراکی، نتایج مختلفی به دست می‌آید.

۱- نتیجه اول: اینکه ادراک با احساس متفاوت است.

۲- هرچه تعداد خطاها بیشتر باشد، به عنوان یک «خطای شناختی» وارد نظام ذهنی فرد می‌شود. در آن صورت نتایج آن وخیمتر از خطاهای ادراکی همچون خطای مولر- لایر است.

گشتالت:

گشتالت یک واژه آلمانی به نام کل و هیئت است. در نزد روانشناسان گشتالتی ادراک اهمیت زیادی دارد. این روانشناسان بر این باور بودند که روشهای جزءنگر، درک جامعی ایجاد نمی‌کند.

همچنین آنان اعتقاد داشتند «کل بیشتر از مجموع اجزا است». از نظر آنها کل، علاوه بر مجموع اجزا، شامل روابط بین اجزا هم می‌شود که از جمع اجزا به دست نمی‌آید.

برخی از اصول روانشناسی گشتالت

۱- اصل شکل و زمینه: منظور از این اصل این است که ادراک ما از یک شکل، تحت تأثیر زمینه های مختلف، تغییر می کند.

۲- مجاورت: وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آنها را به صورت یک گروه ادراک میکنیم.

۳- مشابهت: ما معمولاً تمایل داریم اشیا را براساس شباهت آنها در یک مقوله طبقه بندی کنیم.

۴- استمرار: ما گرایش داریم اشکال را به صورت متصل و پیوسته ببینیم، نه منقطع و غیر پیوسته

۵- تکمیل: ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم.

دانش امروزی از ادراک بسیار فراتر از آن چیزی است که روانشناسان گشتالت مطرح کردند. شواهد تجربی جدید نشان می دهد که، علاوه بر ویژگیهای حسی، ادراک به شدت از نوع پردازش افراد اثر می پذیرد.

نمونه سوالات فصل سوم احساس و ادراک

۱- محرومیت حسی چه اثری بر افراد دارد؟

الف) توانایی تحمل شرایط محرومیت حسی را کاهش می دهد

ب) افزایش مهارت های حسی فرد را به ارمغان می آورد

ج) تقویت توانایی ادراک و تفسیر محرک های حسی

د) تأثیری بر حیات موجودات زنده ندارد

۳- انتخاب محرک خاص، به چه معناست؟

الف) فقط انتخاب یک محرک از میان محرکهای موجود

ب) انتخاب چندین محرک همزمان

ج) انتخاب محرک با توجه به معیارهای خاصی

د) انتخاب محرک بدون در نظر گرفتن دیگر محرکهای موجود

۴- تعبیر و تفسیر کردن و معنی و مفهوم و سازمان دادن به محرک های توجه شده به چه نامی معروف است؟

الف) احساس

ب) تصور

ج) ادراک

د) رویا

۵- چرا تیزبینی در شرایط نور کم کاهش می‌یابد؟

الف) به دلیل افزایش حساسیت چشم‌ها

ب) به علت کاهش توانایی گیرنده‌های حسی

ج) بر اثر کاهش روشنایی محیط

د) به دلیل افزایش قدرت بینایی

۶- چگونه صداها به گوش ما می‌رسند؟

الف) از طریق ارسال پیام‌های الکتریکی

ب) با جابه‌جایی مولکول‌های هوا

ج) از طریق انعکاس نور

د) با استفاده از امواج فرکانس بالا

۷- فرایند انتخاب یک محرک از بین محرک‌های حسی مختلف را چه نامی می‌دهند؟

الف) تفکر

ب) توجه

ج) تصمیم‌گیری

د) ادراک

۸- در صورتی که توجه مداوم و پایدار باشد، این فرایند چه نامی دارد؟

الف) تصویرسازی

ب) تمرکز

ج) ادراک

د) تفکر

۹- عواملی که توجه را تحت تأثیر قرار می‌دهند عبارتند از:

الف) حواس، اطلاعات حافظه و سبک پردازش فرد

ب) تحریک محرک‌های خارجی، نوع محرک و میزان نور

ج) انتظارات فرد، اندازه حروف متن و مدت زمان تمرکز

د) سبک تفکر، نحوه ذخیره اطلاعات و میزان خستگی فرد

۱۰- چه زمانی پدیده آماده‌سازی رخ می‌دهد؟

الف) زمانی که محرکی با محرک ارائه شده پیشین یا مشابه آن مواجه می‌شود.

ب) زمانی که فرد انتظارات خود را برای دریافت محرک بعدی تعیین می‌کند.

ج) زمانی که شخصی محرک را به صورت داوطلبانه ارائه می‌دهد.

د) زمانی که محرک مورد نظر به صورت ناگهانی و بدون هیچ پیش اطلاعیه ارائه می‌شود.

۱۱- عاملی که باعث کاهش توجه به محرک در مدت زمان طولانی می‌شود، کدام است؟

الف) نداشتن اهداف مشخص و متنوع برای تحقق

ب) عدم تنوع در روش‌های مطالعه و یادگیری

ج) تاثیر منفی عادت‌های روزمره بر تمرکز

د) کاهش جذابیت محرک به علت تکرار مستمر

۱۲- خوگیری چیست؟

الف) عادت به یک محرک خاص که با گذر زمان کمتر توجه می‌شود.

ب) توانایی افزایش تمرکز با تغییر محرک‌ها.

ج) افزایش حافظه با تمرین مکرر.

د) کاهش تنوع در روش‌های یادگیری.

۱۳- عواملی که می‌توانند در ایجاد خوگیری و عدم تمرکز موثر باشند کدامند؟

الف) تکرار مستمر یک محرک خاص

ب) نداشتن اهداف مشخص و متنوع برای تحقق

ج) عدم تنوع در روش‌های مطالعه و یادگیری

د) کاهش جذابیت محرک به علت تکرار مستمر

۱۴- کدام عامل به عنوان یکی از عوامل موثر در ایجاد خوگیری و عدم تمرکز شناخته می‌شود؟

الف) یکنواختی و ثبات نسبی

ب) تازگی و جذابیت موضوع مطالعه

ج) تنوع در روش‌های یادگیری

د) توجه مداوم به اهداف متنوع

۱۵- کدامیک از موارد زیر به عنوان یکی از عوامل موثر در ایجاد خوگیری و عدم تمرکز تشخیص داده می‌شود؟

الف) یکنواختی و ثبات نسبی

ب) آشنایی نسبی با محرک و موضوع مورد توجه

ج) تازگی و جذابیت موضوع مطالعه

د) الف و ب

۱۶- کدام یک از عوامل زیر بیشترین تأثیر را در ایجاد تمرکز دارد؟

الف) تغییرات درونی محرکها

ب) درگیری و انگیزتگی ذهنی

ج) شرایط متنوع و جذابیت موضوع

د) اختصاص وقت کافی برای تمرکز

۱۷- کدامیک یک از گزینه‌ها در رابطه با عوامل موثر در ایجاد تمرکز صحیح تر است؟

الف) تغییرات درونی محرکها

ب) درگیری و انگیزتگی ذهنی

ج) شرایط متنوع و جذابیت موضوع

د) گزینه الف و ب

۱۸- کدام یک از گزینه های زیر مانع انتخاب هدف می شوند؟

الف) انتخاب علامت هدف در هر موقعیت

ب) تشخیص علایم انحرافی به عنوان علامتهایی که باید از آنها دوری شود

ج) توجه به علامت های موجود به صورت کلی

د) انتخاب علایم انحرافی

۱۹-: کدام یک از موارد زیر به عنوان تعریف گوش به زنگی در توجه شناخته می شود؟

الف) توانایی فرد برای تمرکز بر رویدادهای وقوع گرامری در محیط

ب) توانایی فرد برای تفکیک علامت های هدف از علایم انحرافی

ج) توانایی فرد برای تشخیص علامت های محیطی به صورت کلی

د) توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی

۲۰- کدام یک از موارد زیر به عنوان یکی از جوانب ساماندهی توجه در متن مطرح شده است؟

الف) تاثیر آگاهی بر نوع توجه

ب) عدم توانایی در پاسخ به سؤال مرتبط با تعداد پله های ساختمان

ج) اراده برای شمارش پله ها

د) نبود آگاهی کافی در موقعیت مشخص

۲۱- کدام یک از موارد زیر به عنوان یک راهکار برای ساماندهی تمرکز مناسب تر است؟

الف) حفظ توجه و ایجاد تمرکز با استراحت دوره ای و افزایش سطح آگاهی برای ارتقای نوع توجه

ب) استفاده از حواس مختلف برای ایجاد توجه متمرکز

ج) انجام دادن تکلیف ها به صورت همزمان

د) همه موارد

۲۲- کدام یک از موارد زیر به عنوان یک عامل موثر در کاهش اثر منفی تقسیم توجه ذکر شده است؟

الف) تشابه تکلیف‌ها

ب) دشواری تکلیف‌ها

ج) مهارت‌های انجام دهنده

د) کاهش توجه به علامت‌های انحرافی

۲۳- کدام گزینه در تعریف توهم در روانشناسی درست است؟

الف) احساسی بدون تحریک گیرنده‌های حسی

ب) ادراک پدیده‌های بدون احساس

ج) تفسیر دریافت‌های حسی

د) وارد شدن محرک‌های حسی به فضای ادراکی

۲۴- چرا بسیاری از محرک‌های حسی به فضای ادراکی وارد نمی‌شوند؟

الف) به دلیل عدم توانایی ادراکی فرد

ب) بخاطر تفسیر ناصحیح محرک‌های حسی

ج) به دلیل عدم تحریک گیرنده‌های حسی

د) بخاطر احساساتی که به همراه محرک‌های حسی ایجاد می‌شوند

۲۵- فرآیند ادراک چگونه توصیف می‌شود؟

الف) شناسایی و بازشناسی محرک‌های مورد توجه

ب) تفسیر دریافت‌های حسی

ج) احساس کردن محرک‌های حسی

د) ورود محرک‌های حسی به فضای ادراکی

۲۶- سوال: خطای ادراکی پونزو به چه وضعیتی اشاره دارد؟

الف) افراد با داشتن دانش در مورد واقعیت، به نتیجه‌های نادرستی می‌رسند.

ب) افراد در مقابل حقیقت‌های خاصی دچار نادیده گرفتن می‌شوند.

ج) افراد به دلیل عدم دانش واقعیتی، به نتیجه‌های نادرستی می‌رسند.

د) افراد به دلایل نادرست، به نتیجه‌های درستی می‌رسند.

۲۷- خطای ادراکی مولر لایر به چه وضعیتی اشاره دارد؟

الف) خطا در تخمین اندازه دو پاره خط مساوی

ب) نادرستی در تشخیص شکل‌ها

ج) عدم توانایی در تشخیص اشکال هندسی

د) نقص در تفسیر دریافت‌های بینایی

۲۸- مفهوم گشتالت در روانشناسی به چه معناست؟

الف) روش‌های جزءنگر در ادراک

ب) اهمیت روابط بین اجزا در ادراک

ج) اعتقاد به اینکه کل بیشتر از مجموع اجزا است

د) توجه به کل و هیئت در تحلیل روانشناسی

۲۹- اصل شکل و زمینه در ادراک از اصول گشتالت به چه معناست؟

الف) تغییر ادراک شکل در زمینه‌های مختلف

ب) تحت تأثیر قرار گرفتن ادراک از یک شکل توسط زمینه‌های مختلف

ج) تمایل به طبقه‌بندی اشیاء بر اساس شباهت‌هایشان

د) تمایل به گروه‌بندی اشیاء مجاور به یکدیگر

۳۰- کدام گزینه در مورد اصل استمرار در ادراک صحیح است؟

الف) تمایل به دیدن اشکال به صورت متصل و پیوسته

ب) تمایل به دیدن اشیاء ناقص به صورت کامل

ج) تمایل به طبقه‌بندی اشیاء بر اساس شباهت‌هایشان

د) تمایل به گروه‌بندی اشیاء مجاور به یکدیگر

۳۱- سوال: چه اصلی از ادراک در عبارت زیر توضیح داده شده است؟

"ما تمایل داریم اشیای ناقص را به صورت کامل ببینیم".

الف) اصل شکل و زمینه

ب) مجاورت

ج) مشابهت

د) تکمیل

۳۲- چه اصلی از ادراک در عبارت زیر توضیح داده شده است؟

"ما معمولاً تمایل داریم اشیا را براساس شباهت آنها در یک مقوله طبقه بندی کنیم".

الف) اصل شکل و زمینه

ب) مجاورت

ج) مشابهت

د) تکمیل

۳۳- کدام اصل از ادراک در عبارت زیر توضیح داده شده است؟

"وقتی چند شیء در کنار یکدیگر باشند ما آنها را به صورت یک گروه ادراک می کنیم".

الف) اصل شکل و زمینه

ب) مجاورت

ج) مشابهت

د) تکمیل

فصل ۴

مقدمه :

یکی از شگفت آورترین پدیده های شناختی انسان، حافظه است. تصورات و ادراکات قبلی ما در حافظه، ذخیره میشود. یکی از برجسته ترین ویژگیهای انسان، قدرت تفکر اوست. اگر حافظه شکل نگیرد، تفکری هم نخواهد بود. حافظه ابزاری برای گذر از شناخت پایه (مثل توجه و ادراک) و ورود به شناخت عالی، یعنی تفکر است.

مراحل حافظه: ۳ مرحله :

اولین مرحله حافظه، "گام به حافظه سپردن" است که به آن "رمزگردانی" نیز گفته می شود.

مرحله دوم، "نگهداری اطلاعات" است که معمولاً با عنوان "ذخیره‌سازی" یا "اندوزش" شناخته می‌شود.

آخرین مرحله حافظه "بازیابی" نامیده می‌شود که به آن "به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره شده" نیز گفته می‌شود. در هر یک از این مراحل، امکان وقوع خطا وجود دارد.

رمزگردانی:

رمزگردانی در دو شیوه مختلف صورت می‌گیرد: **جزء به جزء و کلی**. کودکان معمولاً اطلاعات را به صورت جزء به جزء رمزگردانی می‌کنند، به این معنی که به جزئیات یک موضوع یا رویداد توجه می‌کنند. اما بزرگسالان اغلب به صورت کلی و خلاصه رمزگردانی می‌کنند، به این معنی که به خلاصه موضوع توجه می‌کنند. رمزگردانی جزء به جزء ممکن است با خطاهای بیشتری همراه باشد، بنابراین به حافظه کودکان به عنوان مثال، نمی‌توان به طور کامل اعتماد کرد.

نکته: رمزگردانی به انواع **شنیداری، دیداری و معنایی** تقسیم می‌شود

ذخیره سازی

زمان ذخیره سازی اطلاعات متفاوت است. براساس زمان ذخیره سازی می‌توان خاطرات را درجه بندی کرد.

بازیابی

سومین مرحله حافظه، بازیابی نام دارد. در بازیابی، اطلاعات از حافظه فراخوانده می‌شود. برخی، با اینکه رمزگردانی خوبی دارند و اطلاعات را برای مدت زمان طولانی در ذهن نگهداری می‌کنند، امانی توانند آنها را از حافظه بیرون بیاورند

در "پدیده نوک زبانی"، فرد ممکن است اطلاعاتی را که می‌داند، به نوک زبان خود (یعنی درون ذهنش) داشته باشد، اما نتواند آن را به زبان بیاورد. این مسئله ممکن است به مشکلات در مرحله بازیابی اطلاعات اشاره داشته باشد.

در بازیابی اطلاعات از حافظه، وابستگی به نشانه‌های مرتبط با آن اطلاعات ایجاد می‌شود. هر چه بیشتر نشانه داشته باشیم، بازیابی بهتری انجام می‌شود. در "پدیده نوک زبانی"، گفتن اولین کلمه می‌تواند یکی از نشانه‌های مرتبط با آن اطلاعات باشد.

انواع حافظه

حافظه حسی - حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری - حافظه بلند مدت

اطلاعات محیط ابتدا توسط گیرنده‌های حسی ما (مانند چشم) دریافت می‌شوند و سپس در حافظه **حسی به مدت کوتاه‌تر از یک ثانیه نگهداری** می‌شوند. این رده‌های حسی با حجم زیادی دریافت می‌شوند، اما مدت زمان ذخیره‌سازی آنها کوتاه است. اگر به اطلاعات توجه کنیم، رده‌های حسی ذخیره شده در حافظه حسی تبدیل و به

حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری منتقل می‌شوند. حافظه کاری علاوه بر ذخیره‌سازی کوتاه مدت، به اجرای وظایف و تکالیف نیز کمک می‌کند.

در حافظه کوتاه مدت، ما تنها می‌توانیم اطلاعات را تا چند دقیقه ذخیره کنیم. معیار ذخیره‌سازی در این حافظه تنها ذخیره‌سازی کوتاه (حداکثر چند دقیقه) است و براساس میزان استفاده از اطلاعات در مدت زمان کوتاه، بسیاری از آنها را به خاطر می‌سپاریم. در این صورت، با حافظه کاری مواجه هستیم.

مفهوم حافظه کاری نشان‌دهنده این است که نمی‌توان انواع حافظه‌ها را فقط بر اساس زمان تقسیم بندی کرد؛ بلکه میزان استفاده از اطلاعات، تعیین‌کننده در دسترس بودن یا عدم دسترسی به آنها است. به عبارت دیگر، حافظه کاری حافظه‌هایی هستند که به سایر اجزای شناخت ما خدمت می‌کنند و می‌توان گفت که **میز کار همه اجزای شناخت ما حافظه کاری است.**

در حافظه کوتاه مدت، ما نمی‌توانیم بیش از تعداد محدودی اطلاعات را برای مدت کوتاهی ذخیره کنیم. **دلیل اصلی فراموشی اطلاعات** در این نوع حافظه، محو شدن مواد اطلاعاتی به دلیل گذشت زمان یا جایگزینی آنها با موارد جدید است.

به عبارت دیگر، وقتی ما اطلاعات جدید را دریافت می‌کنیم، اطلاعات قدیمی ممکن است به دلیل جایگزینی با اطلاعات جدید، از حافظه کوتاه مدت محو شوند.

در روانشناسی شناختی، به این ویژگی که حداکثر حافظه فعال مغز برای یادآوری لغات تا 7 ± 2 لغت است، **"فراخوانی ارقام"** یا **"ظرفیت حافظه کوتاه مدت"** گفته می‌شود. این بدان معناست که می‌توان حدود ۵ تا ۹ لغت را به یاد آورد.

حافظه کاری نقش مهمی در فرآیند تفکر دارد و می‌توان آن را مانند یک تخته سیاه تصور کرد که ذهن محاسبات و تفکر خود را بر روی آن انجام می‌دهد.

۲ کارکرد مهم حافظه کاری

- ۱- مطالبی را که به مدت کوتاهی لازم داریم، ذخیره می‌کند. (حافظه کوتاه مدت)؛
- ۲- فضای کار برای فعالیت جاری ذهن فراهم می‌کند.

نکته مهم:

حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه بلندمدت، محدودیتی ندارد. در **حافظه بلند مدت**، اطلاعات از چند دقیقه تا پایان عمر ذخیره می‌شود.

بهترین روش انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت :

بازگویی و تمرین یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت است. وقتی که ما یک مطلب را مرتباً تکرار می‌کنیم و آن را تمرین می‌دهیم، این کار به ما کمک می‌کند تا آن اطلاعات به حافظه بلندمدت منتقل شوند. این فرآیند به ما اجازه می‌دهد تا از اطلاعات برای مدت طولانی‌تری استفاده کنیم و آنها را به طور پایدار در حافظه‌مان نگه داریم.

تقسیم بندی حافظه با توجه به نوع اطلاعات : معنایی و رویدادی

حافظه معنایی دربرگیرنده شکل‌گیری دانش عمومی است. در این حافظه، دانش، مفاهیم و اطلاعاتی که مربوط به معنا و مفهوما هستند ذخیره می‌شوند. به عنوان مثال، دانش عمومی مانند دانستن که آب غیرقابل جوش شدن است یا دانشی در مورد اصول ریاضیاتی مانند مفهوم اعداد صحیح و اعشاری در این حافظه قرار می‌گیرد

حافظه رویدادی : دربرگیرنده تجربه شخصی است که به **یک زمان و مکان مشخصی** مربوط می‌شود. به عنوان مثال، اگر سوالی در مورد یک تجربه مشخص مانند "آیا تابستان گذشته در سفری به کوهستان بودید؟" پرسیده شود، پاسخ به این سوال مرتبط با یک زمان و مکان خاص، یعنی تابستان گذشته و سفر به کوهستان است.

عوامل مؤثر در ایجاد فراموشی

خطاهای حافظه معمولاً به **دو دسته اصلی** تقسیم می‌شوند:

۱. حذف کردن: که به عنوان فراموشی شناخته می‌شود. در این نوع خطا، فرد بخشی از خاطرات یا اطلاعات را فراموش می‌کند.

۲. اضافه کردن: که ممکن است به عنوان فراموشی غیر واقعی، تحریف خاطرات یا خطای نوعی در بازگویی اتفاقات باشد. در این نوع خطا، فرد چاله‌های خاطرات را پر می‌کند و اطلاعات جدیدی را به طور غیر واقعی به حافظه می‌افزاید.

یکی از رایج‌ترین خطاهای اضافه کردن، بازشناسی یا یادآوری غیر واقعی رویدادی است که اتفاق نیافتاده است، اما فرد به غلط ادعا می‌کند که آن رویداد خاص قبلاً اتفاق افتاده است. این حالت به عنوان **حافظه کاذب** شناخته می‌شود.

در محاکم قضایی که از حافظه شاهدان برای جمع‌آوری مستندات وقوع جرم استفاده می‌شود، احتمال شکل‌گیری حافظه کاذب به دلیل خطاهای اضافه کردن وجود دارد، که می‌تواند تأثیرات مهمی بر روی پرونده داشته باشد.

فراموشی یعنی ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعاتی که قبلاً وارد حافظه شده است.

عوامل ایجاد فراموشی

۱- گذشت زمان - ۲- تداخل اطلاعات - ۳- عوامل عاطفی - ۴- عدم رمزگردانی - ۵- مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی

۱- **گذشت زمان**: یکی از عوامل مؤثر بر ایجاد فراموشی، گذشت زمان است.

آزمایش **ابینگهوس** در مورد فراموشی واژگان بی معنا مانند داک، ووک، ساد و سیت نشان داد که:

۱. با گذشت زمان، بعضی از واژگان فراموش شدند، که نشان از میزان فراموشی در حافظه بلندمدت است. این نتیجه نشان می دهد که حافظه ما ممکن است اطلاعاتی را که به طور فعال یاد می گیریم، با گذشت زمان فراموش کند.

۲. بیشترین مقدار فراموشی در ساعت های نخست بعد از یادگیری صورت می گیرد، که به عنوان پدیده "**خاصیت فراموشی نخستین**" شناخته می شود. این به این معناست که اطلاعات جدیدی که به حافظه اضافه می شوند، اولین باری که ما آنها را یاد می گیریم، به نسبت دیگر زمان ها، بیشترین شانس برای فراموشی دارند.

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

۲- تداخل اطلاعات:

تداخل اطلاعات به معنای مختلط شدن یا تداخل میان اطلاعات مختلف در حافظه یا فرآیندهای شناختی است.

۳- عوامل عاطفی

یکی از دلایلی که بسیاری از دانش آموزان دشوارترین اسامی خارجی را به راحتی به یاد می آورند، دخالت عوامل عاطفی است. وقتی که افراد به موضوعاتی که علاقه مند هستند، مثل ورزش، هنر یا خودروها، علاقه مند هستند، مغز آنها به طور طبیعی تمایل دارد که اطلاعات مرتبط با این موضوعات را بهتر ذخیره کرده و به یاد بیاورد. این احساس علاقه و انگیزه می تواند تاثیر مثبتی بر روی فرآیندهای حافظه و یادگیری داشته باشد و به دانش آموزان کمک کند تا اطلاعات را بهتر و سریع تر یاد بگیرند و در طولانی مدت به یاد بسپارند.

۴- عدم رمزگردانی:

عدم رمزگردانی زمانی به وقوع می پیوندد که فرد قادر به بازیابی اطلاعات از حافظه است، اما این بازیابی ناقص است. به عبارت دیگر، فرد قادر است اطلاعات را به یاد بیاورد، اما نمی تواند برخی جزئیات دقیق را به یاد بیاورد. در مثال ذکر شده، حسین قادر به یاد آوری لوازمی که خریده بود و حتی قیمت آنها بود، اما نمی توانست به درستی جزئیاتی مانند رنگ چشم و رنگ پیراهن فروشنده را به یاد بیاورد. این نشان می دهد که اطلاعات به دلیل نقص در رمزگردانی در حافظه، ناقص است.

۵- مشکلات مربوط به نشانه های بازیابی

نشانه‌ها برای بازیابی اطلاعات از حافظه می‌توانند به دو گروه **درونی و بیرونی** تقسیم شوند.

۱- نشانه‌های درونی: این نشانه‌ها از نظر معنایی یا مفهومی با اطلاعات مرتبط هستند. به عنوان مثال، کلمات، مفاهیم، یادآوری‌ها، انتقادات و احساسات که به طور مستقیم به اطلاعات مرتبط اشاره دارند، نشانه‌های درونی حساب می‌شوند. این نشانه‌ها می‌توانند به طور معمول اطلاعات را بازیابی کنند.

۲- نشانه‌های بیرونی: این نشانه‌ها به اطلاعات مرتبط اشاره ندارند، بلکه ارتباط آن‌ها با اطلاعات به صورت غیرمستقیم و از طریق حواس حسی ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، عکس‌ها، صداها، بوها، طعم‌ها و حس لمس. این نشانه‌ها نیز می‌توانند به عنوان تحریک‌هایی برای بازیابی اطلاعات از حافظه عمل کنند، اما برخلاف نشانه‌های درونی، به طور مستقیم به اطلاعات مرتبط اشاره نمی‌کنند.

نکته: برای بازیابی اطلاعات از حافظه، نشانه‌های درونی، کارآمدتر از نشانه‌های بیرونی است.

چگونه مطالعه کنیم تا حافظه بهتری داشته باشیم؟

۱- بیان اهمیت مطلب:

توجه و علاقه به موضوعات مهم برای بهبود عملکرد حافظه حائز اهمیت است. اطلاعاتی که دوست‌داشتنی هستند، بهترین فرصت را برای ذخیره و بازیابی در حافظه فراهم می‌کنند، درحالی که موضوعاتی که علاقه‌ای به آنها نداریم، به راحتی در حافظه مان جا نمی‌گیرند.

۲- پرهیز از همزمانی چند فعالیت (توجه ناقص)

توجه دقیق به اطلاعات بسیار حیاتی است، زیرا بسیاری از افراد که ادعا می‌کنند حافظه ضعیفی دارند، ممکن است در واقع مشکلی در حافظه‌شان نباشد، بلکه مشکل آنها در توجه دقیق به اطلاعات است. از انتخاب همزمان چند موضوع برای ذخیره در حافظه پرهیز کنید؛ زیرا ذخیره همزمان چند موضوع می‌تواند منجر به شکل‌گیری حافظه‌های ضعیف از موضوعات مختلف شود.

۳- مرور کارآمد

برای کنترل اثر گذشت زمان و بهبود حافظه، از مرور منظم و مناسب استفاده کنید. در هر بار مرور، سعی کنید مفاهیم جدید را درک کنید و سوالاتی بپرسید که در دفعات گذشته به آنها دست نیافته‌اید. این تمرینات می‌توانند بهترین راه برای تقویت حافظه و یادگیری موثر باشند.

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

برای کنترل اثرگذشت زمان، نباید فاصله مرور مطالب بیشتر از شش یا هفت ساعت باشد. بیشترین فراموشی در ساعات نخست بعد از یادگیری رخ می دهد؛ بنابراین، بهترین زمان مرور مطالب، چند ساعت بعد از یادگیری است.

۵- کاهش اثر تداخل مطالب: برای کنترل اثر تداخل، یادگیری عمیق داشته باشید. سعی کنید، علاوه بر واژگان، معانی آنها را هم بفهمید. وقتی که ابیات شعری را حفظ میکنید، گاهی اوقات بیت های مختلف یا مصرع هر بیت را جابه جا می کنید. علت آن، یادگیری سطحی و در نتیجه تداخل اطلاعات است

۶- یادگیری با استراحت: برای کنترل اثر تداخل، از یادگیری با فاصله استفاده کنید. یادگیری جدید مانع یادآوری قبلی می شود. یادگیری با فاصله، اثر تداخل را کاهش می دهد.

۷- ساماندهی مطالب: منظور از ساماندهی، نظم بخشی و قفسه بندی اطلاعات است.

۸- استفاده از رمزگردانی معنادار: اگر اطلاعات را به صورت معنایی تبدیل و از معانی مختلف برای سپردن به حافظه استفاده کنید، مطالب، دیرتر فراموش می شوند

۹- مطالعه چند حسی: رمزگردانی بیشتر مطالب به صورت شنیداری است. اگر همین اطلاعات به صورت دیداری هم رمزگردانی شوند، رمزگردانی قویتر میشود

۱۰- روش پسرخبا: این روش از حروف اول پنج فن تشکیل شده است.

پیشخوانی: مطالب هر فصل را پیشخوانی کنید تا برداشت کلی داشته باشید

سؤال کردن: سعی کنید در مورد متن چند سؤال کلیدی داشته باشید

خواندن: مطالب را به دقت بخوانید تا بتوانید به پرسشها پاسخ دهید

به خود پس دادن: جوابها را بیان کنید و در صورت لزوم دوباره متن را بخوانید

آزمون: به صورت منظم یادآوری اطلاعات را آزمایش کنید

۱۱- بسط معنایی:

بسط معنایی به ارتباط مفهومها و مفاهیم یک متن یا مطلب با یکدیگر اشاره دارد. وقتی که ما اطلاعات را به صورت بسط دهیم، به معنای این است که به گسترش و روشن کردن مطلب، به ارتباط بین مفاهیم و ایدهها پرداخته و آنها را برای دیگران درک پذیرتر می کنیم. به طور کلی، بسط معنایی به توضیح و روشن کردن مفاهیم و ارتباطات بین آنها می پردازد.

۱۲- **تمایز بخشی:** منظور از تمایز بخشی، برجسته کردن تفاوت‌های دو مفهوم به لحاظ ظاهری و معنایی است

۱۳- **برگردان به زبان خودتان:** اصرار بر حفظ واژگان کتاب، فراموشی بیشتری به دنبال دارد. برای

اینکه دچار فراموشی نشویم بهتر است مطالب یاد گرفته را به زبان خودمانی برای خود بازگو کنیم.

۱۴- **آزمون مکرر:** یک راهکار مؤثر برای بهبود بازیابی اطلاعات از حافظه است. در بسیاری از موارد، ممکن است اطلاعات را در حافظه داشته باشید، اما به موقع نتوانید آنها را بازیابی کنید. این مشکل معمولاً در مرحله بازیابی حافظه اتفاق می‌افتد. شرکت در آزمون‌های مکرر می‌تواند به شما کمک کند تا نشانه‌های بازیابی بیشتری را کسب کنید و قدرت بازیابی حافظه خود را افزایش دهید. هر چه بیشتر آزمون دهید، نشانه‌های بازیابی بیشتری خواهید داشت؛ این پدیده به عنوان "اثر آزمون" شناخته می‌شود.

نمونه سوالات فصل ۴

۱. مرحله اول حافظه که به آن "رمزگردانی" هم می‌گویند، به چه چیزی اشاره دارد؟

الف) حفظ اطلاعات

ب) بازیابی اطلاعات

ج) نگهداری اطلاعات

د) حفظ خطاها

۲. مرحله دوم حافظه با چه نام دیگری شناخته می‌شود؟

الف) رمزگردانی

ب) ذخیره‌سازی

ج) اندوزش

د) بازیابی اطلاعات

۳. مرحله آخر حافظه به چه چیزی مربوط است؟

الف) حفظ خطاها

ب) نگهداری اطلاعات

ج) بازیابی اطلاعات ذخیره شده

د) رمزگردانی

۴- حافظه شامل چند مرحله هستند؟

الف) چهار مرحله

ب) دو مرحله

ج) سه مرحله

د) پنج مرحله

۵- چه نامی به مرحله ای از حافظه داده می شود که اطلاعات به مدت کوتاهی در آن نگهداری می شوند؟

الف) حافظه بلندمدت

ب) حافظه حسی

ج) حافظه کوتاهمدت

د) حافظه شناختی

۶- کدام گزینه انواع رمزگردانی را نشان می دهد؟

الف) جزء به جزء و کلی

ب) ترتیبی و تصادفی

ج) تکراری و متناوب

د) خطی و غیرخطی

۷- کدام مرحله از رمزگردانی ممکن است با خطاهای بیشتری همراه باشد؟

الف) رمزگردانی به صورت جزء به جزء

ب) رمزگردانی به صورت کلی و خلاصه

ج) رمزگردانی به صورت تصادفی

د) رمزگردانی به صورت تکراری

۸- رمزگردانی جزء به جزء بیشتر در کدام گروه سنی ای است؟

الف) کودکان

ب) نوجوانان

ج) بزرگسالان

د) سالمندان

۹- کدام نوع از رمزگردانی بیشتر به اطلاعات ورودی از طریق شنیدن مرتبط است؟

الف) رمزگردانی شنیداری

ب) رمزگردانی دیداری

ج) رمزگردانی معنایی

د) همه موارد

۱۰- در مرحله بازیابی حافظه، اطلاعات چگونه از حافظه فراخوانده می‌شوند؟

الف) با پاک کردن اطلاعات قبلی

ب) با ذهنی کردن اطلاعات جدید

ج) با برنامه‌ریزی و کنترل ذهنی

د) با بازخوانی و به یادآوری اطلاعات ذخیره شده

۱۱- پدیده نوک زبانی چیست؟

الف) ناتوانی در ذخیره‌سازی اطلاعات

ب) ناتوانی در بازیابی اطلاعات از حافظه

ج) ناتوانی در انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت

د) ناتوانی در بیان اطلاعاتی که در حافظه موجود است

۱۲- کدام گزینه‌ها انواع حافظه را به درستی بیان کرده است؟

الف) حافظه حسی و حافظه کوتاه مدت

ب) حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری

ج) حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت

د) همه موارد

۱۳- رده های حسی ذخیره شده در حافظه حسی، در صورت توجه به اطلاعات، به کدام حافظه منتقل می شوند؟

الف) حافظه کوتاه مدت و حافظه بلند مدت

ب) حافظه کوتاه مدت و حافظه کاری

ج) حافظه حسی و حافظه بلند مدت

د) حافظه کاری و حافظه حسی

۱۴- مدت زمان ذخیره سازی در حافظه کوتاه مدت چقدر است؟

الف) ذخیره سازی تا چند ساعت

ب) ذخیره سازی تا چند روز

ج) ذخیره سازی کوتاه مدت (حداکثر چند دقیقه)

د) ذخیره سازی بلند مدت

۱۵- مفهوم حافظه کاری چیست؟

الف) ذخیره سازی اطلاعات برای مدت طولانی

ب) تعیین دسترسی به اطلاعات بر اساس زمان

ج) تعیین دسترسی به اطلاعات بر اساس استفاده از آنها

د) استفاده از اطلاعات در حافظه کوتاه مدت

۱۶- در حافظه کوتاه مدت، دلیل اصلی فراموشی اطلاعات چیست؟

الف) محو شدن مواد اطلاعاتی به دلیل گذشت زمان

ب) جایگزینی اطلاعات با موارد جدید

ج) انتقال اطلاعات به حافظه بلند مدت

د) محدودیت تعداد محتوای ذخیره شده

۱۷- مفهوم "فراخای ارقام" در روانشناسی شناختی به چه معناست؟

الف) حداکثر تعداد ارقامی که می توان در یک زمان مشخص به خاطر سپرد

- ب) حداکثر تعداد حروفی که می‌توان در یک زمان مشخص به خاطر سپرد
- ج) حداکثر تعداد کلماتی که می‌توان در یک زمان مشخص به خاطر سپرد
- د) حداکثر تعداد اعدادی که می‌توان در یک زمان مشخص به خاطر سپرد

۱۸- کدام گزینه در مورد حافظه بلندمدت درست است؟

الف) حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه بلندمدت محدود است

ب) حجم اطلاعات ذخیره شده و مدت زمان نگهداری اطلاعات در حافظه بلندمدت محدود نیست

ج) حجم اطلاعات ذخیره شده در حافظه بلندمدت محدود است اما مدت زمان نگهداری آنها نامحدود است

د) حجم اطلاعات ذخیره شده در حافظه بلندمدت نامحدود است اما مدت زمان نگهداری آنها محدود است

۱۹- کدام گزینه به درستی یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین شیوه‌های انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت را بیان کرده است؟

الف) بازگویی و تمرین مداوم اطلاعات

ب) استفاده از نمونه‌های جدید برای اطلاعات

ج) تنوع در تکرار اطلاعات

د) ایجاد تصاویر ذهنی از اطلاعات

۲۰- حافظه بر اساس نوع اطلاعات به چند دسته تقسیم می‌شود؟

الف) حافظه دیداری و حافظه شنیداری

ب) حافظه معنایی و حافظه رویدادی

ج) حافظه حسی و حافظه حرکتی

د) حافظه کوتاه‌مدت و حافظه بلندمدت

۲۱- کدام مورد برای حافظه معنایی صحیح است؟

الف) ذخیره مفاهیم و اطلاعات مربوط به معنا و مفهوم‌ها

ب) ذخیره تجربیات حسی

ج) ذخیره اطلاعات حرکتی

(د) ذخیره تجربیات حافظه کوتاه‌مدت

۲۲- کدام بیانیه به درستی حافظه رویدادی را توصیف می‌کند؟

الف) ذخیره اطلاعات حرکتی و تجربیات حسی

ب) ذخیره تجربه مشخصی که به یک زمان و مکان مشخصی مربوط می‌شود

ج) ذخیره مفاهیم و اطلاعات مربوط به معنا و مفهوم‌ها

(د) ذخیره تجربیات حافظه کوتاه‌مدت

۲۳- کدام گزینه خطاهای حافظه را به درستی بیان می‌کند؟

الف) حذف کردن و جایگزینی

ب) حذف کردن و اضافه کردن

ج) اضافه کردن و تحریف

(د) فراموشی و تحریف

۲۴- فراموشی به چه معناست؟

الف) توانایی یادآوری و بازشناسی اطلاعات قبلی

ب) ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعات قبلی

ج) توانایی در حفظ اطلاعات جدید

(د) توانایی در بازگرداندن اطلاعات به حافظه

۲۵- کدام مورد نباید به عنوان یکی از عوامل ایجاد فراموشی در نظر گرفته شود؟

الف) گذشت زمان

ب) تداخل اطلاعات

ج) عوامل عاطفی و رمزگردانی

د) مشکلات مربوط به نشانه‌های بازیابی

۲۶- الف) گذشت زمان و رمزگردانی

ب) تداخل اطلاعات

ج) عوامل عاطفی

د) همه موارد فوق

۲۷- تداخل اطلاعات به معنای چه است؟

الف) مختلط شدن اطلاعات

ب) تداخل میان اطلاعات مختلف در حافظه یا فرآیندهای شناختی

ج) مربوط به عوامل عاطفی است

د) پدیده‌ای به نام خاصیت فراموشی نخستین است

۲۸- سوال: عدم رمزگردانی چه زمانی به وقوع می‌پیوندد؟

الف) زمانی که گذشت زمان باعث فراموشی می‌شود

ب) زمانی که تداخل اطلاعات در حافظه رخ می‌دهد

ج) زمانی که فرد قادر به بازیابی اطلاعات از حافظه است، اما بازیابی ناقص است

د) زمانی که اطلاعات جدید به حافظه اضافه می‌شوند

۲۹- منظور از نشانه‌های درونی در جریان بازیابی اطلاعات چیست؟

الف) نشانه‌هایی که از نظر معنایی یا مفهومی با اطلاعات مرتبط هستند

ب) نشانه‌های بیرونی که به اطلاعات مرتبط اشاره دارند

ج) نشانه‌هایی که به صورت غیرمستقیم به اطلاعات اشاره دارند

د) نشانه‌هایی که فقط برای اطلاعات جدید مورد استفاده قرار می‌گیرند

۳۰- منظور از نشانه‌های بیرونی در جریان بازیابی اطلاعات چیست؟

الف) نشانه‌هایی که از نظر معنایی یا مفهومی با اطلاعات مرتبط هستند

ب) نشانه‌های بیرونی که به اطلاعات مرتبط اشاره دارند

ج) نشانه‌هایی که به صورت غیرمستقیم به اطلاعات اشاره دارند

د) نشانه‌هایی که فقط برای اطلاعات جدید مورد استفاده قرار می‌گیرند

۳۱- در روش پس‌خبا منظور از "پیشخوانی" چیست؟

الف) مطالب هر فصل را پیش از مطالعه کامل آنها بخوانید

ب) پرسشهای کلیدی در مورد متن را مطرح کنید

ج) جوابهای خود را بیان کنید و سپس متن را دوباره بخوانید

د) یادآوری مطالب به صورت منظم

۳۲- راهکار مؤثر برای بهبود بازیابی اطلاعات از حافظه چیست؟

الف) شرکت در آزمونهای مکرر به منظور افزایش نشانه‌های بازیابی و بهبود قدرت بازیابی حافظه

ب) مطالعه متون مرتبط با موضوعات مورد علاقه به صورت منظم

ج) استفاده از تکنیک‌های حافظه مانند روش‌های مرتبه‌بندی و تکرار

د) استفاده از تکنیک‌های ترکیبی مانند روش پیشخوانی و پرسش کردن

روش‌های علمی برای همه