



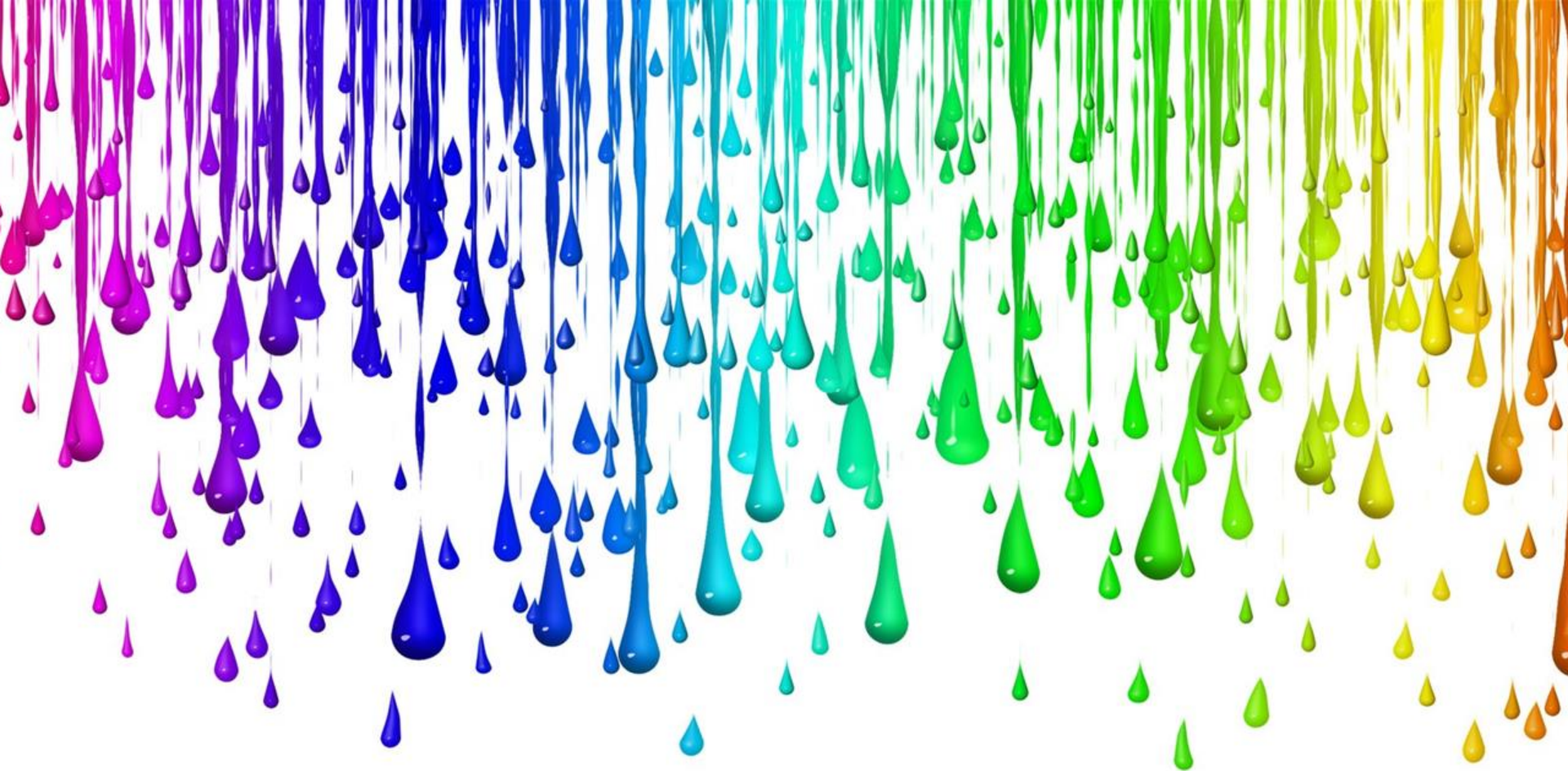
الذكورة

البشرية

مقدمة



- ② يحتل موضوع الذاكرة البشرية مكانة هامة لدى المختصين بالدراسات النفسية لإرتباطها بمعظم الأنشطة النفسية التي يقوم بها الأفراد .
- ② تمثل الذاكرة ذلك النظام النشط الذي يقوم على استقبال المعلومات وترميزها وتنظيمها وتخزينها واسترجاعها .
- ② تمتاز الذاكرة من حيث تنوع العمليات التي تتضمنها وتلعب دوراً هاماً في مختلف مجالات السلوك الإنساني و الأكاديمي و الإجتماعي والحركي والإنفعالي و اللغوي .
- ② هي بمثابة أحد الأعمدة الأساسية في عمليات التعلم والإدراك والتفاعل مع البيئة المادية والاجتماعية، إذ أن الخلل فيها يسبب ضعفاً في مثل هذه العمليات.



العمليات العقلية في الذاكرة

الذاكرة عملية عقلية مركبة يمكن أن نميز فيها أربع عمليات أساسية هي :

١) ترسيخ الانطباعات.

٢) الاستبقاء.

٣) الاستدعاء.

٤) التعرف .



(١) ترسيخ الانطباعات:

تعني هذه العملية نشاط اكتساب أو تعلم المعلومات والخبرات وتكوين انطباعات عنها في شكل تصورات ذهنية تعرف بآثار الذاكرة .

(٢) الاستبقاء:

هو عملية خزن واستبقاء الانطباعات في الذاكرة بتكوين الارتباطات بينها لتشكل وحدات من المعاني .



(٣) الاستدعاء:

هي عملية استرجاع ما استبقاه الفرد في ذاكرته من انطباعات وصور وآثار .

بمعنى آخر : هو عملية استعادة الفرد للاستجابات المتعلمة تحت ظروف الاستثارة الملائمة في المواقف اللاحقة .

(٤) التعرف:

هو العملية التي تتحقق بها استجابة الألفة بالأشياء أو الموضوعات التي عرفها الفرد وخبرها من قبل، بالتالي يتعرف عليها مرة أخرى في مواقف أخرى ارتباطاً بإشارات أو علامات أو إمارات معينة دالة عليها.



تتعرض عملية التعرف لنوعين من اضطرابات الذاكرة:

أ- الشعور بالغربة حينما تكون الأشياء أو الأشخاص مألوفة بالفعل . وهو نوع من النسيان.

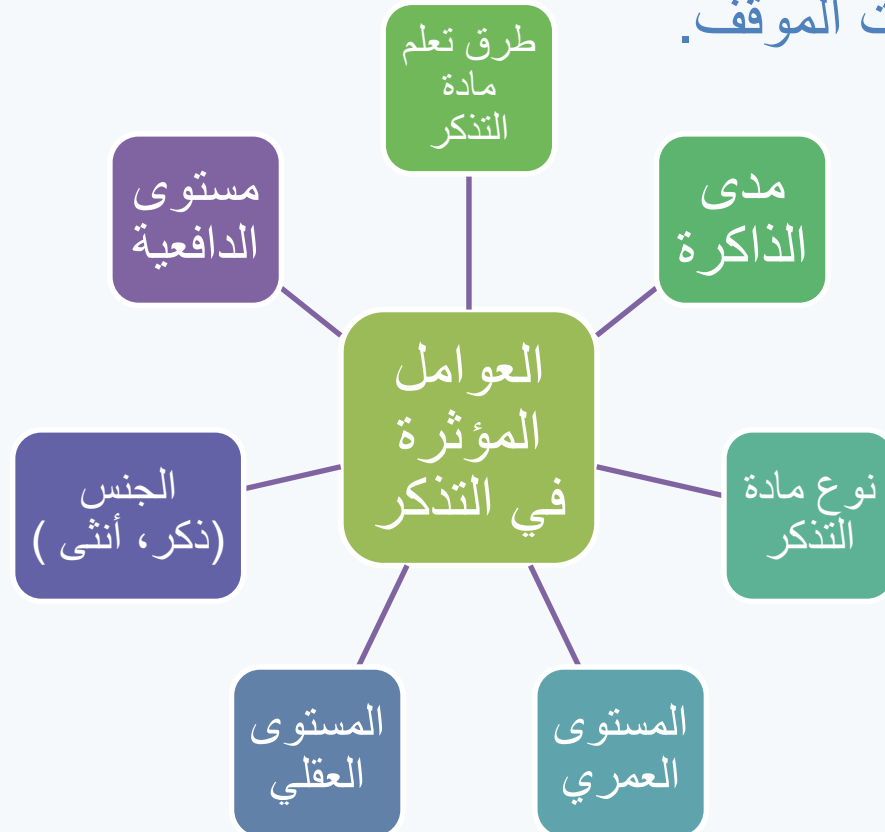
ب- التعرف الكاذب حينما تبدو أشياء جديدة أو أشخاص غير مألوفين بالفعل أو مواقف جديدة تماما على أنها مألوفة ، وتبدو كما لو أن الفرد قد خبرها من قبل .

تلك العمليات الأربعة (الترسيخ ، والاستبقاء ، والاستدعاء ، التعرف) التي تؤلف نشاط الذاكرة كظاهرة عقلية مركبة .

وتؤلف كل عملية من هذه العمليات جزءاً ضرورياً من الذاكرة ، وتتكامل مع بعضها بحيث يتعذر الفصل بينها . ويؤكد هذه الحقيقة اضطرابات الذاكرة في الحالات المرضية المختلفة .

العوامل المؤثرة في التذكر

الذاكرة الفعالة هي إلى حد كبير نتاج تعلم فعال. لذا تعتبر العوامل المؤثرة في التذكر هي مبادئ التعلم الإنساني أساساً، لسبب واضح مؤداه أن عائد أو ناتج عملية التعلم هو ما يتبقى في الذاكرة لأطول فترة ممكنة، ويسترجعه الفرد بسرعة وبدقة وفقاً لمثيرات الموقف.



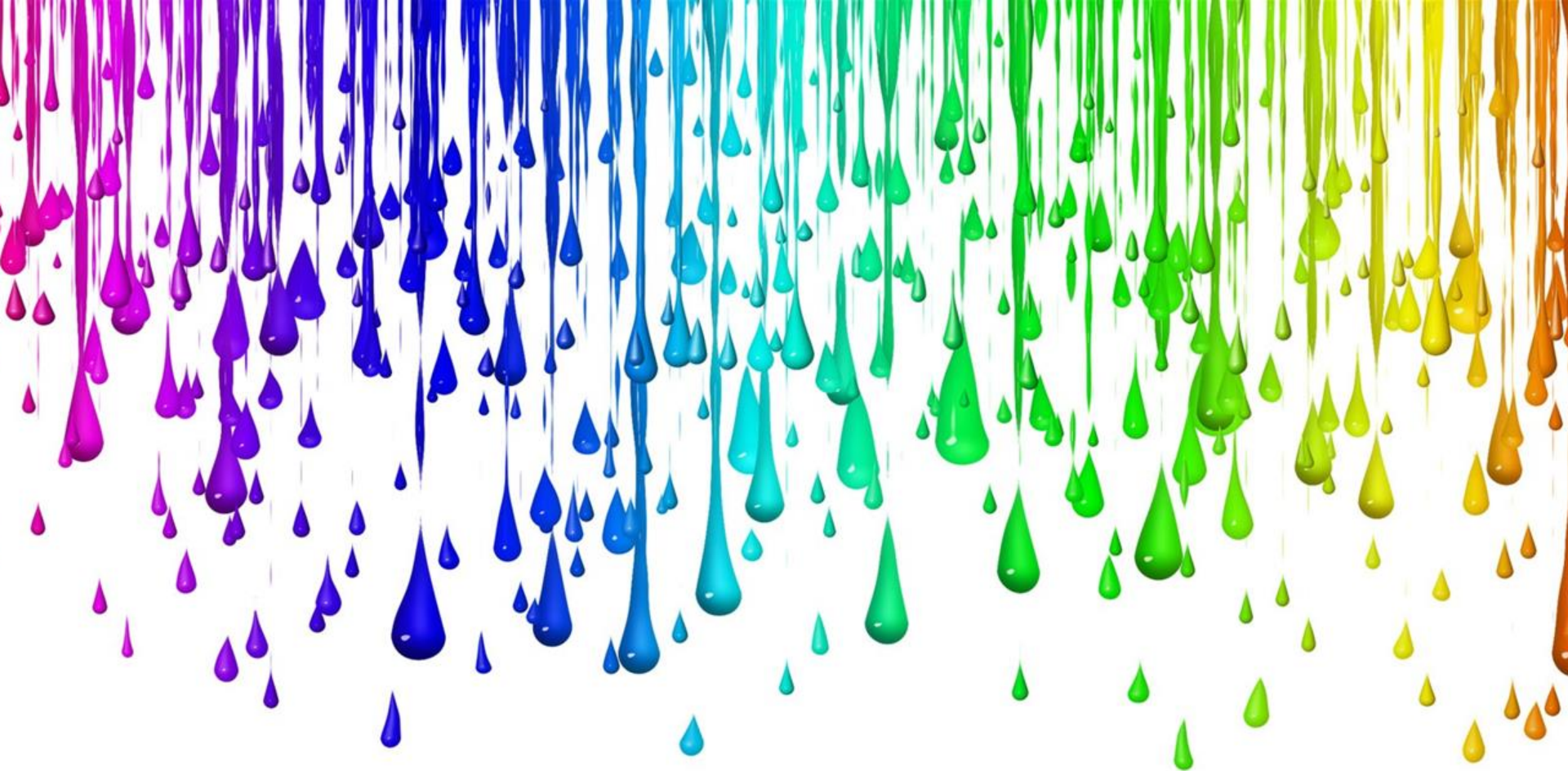
نشاط

١٢٢٤ •

٢٣٤٤٥ •

٧٦٨٥٧٤ •

• ٩٥٦٣٨٢٧١٦٦٧٥ •



نظم الذاكرة



❖ نظم الذاكرة:

نتيجة لتطور الحاسوب الالكتروني في مطلع الستينيات من القرن الماضي ظهرت اتجاهات معرفية حديثة في مجال علم النفس ركزت على دراسات عملية عقلية مثل : الإدراك والتفكير والتنظيم والتذكر والنسيان وغيرها وكان من أبرزها نموذج معالجة المعلومات ومن أبرز رواد هذا الاتجاه هما : **اتكنسون** و **شيفرن...**

يعد كل من **اتكنسون** و **شيفرن** من أوائل علماء النفس الذين أسهموا في صقل وصياغة نموذج معالجة المعلومات وقد قاما بوضع نموذج لمكونات نموذج المعلومات من خلال اقتراح نموذج ثلاثي الأبعاد للذاكرة البشرية مبرزين فيه مراحل تناول المعلومات ومعالجتها.



يتألف نظام معالجة المعلومات لدى الإنسان من ثلاثة
مكونات (أنظمة) رئيسية تتمثل في :

أقسام الذاكرة:





١. الذاكرة الحسية:

تعرف هذه الذاكرة باسم المسجلات الحسية وهي التي تستقبل المعلومات البيئية بصورتها الأولية وذلك عبر المستقبلات الحسية المختلفة (البصرية، والسمعية، واللمسية، والشمية، والتذوقية)، وتحفظ بها لفترة قصيرة من الزمن تتراوح بين ثانية إلى ثلاث ثواني ومثل هذه المعلومات ربما تزول أو تنتقل إلى الذاكرة قصيرة المدى اعتماداً على درجة الانتباه التي يوليها الأفراد لمثل هذه المعلومات ومدى أهميتها لهم.

فالمعلومات التي يتم تركيز الانتباه عليها هي وحدها التي تنتقل إلى الذاكرة قصيرة المدى وتختلف مدة الاحتفاظ بالمعلومات الحسية في هذه الذاكرة تبعاً لاختلاف المصدر الذي جاءت من خلاله وتشير الدلائل العلمية إلى أن الذاكرة الحسية تتألف من مجموعة مستقبلات كل منها يختص باستقبال نوع خاص من المعلومات. ومن الجدير ذكره أن المسجلات الحسية تستقبل كمّاً هائلاً من المعلومات إلا أن الكثير منها سرعان ما تتلاشى ولا يتم الاحتفاظ إلا بجزء قليل منها

...





٢. الذاكرة القصيرة المدى:

- تسمى هذه الذاكرة بالذاكرة العاملة كونها تستقبل المعلومات من الذاكرة الحسية وتقوم بترميزها ومعالجتها على نحو أولي وتعمل على اتخاذ القرارات المناسبة بشأنها من حيث استخدامها أو التخلي عنها أو إرسالها إلى الذاكرة طويلة المدى للاحتفاظ بها، كما أنها تعمل على استقبال المعلومات المراد تذكرها من الذاكرة طويلة المدى وتجري عليها بعض العمليات العقلية ، ويتوقف استمرار المعلومات وبقاءها في هذه الذاكرة على درجة الانتباه ومستوى تنشيط هذه المعلومة واسلوب معالجتها .

• مميزاتها :

أن قدرة الذاكرة على الاستيعاب محدودة حيث تتراوح بين ٥-٩ وحدات من المعرفة ويستمر بقاءها لفترة زمنية لا تتجاوز ٣٠ ثانية.



• النسيان في الذاكرة قصيرة المدى :

أن معدل النسيان في هذه الذاكرة كبير جداً نظراً لسعتها المحدودة على التخزين من جهة ونظراً لقصر الزمن الذي تستطيع فيه الاحتفاظ بالمعلومات من جهة أخرى فالمعلومات التي لا يتم تسميعها أو ممارستها سرعان ما تتلاشى من هذه الذاكرة.

• كيف نعرز الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة قصيرة المدى :

من خلال عملية التسميع للمعلومات المراد الاحتفاظ بها وتذكرها على نحو علني أو صامت يوجد نوعين من التسميع هما: تسميع الاحتفاظ أو الصيانة وتسميع المكثف أو المفصل، يتم اللجوء عادة إلى النوع الأول عندما يكون الهدف هو الاستخدام الفوري أو الآني للمعلومات، حيث يعمل الفرد على تسميعها كي يبقى نشطة حتى يتسنى له استخدامها ومن الأمثلة على هذا النوع حفظ رقم تلفون أو بعض المعلومات مثل الأسماء.



• أما النوع الثاني من التسميع فيلجأ اليه الفرد عندما يكون الهدف من الاحتفاظ بالمعلومات لمدة طويلة فيحاول ربطها ببعض الاشياء المألوفة التي تساعد على تذكرها لاحقاً .

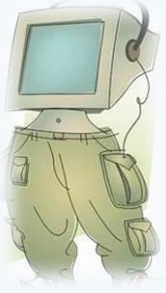


• وهناك اسلوب آخر لتعزيز سعة الذاكرة وهو اسلوب التحزيم أو التجميع ففي هذه الطريقة يتم تجميع أجزاء من المعلومات المنفصلة وحزمها في وحدات لتشكل كل مجموعة منها وحدة واحدة ويصلح إستخدامها في حفظ الاعداد والارقام للهواتف أو للموظفين والكلمات فعلى سبيل المثال : الرقم التالي (7982536) يتألف من ٧ وحدات منفصلة ولتسهيل عملية حفظها بتقسيمها الى مجموعتين (798)، (2536) وبهذا النحو تم اختصاره الى وحدتين بدلاً من ٧ وحداتوكما يمكن التعامل مع حفظ حروف لغات مختلفة

فعملية التحزيم تسهم في زيادة سعة الذاكرة قصيرة المدى
ومن قدرتها على معالجة معلومات أكثر



٣. الذاكرة طويلة المدى :



- تقوم هذه الذاكرة بتخزين المعلومات التي تم ممارستها ومعالجتها بشكل منفصل بحيث يتم تخزينها على شكل تمثيلات عقلية معينة ويتم فيها تخزين جميع الخبرات والمعارف والذكريات القديمة منها والحديثة.

• ميزتها :

- تمتاز بسعتها الهائلة على تخزين المعلومات فهي تشبه المكتبة نظراً لطاقتها الكبيرة على تخزين المعلومات والتي يستمر وجودها لفترة طويلة ربما يمتد طول فترة الحياة ، وتتأثر مثل هذه الذاكرة بالتغيرات الفيزيائية والفسولوجية ...



❖ تشير الكثير من الشواهد والأدلة العلمية تفيد بأن المعلومات التي تدخل الذاكرة طويلة المدى لا تُفقد منها إنما تبقى موجودة إلى الأبد .





أقسام الذاكرة طويلة المدى

الذاكرة الإجرائية

ذاكرة الأحداث

ذاكرة المعاني

١- ذاكرة المعاني:

تخزن المعلومات ← شبكات من الأفكار تحمل
معنى معين .



٢- ذاكرة الأحداث:

- ✖ تشتمل على المعلومات والذكريات ذات الطابع الشخصي التي ترتبط بزمان أو مكان معين.
- ✖ تتكون من جميع الخبرات الشخصية التي عاشها الفرد منذ طفولته فتخزن معلومات متعلقة بالحوادث الشخصية والأماكن وأي أمور أخرى.
- ✖ تسمى بالذاكرة التسلسلية لأنها تحتفظ بالذكريات وفق ترتيب متسلسل.

٣- الذاكرة الاجرائية :

- ✖ يتم فيها تخزين المعلومات المتعلقة بكيفية عمل ما ، قد يستغرق ذلك وقتاً وجهداً من الفرد ولكن سرعان ما يتم تذكر الكيفية عند الحاجة.



طريقة
التخيل

طريقة
الربط

طريقة
الكلمة
المفتاح

طريقة
المختصات

طريقة
الأماكن
والمواقع

معينات الذاكرة



١. طريقة الأماكن والمواقع:

مكتشف الطريقة: الشاعر والخطيب اليوناني .. سيمندوس
استخدم الطريقة لحفظ القصائد والخطب، وقد شاع استخدام
هذه الطريقة عند اليونانيين والرومانيين وجرى عليها بعض
التطوير. تتطلب هذه الطريقة التالي:



- ١- حفظ سلسلة من المواقع والأماكن.
- ٢- تجزئة المادة المراد حفظها الى اجزاء وربطها بالأماكن.
- ٣- عند الحاجة الى استدعاء المعلومات ، على الفرد تذكر
الاماكن ليتذكر المعلومات.

٢- طريقة المختصرات :

تقوم على استخدام المقاطع الاولى من الجمل والكلمات لتشكيل كلمة او جملة لتسهيل حفظ وتذكر الاسماء والافكار. تستخدم كثيرا في اللغة الانجليزية.





٤. طريقة الكلمة المفتاح:

طريقة لحفظ كلمات أو معاني من لغات اجنبية من خلال ربطها بكلمات اخرى من اللغة الاصلية المماثلة لها من حيث الايقاع أو اللفظ.

٥. طريقة الربط :

تقوم على أساس تشكيل رابطة تخيلية بين الأجزاء ذاتها للمعلومات المراد حفظها. فحسب هذه الطريقة يتم تشكيل الروابط بين الأفكار وفق تسلسل معين، إذ يتم تشكيل صورة ذهنية تربط الفكرة السابقة مع تلك التي تليها وهكذا، بحيث تشكل الفكرة السابقة مثيراً يسهل الفكرة اللاحقة.

٦. طريقة التخيل :

طريقة تساعد الفرد على استرجاع صور وتخيلات للخبرات المراد تعلمها.



شكراً لاستماعكم