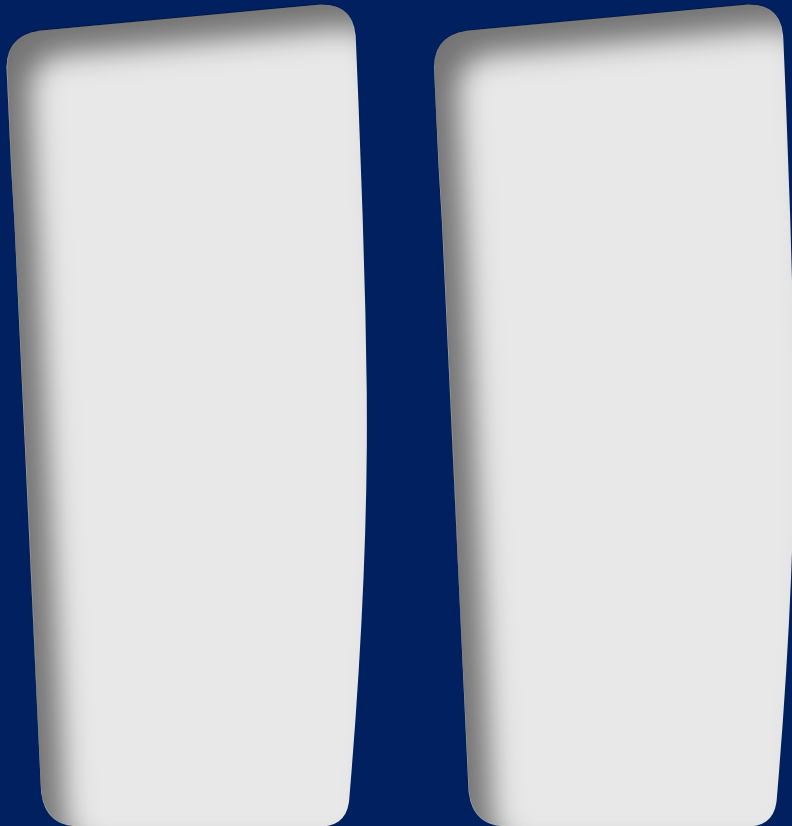




مجموعه آموزشی سگو

روانشناسی



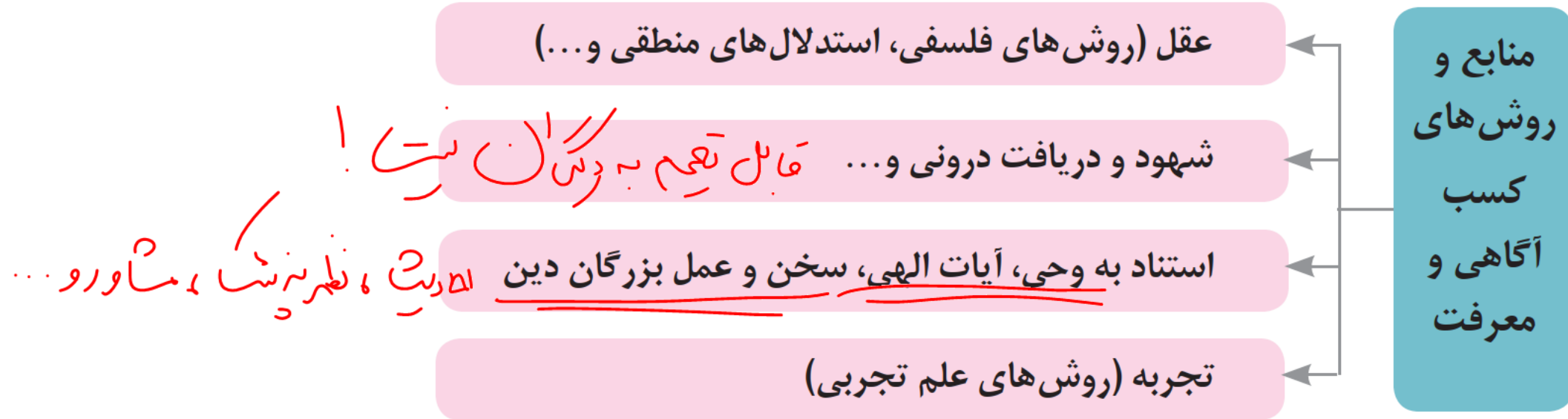
 Sakko_edu

 Sakko_edu2



درسی اول

تعریف و روش مطالعه



۱- هر کدام از جملات زیر به کدام یک از منابع کسب شناخت و معرفت اشاره دارد؟

- پدر زهرا هنوز از سفر کاری خود بازنگشته است. زهرا به همین دلیل به شدت نگران و مضطرب است و می گوید میدانم که اتفاق بدی افتاده است. سُوءِ حَال...

- احمد با استفاده از قرآن در مورد حضرت یوسف تحقیق می کند استاد به وحی و آیات الهی

- سارا در تحقیق خود به نظریات فروید اشاره نموده و آن را منبع قرار داده است. استاد به سخن بزرگان

- نیما یک شیمی دان است و در حال انجام آزمایش برای تولید یک شوینده جدید است. روش تجربی

علم تجربی بر روی این ۴ پایه استوار است



هر یک از عبارات زیر با کدام مفهوم علم تجربی ارتباط دارد؟

. نظریه

. فرضیه

. اصل یا قانون

. مسئله

- دانشمندان در حال تلاش برای یافتن واکسن ویروس کرونا می باشند.

- دختران برای ازدواج و تشکیل خانواده اشتیاق بیشتری نسبت به پسر ها دارند.

مسئله بر اصول و قواعد علمی است.

- رشد روانی اجتماعی کودکان

- چرا یخچال های طبیعی در حال آب شدن هستند؟





مراحل روش علمی را نام ببرید و توضیح دهید ؟

در چه صورتی فرضیه مورد تایید دانشمندان قرار می گیرد؟

نظریه چیست ؟

اهداف علم روانشناسی چیست ؟

هدف علم روان شناسی همانند سایر علوم تجربی، توصیف، تبیین، پیش بینی و کنترل موضوع پژوهش است.



قابل اندازه گیری
شفاف - دقیق

. توصیف

. تبیین

هر کدام از عبارات زیر به کدام یک از اهداف علم روانشناسی اشاره دارد؟

۱- دلیل پرخاشگری بیشتر کودکانی که والدین آن ها معتادند چیست؟ روای

توصیف

۲- هوش عبارت است از میزان نمره به دست آمده در آزمون سازگاری

. پیش بینی

۳- طبق تخمین دانشمندان مرور نکردن مطالب یادگرفته شده، یادآوری مطالب را تا هفته بعد ۷۰ درصد کاهش می دهد.

. کنترل

۴- اجباری کردن بستن کمربند ایمنی ۵۰ درصد از تلفات رانندگی ناسته است.

X

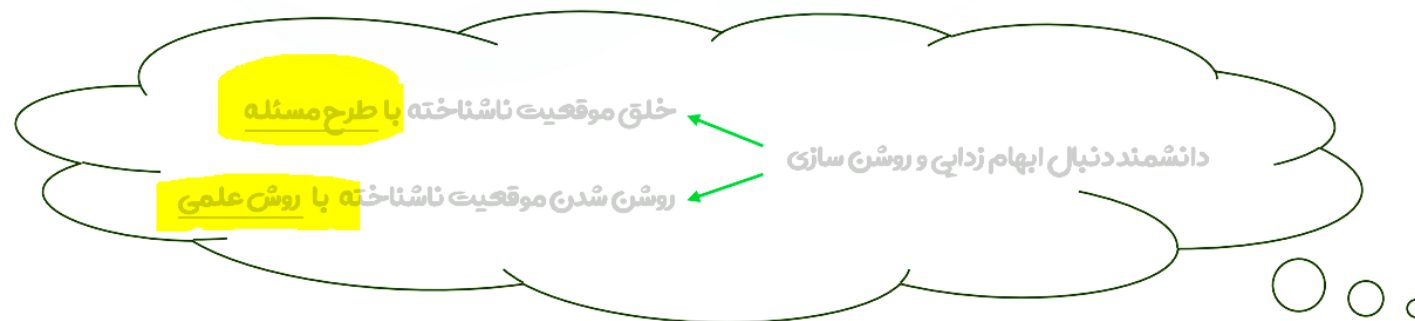
X

مهم‌ترین دلیل دشواری پیش‌بینی و کنترل در علم روان‌شناسی؛ پیچیدگی و دشواری توصیف و تبیین در موضوعات مختلف این علم است. مثلاً انسان و رفتارهای او به عنوان موضوعی برای بررسی‌های علمی در روان‌شناسی، دارای ابعاد و ویژگی‌های مختلف و بسیار پیچیده‌ای است. انسان علاوه بر آنکه جسم و بدن دارد، دارای ابعاد غیرجسمانی هم هست که با بدن در ارتباط تنگاتنگی است. این امر باعث می‌شود که توصیف دقیق از موضوعات مختلف در انسان، مانند هوش، عواطف، شناخت اراده، خود و... بسیار دشوار گردد و در نتیجه، شاهد تبیین‌های متفاوتی از این موضوعات و مانند آنها، در روان‌شناسی باشیم.

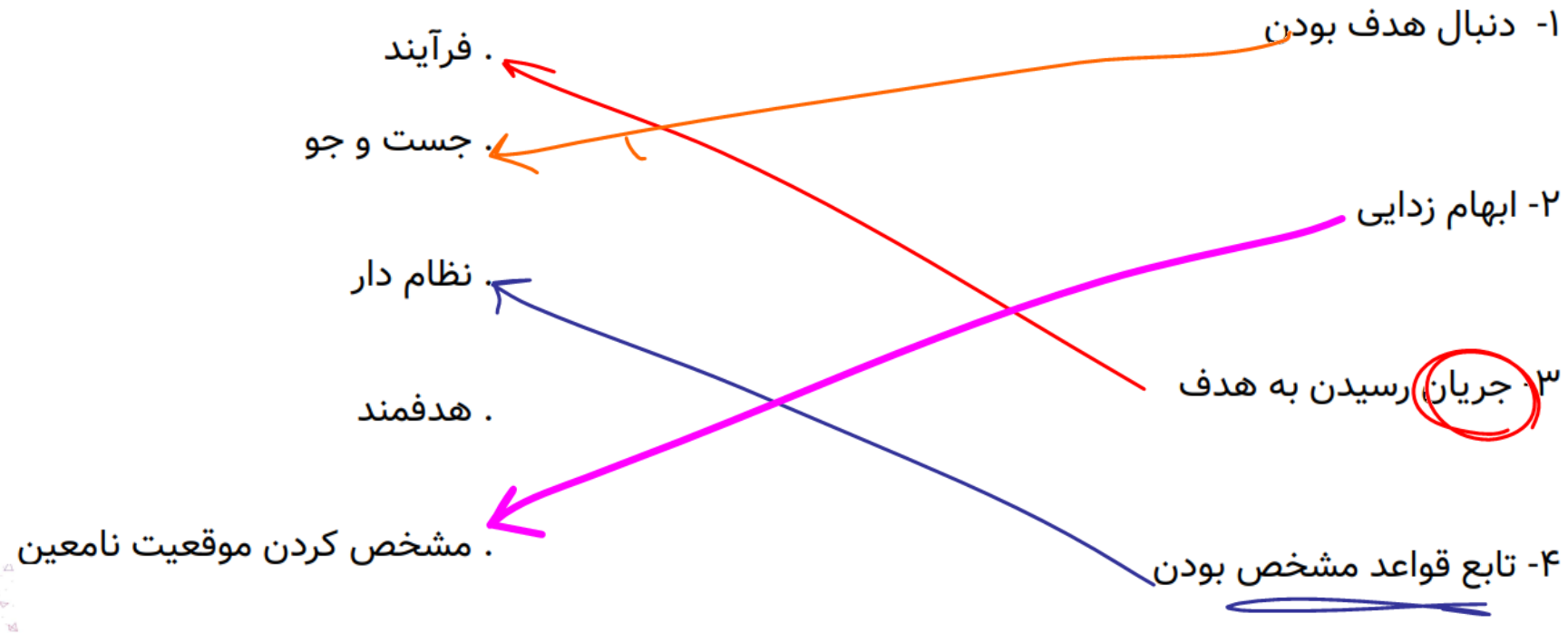
روش علمی چه جوهریه ؟

از روش علمی یا روش تجربی تعاریف متنوعی در دسترس است. شاید کاربردی ترین تعریف روش علمی عبارت باشد از:

«فرایند جست و جوی با قاعده و نظام دار برای مشخص کردن یک موقعیت نامعین».



هر کدام از عبارات زیر به کدام یک از ویژگی های تعریف روش علمی اشاره دارد؟



ویژگی های روش علمی

هر صفتی است که تفریق کند *

(۱) دارای دو مفهوم متغیر و تعریف عملیاتی

(۲) تکرار پذیری



ویژگی های روش علمی

(۱) دارای دو مفهوم متغیر و تعریف عملیاتی

(۲) تکرار پذیری



روش علمی یا تجربی را تعریف کنید؟

تفاوت توصیف با تبیین را شرح دهید؟



تعریف علمیاتی چه ویژگی هایی دارد؟ توضیح دهید؟

تعریف عملیاتی کدام یک از موارد زیر دشوارتر است ؟ چرا ؟
آنزیم ، انگیزه موفقیت ، جاذبه ماه ، نوع دوستی «

✓

✗

✓

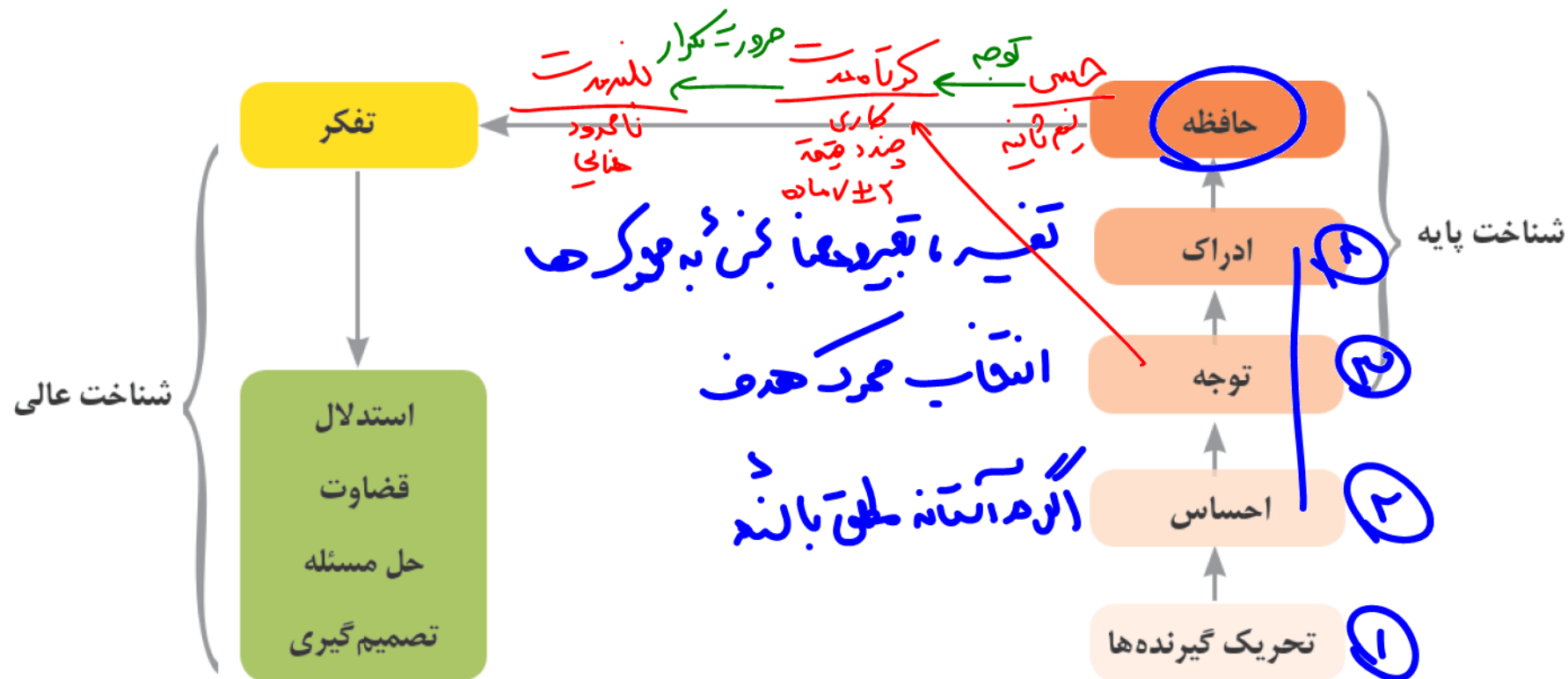
✗

تعریف روانشناسی

علم مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی (شناخت)

عَرَفَ قَابِلٌ سَعْدًا

مَالِحٌ سَعْدًا



چگونگی شکل گیری سطوح مختلف شناخت

تحریک گیرنده های حسی توسط محرک های محیطی را احساس می گویند.

محفظه ای که تفسیر های خود از محرک های محیطی را در آن نگه داری می کنیم را حافظه می گویند.

فرآینده استفاده از اطلاعات موجود در حافظه را فکر می گویند.

..... به معنای دریافت و فهم بیشتر است. (ادراک - پردازش)

..... به طور مستقیم قابل مشاهده نیستند. (شناخت - رفتار)

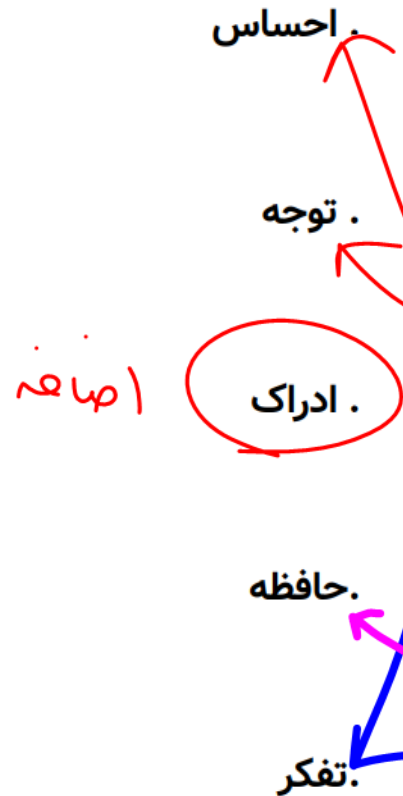
هر کدام از عبارات زیر به کدام یک سطوح پردازش اشاره دارد؟

۱- ستایش سر جلسه امتحان ریاضی در حال پاسخ دادن به سوالات است.

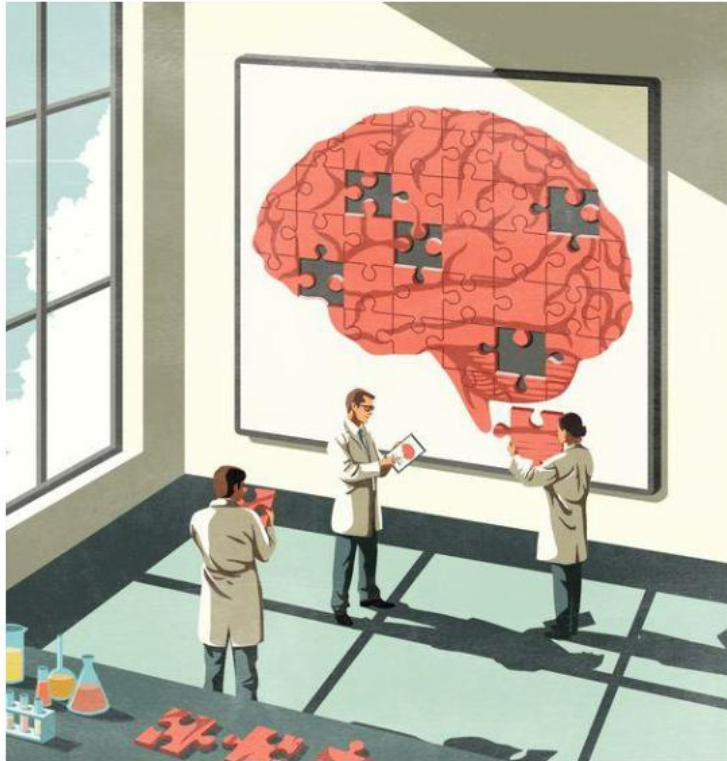
۲- کامران در حال تماشای فیلم جنایی بود ولی وقتی که مادرش از او پرسید که چه کار میکنی؟ پاسخی نداد.

۳- علی به از تابش نور خورشید بر روی پوستش لذت می برد.

۴- پلیس راهنمایی سعی کرد شماره پلاک شخصی را که از چراغ قرمز عبور کرد را به خاطر آورد



روش های جمع آوری اطلاعات در علم روانشناسی



۱- مشاهده

۲- پرسش نامه *نمونه گذاری*

۳- مصاحبه

۴- آزمون *به نمونه های پرسش یا آزمون پرسش - اندازه گیری*

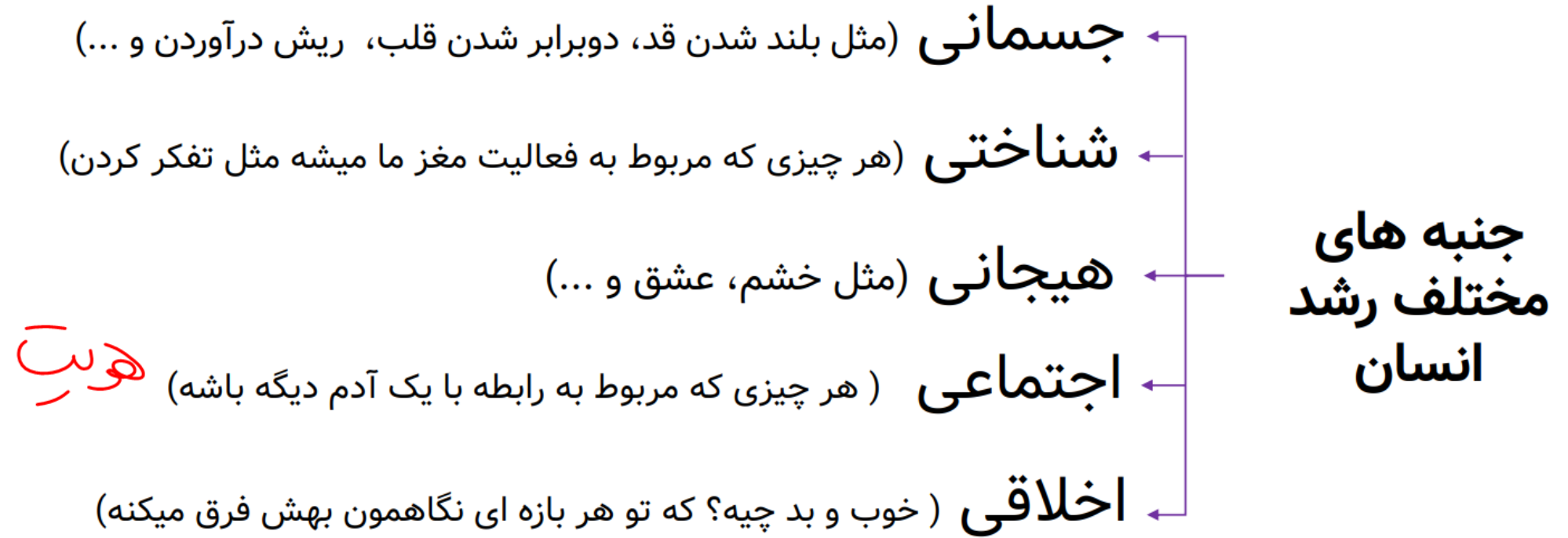
۵- مبتنی بر علم اعصاب

- هر کدام از عبارات زیر به کدام یک روش جمع آوری اطلاعات اشاره دارد؟
- ۱- به صورت های مختلفی نمره گذاری می شوند.
 - ۲- به شکل دقیق و به دور از تعصب ثبت می شوند
 - ۳- ساخت آن دشوار است و باید به دست متخصص انجام شود
 - ۴- ضمن گفت و گو و همراه با پرسش و پاسخ است.
 - ۵- بر اساس شواهد به دست آمده از عملکرد مغز است.
- مشاهده .
- مصاحبه .
- پرسش نامه .
- آزمون .
- روش علم اعصاب .



درس دوم

روانشناسی رشد



عوامل موثر بر رشد

۱- وراثتی ایجاد کننده صفاتی است که از قبل در ما نهفته است. DNA در ژن

۲- محیطی (یادگیری) بسیاری از توانمندی های جسمانی و شناختی به موازات افزایش سن در کودکان از این طریق است.

راه رفتن
زبان

انواع د نظمه

- ☒ ع ☐ ص
☒ غ ☐ ص
☐ غ ☒ ص
☐ غ ☒ ص

روانشناسی رشد به تغییرات زندگی از زمان تولد تا مرگ می پردازد.

عوامل ~~حیاطی~~ ^{عورانی} فعال کننده صفاتی است که از قبل در ما نهفته بوده.

از زمان تولد فرد معلوم است که در چه سن و زمانی می تواند قلم به دست بگیرد.

رسش یا پختگی نقش تعیین کننده ای در وراثت دارد.



• در بیت های زیر شاعر به اهمیت عوامل (محیطی - وراثتی) در رشد اشاره دارد؟

از محبت، نار نوری می شود // وز محبت، دیو حوری می شود» محیطی

- تخمک بارور شده طبیعی دارای (۲۳ جفت - ۲۳ عدد) کروموزوم می باشد.

- رشد انسان از زمان (بدو تولد - تشکیل نطفه) آغاز می شود.

۳- مصادیق عبارات زیر ، به ترتیب در کدام گزینه بیان شده است؟

- رفتار هایی که وابسته به آمادگی زیستی است.

- از مهم ترین عوامل موثر بر بروز تغییرات رشدی در جنبه های مختلف که خارج از فرد قرار دارد
- کسب بسیاری از توانمندی های جسمانی و شناختی به موازات افزایش سن در کودکان معلول آن است.
- با توجه به آن می توان احتمال وقوع برخی از ویژگی های رفتاری و شناختی را در دامنه های سنی خاص پیش بینی کرد.

(۱) رسش - یادگیری - یادگیری - وراثت

(۲) یادگیری - رسش - یادگیری - وراثت

(۳) رسش - یادگیری - رسش - عوامل محیطی

(۴) یادگیری - یادگیری - رسش - عوامل محیطی

مراحل مهم رشد در فراخنای زندگی



جدول ۱-۲- مراحل رشد انسان بعد از تولد

صفحه ۵
نمود

دوره زندگی	دامنه سنی
۱- طفولیت	دو سال اول زندگی
دوره کودکی	۲- کودکی اول (قبل از دبستان) ۲ تا ۷ سالگی (برخی کودکان ۱ تا ۳ ساله را که تازه راه می افتند، «نوپا» می نامند).
	۳- کودکی دوم ۷ تا ۱۲ سالگی (تا شروع بلوغ جنسی)
دوره نوجوانی	۴- نوجوانی ۱۲ تا ۲۰ سالگی (برخی پایان نوجوانی را زمانی می دانند که فرد شروع به کار کند و از والدین مستقل شود).
دوره بزرگسالی	۵- جوانی (بزرگسالی اول) ۲۰ تا ۴۰ سالگی
	۶- میان سالی (بزرگسالی دوم) ۴۰ تا ۶۵ سالگی
	۷- پیری ۶۵ سال به بالا

مراحل مهم رشد در اسلام

پیامبر اکرم (ص): «الوالد **سید** سبع سنین و **عبد** سبع سنین و **وزیر** سبع سنین»

درک از خوب و بد ندارد

باید آزاد باشد
باید عواطف و احساسات صحیح او را رشد داد
باید با عمل و گفتار صحیح از عیس تقلیدش بهره برد

۷ تا سال (آقا و سرور)
طفولیت و کودکی ۱

باید کم کم زشتی ها و زیبایی ها را به او فهماند
باید در تادیب او کوشش کرد

۷ تا ۱۴ سال (فرمانبردار)
کودکی ۲ و نوجوانی

باید با او به منزله مشاور رفتار کرد
نباید با او آمرانه رفتار شود
باید مثل عضو بزرگ خانواده او را در تصمیم گیری ها دخالت داد

۱۴ تا ۲۱ سال (وزیر و مشاور)
نوجوانی و دلیل جوانی

رشد انسان



سرعت بالا - تفرات زیاد

رشد جسمانی - حرکتی

رشد شناختی

رشد هیجانی

رشد اجتماعی

انواع رشد کودکی

رشدش یا پختگی را توضیح دهید ؟

ابتدایی و شاخص ترین جنبه رشد چیست ؟ **جسمانی**

رشد شناختی به چه مواردی مربوط به می شود ؟ **تفکر - استدلال - حل مسئله - زبان**

چرا رشد هیجانی کودک پیچیده است ؟ **آگاهی به هیجانات کودک - ~ ~ ~ دیرین**

ابتدایی ترین علائم رشد اجتماعی کودکان ؟ **۲-۳ ماهگی - لبخند اجتماعی**

ترس از غریبه در چه سنی اتفاق می افتد ؟ **۸ ماهگی**



رشد جسمانی - حرکتی

رشد شناختی

رشد هیجانی

رشد اجتماعی

انواع رشد نوجوانی

```
graph LR; A[انواع رشد نوجوانی] --> B[رشد جسمانی - حرکتی]; A --> C[رشد شناختی]; A --> D[رشد هیجانی]; A --> E[رشد اجتماعی];
```

☒ ص ☐ غ

☒ ص ☐ غ

☒ ص ☐ غ

☐ ص ☐ غ

☐ ص ☐ غ

☐ ص ☐ غ



گرایش نوجوانان به گروه همسالان بسیار بیشتر از گذشته می شود.

یکی از تکالیف اصلی رشد دوره نوجوانی، شکل گیری هویت است. اجتماعی

در دوره نوجوانی قلب دو برابر و شش سه برابر می شود.

رویش موی ریش در پسران نوجوان از ویژگی های اولیه جنسی بلوغ به حساب می آید. فیزیولوژی

مبنای استدلال در نوجوانان واقعیت های بیرونی و ملموس است.

کنترل خشم از مهارت های رشد اجتماعی است.

چرا نوجوانان احساس توانمندی زیادی می کنند ؟
 - هر يك از ویژگی های زیر به کدام جنبه رشد اشاره دارد؟

تفکر فرضیه سازی در دوره کودکی را با نوجوانی مقایسه کنید؟

..... اخلاقی رعایت حقوق دیگران

..... هیجانی ابراز ترس

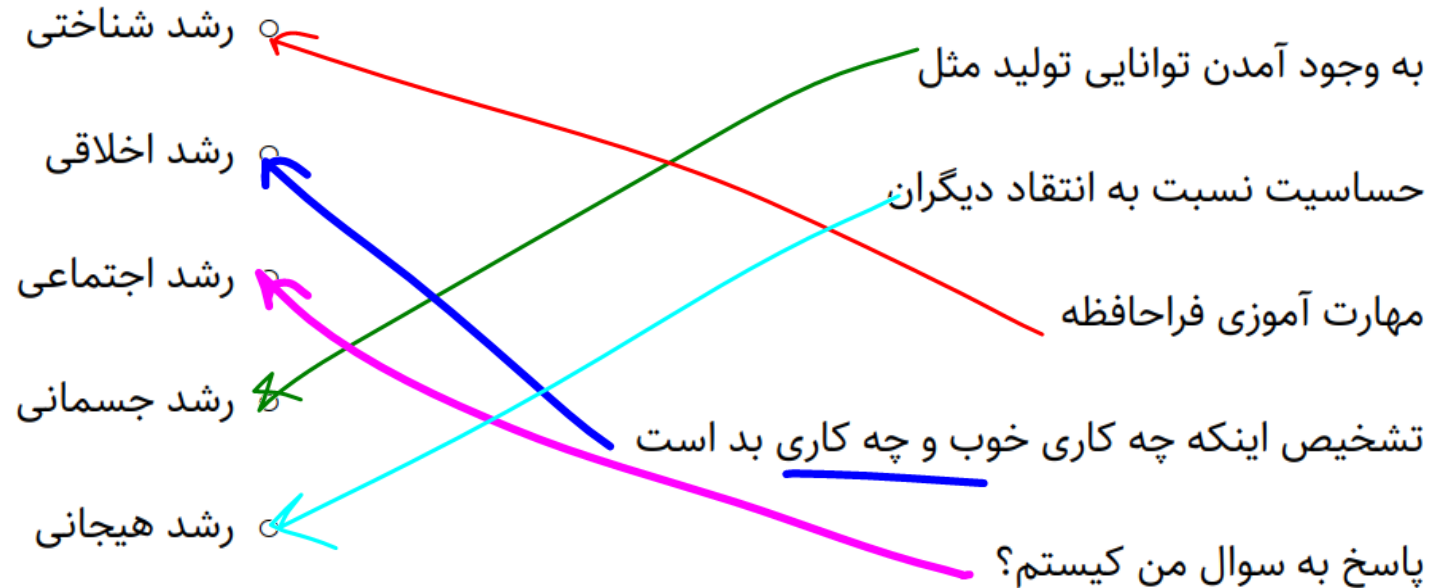
- منظور از فراحافظه چیست و در کدام دوران ظاهر می شود؟

..... صحنی استحکام استخوان ها

..... شناسی تصمیم گیری.

خود واقعی و خود آرمانی را با همدیگر مقایسه کنید؟ (امتحان نهایی - خرداد ۱۴۰۳)

هر یک از ویژگی های زیر به کدام جنبه رشد اشاره دارد:



۲- کدام یک از مفاهیم ستون اول با ستون دوم در مورد نوجوانان تناسب دارد ؟

- تلاش برای تقویت حافظه.
 - فایده مندی یک کالا بر اساس ماندگاری و کیفیت می سنجند.
 - قدرت ظرفیت سازی حافظه را دارند.
 - بر اطلاعات مرتبط متمرکز می شوند.
 - در پیش بینی یک موقعیت از احتمال های مختلف استفاده می کنند.
 - تفکر فرضیه سازی
 - توجه گزینشی
 - پردازش مفهومی
 - فرافاصله
 - پردازش ادراکی
 - افزایش سرعت تفکر
-



درس سوم

احساسی، توجهی، ادراکی

● وقتی جسمی را انتخاب کردیم، می‌فهمیم که در کجاست، چقدر از ما دور است و چه اندازه‌ای دارد. به عبارت دیگر 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 آن قدر سریع است که ما آن را نادیده می‌گیریم.

ادراک چیزی که احساس نزد می‌توانیم

ادراک مستقیم چیزی که احساس کردیم - فضای ادراک

ادراک مستقیم - فضای ادراک

(۱) احساس

۴۶- انواع حواس را نام ببرید؟

۴۷- از نظر تکاملی احس برای بقای موجود زنده حیاتی است.

۴۸- اگر بتوان یک موضوع را با چند احس دریافت کرد، دریافت ما قوی تر است. دریافت زنده

(۲) توجه

- ☒ غ ☐ ص
☐ غ ☒ ص
☐ غ ☐ ص
☒ غ ☐ ص
☒ غ ☐ ص

انتخاب محرک خاص از بین محرک های بیشمار را احساس می گویند.
 اگر یک موضوع را بتوان با چند حس دریافت کرد، دریافت ما قوی تر می شود.
 آشنایی نسبی با محرک از عواملی است که خوگیری ایجاد می کند.
 در اثر توجه به هر چیزی آگاهی نیز از همان موضوع به وجود می آید.
 تغییرات درونی محرک از عوامل مانع تمرکز است.
 (کار)

.....
 خوکری آفت توجه است.
 عادت کردن به پیکر حرکت حاصل

.....
 تحریک گیرنده های حسی تابع شدت حرکت است.

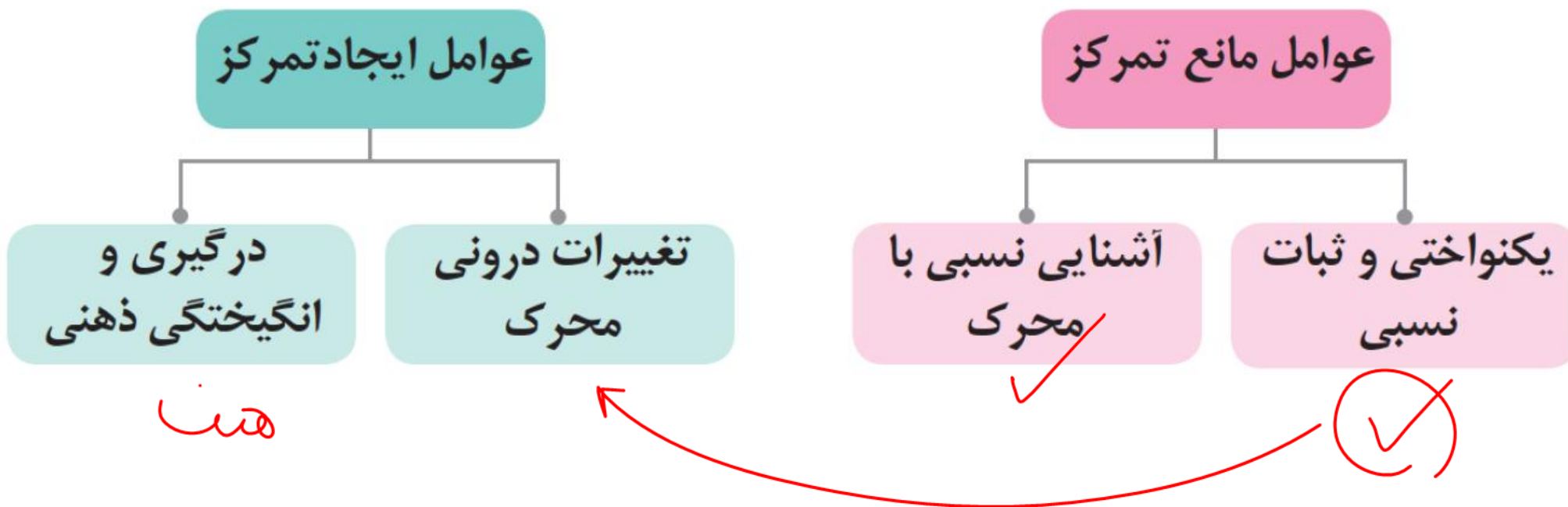
.....
 اگر مطالب شنیده شده را به صورت ترسیمی و نوشتاری ترسیم کنیم آن راحت تر می شود.
 وقت

.....
 اگر توجه مداوم و پایدار باشد تمرکز به وجود می آید..



۲) توجه منابع توجه

- ۱- تحریک حواس توسط محرک های بیرونی
- ۲- اطلاعات موجود در حافظه (حافظه از منابع مهم توجه است.)
- ۳- سبک پردازش افراد و انتظارات آن ها (باعث می شود یک محرک خاص انتخاب شود)





(۲) توجه کارکرد های توجه

۱- ردیابی درست علامت

۲- گوش به زنگی

۳- جست و جو



جدول ۲-۳- موقعیت‌های ردیابی علامت

ردیابی نشدن علامت	ردیابی علامت	علامت
از دست دادن محرک هدف	اصابت یا تصمیم درست	حاضر
ردّ درست	هشدار کاذب	غایب

۳- در یک شب بارانی چند نفر در حال سرقت از یک بانک هستند، یک نفر از آن ها مراقب است تا پلیس آن ها را نبیند.

حال با توجه به نظریه «علامت یابی» بگویید در هر یک از موارد زیر کدام موقعیت ردیابی علامت رخ داده است؟

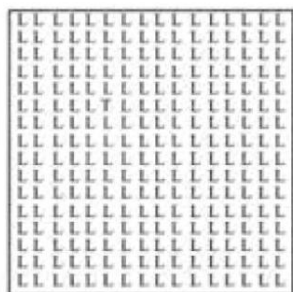
- ماشین پلیس وجود دارد و دزد می گوید : «پلیس! پلیس!» : ✓ ردیابی عده تلافی اصابت یا تقیم درست
- ماشین پلیس وجود ندارد و دزد می گوید : « امنه! ادامه بدید!» : ✗ ردیابی عده تلافی رد درست
- ماشین پلیس وجود دارد دزد می گوید : «خبری نیست! کینسه ها رو پر کنید!» : ✗ ردیابی عده تلافی از دست دادن حرکت
- ماشین پلیس وجود ندارد و دزد می گوید : «فرار کنید! پلیس!» : ✓ ردیابی عده تلافی همه کار کاذب

۲- گوش به زنگی: کارکرد دوم توجه، گوش به زنگی^۱ است. به توانایی فرد برای یافتن محرک هدف در یک دوره زمانی طولانی، گوش به زنگی گویند.

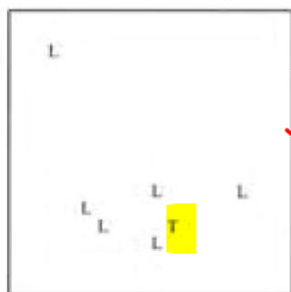


بعد از زلزله در بم در سال ۸۲ مردم تا مدتی مسائل ایمنی زلزله را رعایت می کردند و پس از مدتی رها کردند. چرا؟
حسی

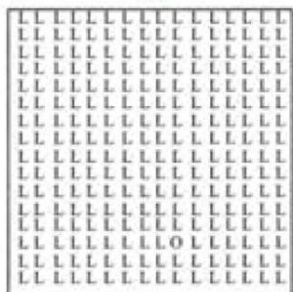
۳- جست و جو: کارکرد سوم توجه، جست و جو^۱ است. در جست و جو به دنبال یافتن یک محرک مکانی در زمینه یا بافت مکانی هستیم، اما نمی دانیم در چه مکانی از شما می خواهیم



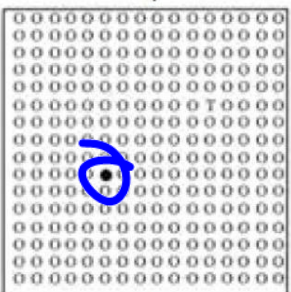
الف



ب



ج



د

به دلیل حواشی انحرافی کمتر

حواشی انحرافی
↑ جست و گزینی
↓ جست و گزینی

مغیر به فرد بودن محرک

(۳) ادراک

بنا، سازمان، منظم

ادراک: محرک‌های محیطی را چگونه تفسیر کنیم؟ 

۶۲- همه آنچه که احساس می‌کنیم در مغز را تفسیر و ادراک می‌شوند؟ (تعریف خطای ادراکی)

۶۳- آیا چیزهایی که وجود خارجی ندارند نیز ادراک می‌کنیم؟ 

۶۴- تفاوت خطای ادراکی با توهم چیست؟

۶۵- وجود خطاهای ادراکی نشان دهنده چیست؟



نتایج به دست آمده از بررسی خطاهای ادراکی :

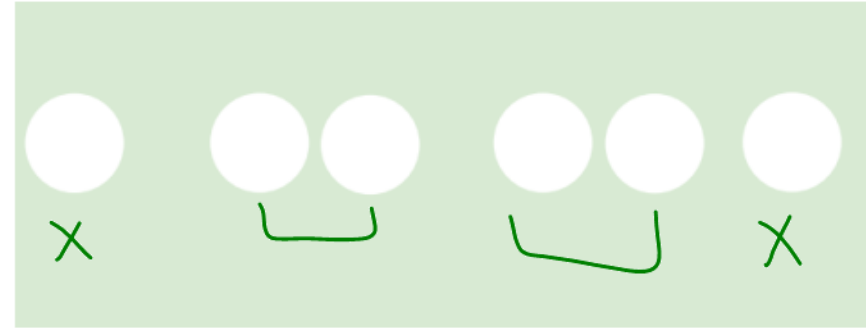
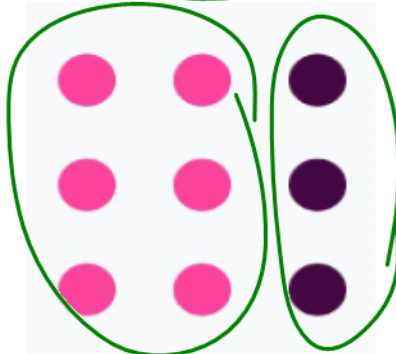
۱- ادراک با احساس متفاوت است.

۲- هر چه تعداد خطاها بیشتر باشد، به عنوان یک «خطای شناختی» وارد نظام ذهنی فرد می شود.

نکته : نتایج خطاهای شناختی بسیار وخیم تر از خطاهای ادراکی مثل مولر- لایر است.

کُل مجموعه ای از اجزاست + در اینجا این اجزاست!

شکل رو به رو نشان دهنده ی کدام یک از اصول مکتب گشتالت است؟



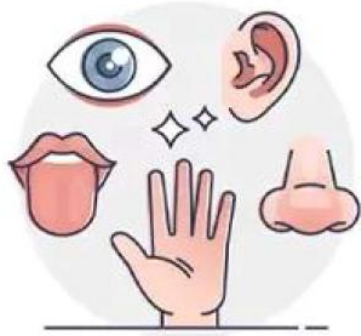


درس چهارم

حافظه و فراموشی



انواع حافظہ بر اساس زمان



حافظہ حسی



حافظہ کوتاہ مدت



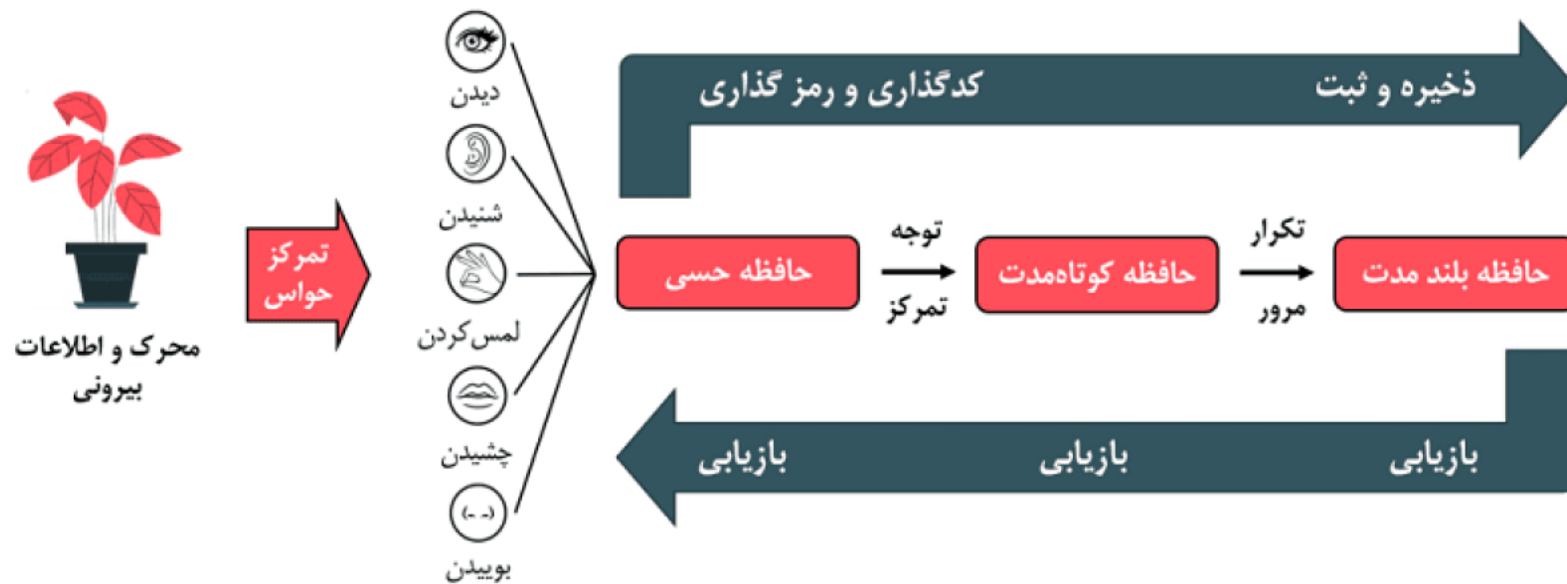
حافظہ بلند مدت

جدول ۴-۱- مقایسه حافظه حسی، کوتاه مدت و بلندمدت با توجه به مراحل حافظه

زمان بازیابی	ظرفیت یا گنجایش اندوزش	نوع رمزگردانی	مراحل حافظه انواع حافظه
حدود نیم ثانیه	نامحدود	حسی	حسی
چند دقیقه	7 ± 2 ماده	حسی (همراه با توجه)	توجه ↓ کوتاه مدت
از چند دقیقه تا آخر عمر	نامحدود	عمدتاً معنایی	کتر اهمیت ↓ بلندمدت

کاری
منظم از ذهن

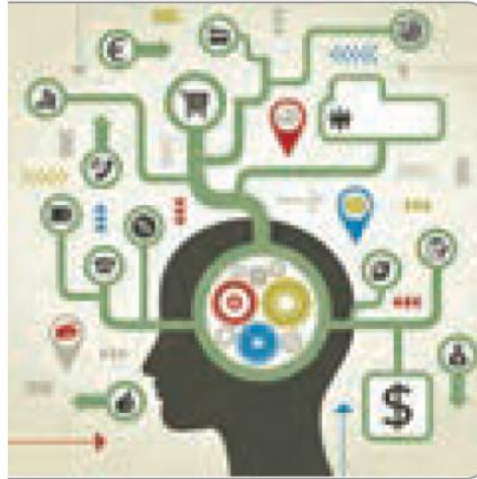
نحوه پردازش و عملکرد انواع حافظه‌ها



رویداری: حاضرالت خود

معنایی: دانش و اطلاعات فراگرفته
اطلاعات عمومی

انواع حافظه با توجه به نوع اطلاعات



حافظه با توجه به نوع اطلاعات

معنایی

رویدادی

با توجه به نوع اطلاعات، حافظه به دو نوع معنایی و رویدادی تقسیم می شود. به مثال های زیر توجه کنید:

- نظریه را تعریف کنید؟ **معنایی**
- بین احساس و ادراک چه تفاوتی وجود دارد؟ **معنایی**
- دیروز همین ساعت کجا بودید؟ **رویدادی** ✓

اینکه معلم اول دبستان شما چه کسی بوده اطلاعاتی است که بر اساس (زمان ذخیره سازی - زمان بازیابی) طبقه بندی

شود. ← **فجوان و بنگان**

رمز گردانی (کلی) جزئی دربرگیرنده خلاصه موضوع است.

کودکان

ساده ترین شیوه انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت، (توجه - تمرین) است.

در رمزگردانی (جزء به جزء - کلی) امکان خطای بیشتری وجود دارد. فراموشی - حذف کردن لحظه سی به کونا مدر

مشکل پدیده نوک زبانی در مرحله (اندوزش - بازیابی) رخ می دهد.

حافظه (کاری - کوتاه مدت) حافظه ای است که به سایر اجزای شناخت خدمت سانی می کند.

اینکه به یاد بیاوریم دیروز ناهار چه خوردیم مربوط به حافظه (معنایی - رویدادی) است.





این که پاسخ سوالی را می دانیم اما نمی توانیم بگوییم نشانگر چه پدیده ای است؟

• نحوه رمزگردانی کودکان چگونه است؟

• انواع حافظه را با توجه به مراحل حافظه نام ببرید.

• انواع رمزگردانی را نام ببرید.

• کدام حافظه نشان دهنده این موضوع است که انواع حافظه را نمی توان صرفاً بر اساس زمان تقسیم بندی کرد؟

خطاهای حافظه



خطای اضافه کردن

چاقی کردن



خطای حذف کردن

مراوموسی

عوامل فراموشی



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

در محاکم قضایی به علت خطای **امانه کردن** احتمال شکل گیری حافظه کاذب وجود دارد.

بهترین شیوه ی کنترل **اطلاعات در حافظه** مرور اطلاعات در زمان مناسب است.

از فنون بهسازی حافظه روش **سختی** است که از حروف اول پنج فن تشکیل شده است.

نشانه های بازیابی به دو گروه و تقسیم می شوند.

برای کنترل اثر گذشت زمان، نباید فاصله مرور مطالب باشد



۴- عبارت های زیر با کدام یک از فنون بهسازی مطالعه مرتبط است؟

از آزمون

الف) سامان به این نکته دست یافته که پس از شرکت در هر آزمون در بازیابی موفق اطلاعات توانمند تر می شود.

ب) سارا برای یادگیری مفهوم جامد، از مثال های بیشتری استفاده می کند.

ج) نیما عدد هشت رقمی ۱۴۰۳۲۰۲۴ را به ترتیب سال شمسی (۱۴۰۳) و سال میلادی (۲۰۲۴) به خاطر می سپارد.

از مرکزگردانی معادار

انواع حافظه	مراحل حافظه	نوع رمزگردانی	ظرفیت یا گنجایش	زمان بازیابی
حسی		حسی	نا محدود	حدود نیم ثانیه
کوتاه مدت		حسی (همراه با توجه)	7 ± 2 ماده	چند دقیقه
بلند مدت		عمدتاً معنایی	نا محدود	از چند دقیقه تا آخر عمر



امتحان نهایی - خرداد ۱۴۰۳



«بیان اهمیت مطلب» چگونه موجب تقویت حافظه می شود؟

• منظور از اثر آزمون چیست و چه تاثیری بر حافظه دارد؟

• راهکار «بسط معنایی» و «تمایز بخشی» در تقویت حافظه را با یکدیگر مقایسه کنید؟