# الذاكرة وعملية التذكر


# اعداد

# م.م نادية محمد رزوقي


- هي مفهوم يصعب دراسته لأنها تهتم بالعمليات الداخلية التي تتصل بأختزان المعلومات واستعادتها فيما بعد ، وهي دراسة العمليات التي تتوسط بين ادراك المعلومات او تعلمها واستعادتها او استرجاعها او التعرف عليها فيما بعد ، وهذا يعني ان كل ما يفعله الانسان يعتمد على الذاكرة وبدون الذاكرة يرتبط الانسان بالواقع من خلال عملية الأدراك الحسي المباشر فقط وبالتالي فهو خاضع لمبدأ (هنا والأن ) وبدونها لا يمكن ان نمد الماضي ونستفيد منه في المستقبل مروراً بالحاضر .

هناك اتجاهين في تفسير الذاكرة

أ-النظريات الفسيولوجية وتشمل :

١-النظرية التشريحية

٢-النظرية الكيميائية

٣-نظرية الدارات العصبية

٤-نظرية الوصلات العصبية

من هذه النظريات ما يدعي بأن المعلومات لا تخزن في المراكز العليا في الدماغ وان الجهاز العصبي بأجمعه يشترك في تحليل المعلومات وخزنها ومنها ما يدعي تكون تغيرات تركيبية او تشريحية او وظيفية في تشابكات الجهاز العصبي ومنها ما يدعي تولد مواد كيمياوية جديدة في الطرق العصبية التي تحفظ الذكريات على شكل تركيب كيمياوي

ب-النظريات المعاصرة وتشمل :

- ١-وجهة النظر المعرفية

- ٢-وجهة النظر الجشطلت
- ٣-وجهة نظر السلوكية
- وجهة النظر المعرفية :تفسر الذاكرة على انها سريان المعلومات وفق جوانب ثلاث (الترميز،التخزين،الاستعادة او الاسترداد)،واهتمت هذه النظرية بجانب الاستعادة وحددت سبل الاستعادة من خلال مرور المعلومة بعدة اجهزة منها : الذاكرة الحسية:وتعني دخول المعلومة الى اجهزة الحواس ومن ثم نقلها الى الذاكرة ذي المدى القصير او نسيانها اذا لم ينتبه اليها الشخص جيداً بعد جزء من الثانية ،تبقى المعلومة في
- الذاكرة ذي المدى القصير لمدة نصف ساعة وبعدها اذا اراد الفرد نقل المعلومة الى الذاكرة ذات المدى الطويل فيتم عن طريق الحفظ والتكرار وبعد نقلها الى الذاكرة ذات المدى الطويل هنا يجب ان نتعامل مع المعلومة بعمق اكثر مثلاً ربطها بمعلومات وافكار موجودة فعلاً في المخزن طويل الامد او استخدام وسائل حفظ جيدة .
- وجهة النظر السلوكية :تفسر الذاكرة على انها عملية ناتجة او تابعة للتعلم وتفسرها وفق المفهومات التالية :المثيرات ،التخزين ،الاستجابات .
- وجهة نظر الجشطلت :تفسر الذاكرة بأعتبارها عملية ادراكية تهتم بأستقبال المعلومات قبل تخزينها مؤكدة على عمليات يضمها مصطلح الأدراك الحسي وهي :الاحساس ، الانتباه ،الوعي .
- المفاهيم الاساسية للذاكرة
- ـــــــــــــــــــــ١-الذاكرة الحسية :وتتمثل بالمعلومات التي تتلقاها الحواس وتتمثل ب:
- ا-الذاكرة الايقونية :المعلومات المرئية
- ب-الذاكرة الصدوية:المعلومات السمعية
- ٢-ذاكرة المدى القصير:تعالج المعلومات لمدة نصف ساعة تقريباً وتتمثل بأحداث الحياة اليومية حيث تفرز المعلومات غير المفيدة وتتخلص منها وتعالج المعلومات المطلوبة لوقت قصير وتسمى (الذاكرة الاولية)

- ٣-ذاكرة المدى الطويل :هي التي يتم خزن المعلومات والحقائق والمعاني والمفاهيم فيها بصورة مماثلة للمادة الحقيقية او بشكل مصغر لها ويلجأ الانسان الى وسائل متعددة للأحتفاظ بالمعاني والمفاهيم وسهولة استرجاعها وتكون هذه الذاكرة قادرة على خزن كم هائل من المعلومات وتسمى الذاكرة الثانوية .

## العوامل المؤثرة على عملية التذكر

- ١-العمر:اثبتت الدراسات ان العمر المثالي لقدرة الانسان على التذكر السريع بين (١٠-٢٠)والقمة في العشرين ثم تأخذ بالتدهور البطيء حتى سن (٤٥)رغم ان هذا يتعلق بنوع العمل او المهنة التي يمارسها الفرد
- ٢-الجنس:تتفوق الاناث في خزن المعلومات اللغوية ويتفوق الذكور في خزن المعلومات الرياضية والميكانيكية
- ٣-الفروق الفردية:الافراد ذوي المستوى العقلي الجيد افضل ذاكرة من هم دون ذلك
- ٤-طريقة تعلم المادة:مثلاً الطريقة الكلية للحفظ والطريقة الجزئية
- ٥-نوع المادة المراد تذكرها:المادة ذات المعنى اسهل تذكر من المادة عديمة المعنى .
- .

## سبل تحسين عملية التذكر

١-اتباع استظهار جيد:هو نقل المادة بمعاني ومفاهيم الى مخزن الذاكرة البعيد المدى

- ٢-تحقيق تنظيم جيد :هو تنظيم المعلومات وتحقيق ربط فيما بينها
- ٣-استخدام حيل الذاكرة:هو ايجاد عمليات وسيطة لترميز الحقائق من خلال وضع مخططات تيسر للمتعلم حفظ المادة

- **٤-احترام زمن التعلم:هو تنظيم زمن الدراسة على شكل فترات محددة مما يسهل من عملية استيعاب المادة وسهولة استرجاعها (التحضير اليومي)**
- **٥-استخدام نهج كيفية التعلم :وتعني حضور المتعلم حضور واعي وذكي قبل الدرس من خلال الاعداد وقراءة الدرس**
- **٦-التسميع:هو محاولة استرجاع المادة مع التركيز على النقاط المهمة.**

## النسيان

يعني النسيان الفشل في اي عملية من عمليات منظومة الذاكرة وهو ترميز او تشفير قد يكون غير ملائم او غير صحيح ، او انه فشل او خيبة في الاسترجاع او التعرف

او خطأ في استرداد نوع المعلومات المطلوبة من ملف التخزين لذا يمكن القول ان النسيان ظاهرة في معظم الاحيان مؤقتة او طارئة اكثر منها ظاهرة دائمة .

**اسباب النسيان**

للنسيان اسباب عديدة منها

١-اثر الزمن في اضمحلال وضمور خزين الذاكرة الحسية والقصيرة

٢- فوضى الخزن في الذاكرة بعيدة المدى ،

٣- وضعف الاستظهار او عدم استخدام التمرين العقلي المتواصل بعد الدرس او عدم القراءة قبل الدرس

٤-والقصور والاهمال في التحصيل اليومي والمراجعة والتحضير والمناقشة بعد الدرس

٥-عدم تطبيق التغذية المرتدة في الدرس التالي كل هذه الاسباب تؤدي الى نسيان المتعلم لكل ماتعلمه

٦-اسباب عضوية

النسيان له جوانب سلبية وايجابية في نفس الوقت فهو جانب سلبي عندما لا يستطيع الفرد ان يستعيد او يتعرف على حقيقة او اجابة مطلوبة يتوقف عليها مصيره ومستقبله ويعتبر ايجابي عندما نطوي في ردائه مواقف الحزن والاسى

ان النسيان ليس امراً سلبياً بل هم جهد ايجابي اي هو فن يحتاج الى مهارة لا تقل عن فن التعلم ويمكن اعتبار النسيان من الناحية البايولوجية شرطاً ضرورياً لعملية التعلم لان المتعلم يجب ان ينسى الاجابات الخاطئة كي يقوم بالاستجابات الصحيحة لذا لا يكون النسيان دائماً نقيض التذكر بل كثيراً ما يكون مساعداً على التعلم من هذا يمكن تعريف النسيان ( ( هو عجز طبيعي جزئي او كلي دائم او مؤقت عن

تذكر ما يكتسبه المتعلم من معلومات ومهارات حركية ويجب التميز بين النسيان الناتج عن عوامل عضوية كالاصابة في الدماغ او مرض الجهاز العصبي وبين النسيان الذي يحدث لاسباب طبيعية او نفسية

نظريات النسيان

١-نظرية التأكل او الاهمال

٢-نظرية تغيير الاثر

٣-نظرية فشل الاسترجاع

٤-نظرية النسيان عن دافع

٥-نظرية التداخل

**نظرية التأكل** : وتسمى نظرية الاهمال او الاضمحلال او الاعفاء وهي اكثر النظريات شيوعاً تؤكد ان سبب النسيان هو التأكل وهي ظاهرة تحدث في خزن الذاكرة الحسية والذاكرة قصيرة المدى ، هذه النظرية تذهب الى ان التعلم هو نتاج الممارسة او الاستعمال بينما النسيان هو عملية تحدث خلال فترات الاحتفاظ عندما تكون المعلومات موضع الاهتمام مهملة غير مستعملة وعلى هذا فأن الاهمال يسبب النسيان ، ولهذه النظرية اساس فسيولوجي اذ ينتج عن تدهور في ( اثر الذاكرة) في الجهاز العصبي بسبب مرور الزمن وعلى هذا فأن النسيان يشبه فقدان اللون التدريجي لصورة فوتوغرافية مع مرور الزمن .

نظرية النسيان عن دافع