

فصل چهارم: حافظه و عمل فراموشی

- ۱- حافظه با تفکر چه ارتباطی دارد؟ پاسخ: تا حافظه ای نباشد تفکری شکل نمی گیرد. زیرا حافظه ابزار (اطلاعات و مواد) مورد نیاز برای تفسیر، تجزیه و تحلیل، قضاوت، ادراک و توجه را فراهم می کند و به عبارت دیگر حافظه ابزاری برای گذر از شناخت پایه به شناخت عالی است.
- ۲- مراحل شکل گیری حافظه را بنویسید: پاسخ: مرحله اول: رمزگردانی (به حافظه سپردن) مرحله دوم اندوزش (ذخیره سازی و نگهداری اطلاعات در طول زمان) مرحله سوم: بازیابی (به خاطر آوردن اطلاعات ذخیره شده)
- ۳- آیا در هر یک از مراحل حافظه امکان خطا وجود دارد؟ پاسخ: بله در هر یک از مراحل شکل گیری حافظه ممکن است افراد دچار خطا شوند مثلا ممکن است اطلاعاتی به اشتباه رمز گردانی شود. یا اطلاعات به خوبی ذخیره نشوند یا به علت عدم استفاده و تکرار وارد بخش بلند مدت نشوند و امکان بازیابی نداشته باشند.
- ۴- رمزگردانی اطلاعات کودکان با رمز گردانی بزرگسالان چه تفاوتی دارد؟ پاسخ: کودکان به صورت جزء به جزء اطلاعات را رمز گردانی می کنند و حجم زیادی از جزئیات را در کنار هم قرار می دهند بنابراین دچار خطاهای بیشتری می شوند. ولی بزرگسالان به صورت خلاصه و کلی اطلاعات را رمز گردانی می کنند.
- ۵- حافظه چیست و چه مراحل دارد؟ به توانایی و دریافت، نگهداری و بازنمایی اطلاعات گفته می شود. مراحل آن ۱- به حافظه سپردن یا رمز گردانی ۲- ذخیره سازی اطلاعات ۳- بازیابی (به خاطر آوردن)
- ۶- انواع رمز گردانی در حافظه را بنویسید. ۱- شنیداری که جنبه ی صوتی دارد ۲- دیداری که با کمک تصاویر اطلاعات به خاطر سپرده می شود ۳- معنایی که به کمک ارتباط با معانی نزدیک به اطلاعات قبلی، اطلاعات به خاطر سپرده می شود.
- ۷- بر اساس زمان ذخیره سازی، خاطرات چگونه درجه بندی می شوند؟ خاطرات قدیمی و اولیه - خاطرات روزمره (حافظه ی حسی، حافظه ی کوتاه مدت و حافظه ی بلند مدت)
- ۸- بازیابی حافظه چیست و چه عواملی در آن دخالت دارد؟ فراخواندن اطلاعات از حافظه بازیابی است و هر چه تمرین و تکرار و معنادگی به آن بیشتر باشد بازیابی بهتر است (پدیده ی نوک زبانی نشان دهنده ی ضعف بازیابی حافظه است).
- ۹- انواع حافظه ی حسی، کوتاه مدت (کاری) و حافظه ی بلند مدت را مقایسه کنید. حافظه ی حسی: مربوط به کلیه ی تحرکات حسی است و ظرفیت نامحدودی دارد و سریعا بازیابی می شود حافظه ی کوتاه مدت (کاری): توجه نسبت به حافظه ی حسی است و ظرفیت آن بین ۵ تا ۹ مفهوم است حافظه ی بلند مدت: حافظه ای است که به اطلاعات معنا داده و بین این معانی ارتباط به وجود آورده بنابراین ظرفیت آن نامحدود است و تا آخر عمر ادامه دارد. (به تعداد ۵ تا ۹ مفهوم یا لغت به یاد مانده فراخنای ارقام می گویند).

- ۱۰- حافظه ی کاری چه کارکرد هایی دارد؟ ۱- برای کارهای روزمره و جاری ذهن مؤثر است ۲- برای شکل گیری حافظه ی بلند مدت کاربرد دارد.
- ۱۱- حافظه با توجه به نوع اطلاعات به چند دسته تقسیم می شود؟ ۱- حافظه ی رویدادی (بر اساس حادثه ای که در گذشته اتفاق افتاده اطلاعات به خاطر آورده می شود) ۲- حافظه ی معنایی به کمک یک معنی دیگر به خاطر آورده می شود مثلاً با دیدن کلمه حسین یاد واقعه ی عاشورا می افتیم یا بادیدن کلمه ی شیراز یاد حافظ و سعدی می افتیم یا بادیدن کلمه ی سایپا یاد ماشین پراید می افتیم.
- ۱۲- چه عواملی در ایجاد فراموشی مؤثر است؟ ۱- خطاهای حذف کردن یا اضافه کردن ۲- گذشت زمان ۳- تداخل اطلاعات ۴- تأثیر عوامل عاطفی ۵- رمزگردانی نادرست.
- ۱۳- منظور از حافظه ی کاذب چیست؟ وقتی حافظه به غلط رویدادی که اتفاق نیفتاده را ارائه کند.
- ۱۴- فراموشی را تعریف کنید. ناتوانی در یادآوری و بازشناسی اطلاعات که قبلاً در حافظه وجود داشته.
- ۱۵- گذشت زمان در فراموشی چه تأثیری دارد؟ بیشترین فراموشی در اولین ساعات یادگیری صورت می گیرد و به تدریج از شدت فراموشی کاسته می شود.
- ۱۶- بهترین شیوه ی اثر گذشت زمان بر حافظه چیست؟ مرور اطلاعات در زمان مناسب.
- ۱۷- تداخل اطلاعات در فراموشی و یادگیری چه تأثیری دارد؟ استراحت بین مطالعات می تواند به تثبیت یادگیری کمک کند ولی مطالعه ی مطالب شبیه به هم و پشت سر هم فراموشی می آورد.
- ۱۸- عوامل عاطفی در بازشناسی اطلاعات یا فراموشی چه تأثیری دارد؟ هر چه مطالب خوانده شده را بیشتر دوست داشته باشیم، کم تر فراموش می کنیم.
- ۱۹- منظور از رمزگردانی نادرست چیست؟ هر گاه موقع رمزگردانی به نشانه ها توجه کافی نداشته باشیم (کم توجهی کنیم) رمزگردانی صورت نمی گیرد یا نادرست انجام می شود.
- ۲۰- بازیابی با چه مشکلاتی رو به رو است؟ اگر نشانه های معنایی یا نشانه های حسی وجود نداشته باشد بازیابی به مشکل بر می خورد.
- ۲۱- برای بازیابی اطلاعات حافظه کدام نشانه ها کارآمدتر اند؟ نشانه های معنایی که درونی هستند.
- ۲۲- برای این که حافظه ی بهتری داشته باشیم چگونه باید مطالعه کنیم؟ ۱- مطلبی که می خوانیم برای ما مهم باشد ۲- هنگام مطالعه به فعالیت دیگر نپردازیم ۳- تکرار و مرور منظم ۴- بین مطالعه فاصله باشد ۵- مطالب شبیه به هم باهم خوانده نشود تا اثر تداخل کاهش یابد ۶- به صورت منظم و طبقه بندی شده مطالعه شود ۷- از رمزگردانی معنادار استفاده شود ۸- هنگام مطالعه از حواس دیگر هم استفاده شود ۹- استفاده از روش پس خبا (پیش خوانی همراه با سؤال کردن، خواندن، به خود پس دادن، آزمون) ۱۰- هنگام مطالعه از سایر اندام استفاده شود ۱۱- فهم مثال و ارتباط دادن مثال ها با یکدیگر (بسط معنایی) ۱۲- مطالب مورد مطالعه از نظر ظاهری و معنایی متمایز شود ۱۳- مطلب خوانده شده خودمانی شود.