الذاكرة:

(هي العمليات العقلية التي يتم بها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرة الماضية)،وتعد الذاكرة النشاط النفسي والأنساني فبدون الذاكرة يصبح التفكير الأنساني محدوداً للغاية لأن النشاط النفسي يستلزم حفظاً وخزناً للمعلومات تساعد الفرد على فهم وتمثيل للمعلومات التي تتوفر لة في مواقف اخرى واقامة الروابط بين المعلومات التي يكتسبها في المواقف اللاحقة ،والذاكرة هي القدرة على الأحتفاظ بما مر بة الفرد من خبرات وقد يكون الأحتفاظ نتيجة مجهود وانتباة ارادي يوجهه الفرد من نحو الخبرات من مهارات ومعارف عندما يشعر انة بحاجة اليها في المستقبل ويسمى هذا النوع بالحفظ مثلا عندما يركز الطالب انتباهه في خارطة تحتوي على المعلومات التي تدخل ضمن مادة امتحانه في المستقبل القريب او عندما يبذل الطالب جهودة في تكرار ابيات الشعر كما هي، لأنة مطالب بألقائها في اليوم التالي .

التذكر :

(عملية عقلية تهدف الى استرجاع او معرفة الخبرات السابقة التي مر بها الفرد او تعلمها وهي خاصية من خصائص الأنسان)يتميز بان لدية القدرة على ادراك الماضي او القدرة على استرجاع خبراتة السابقة التي كانت في حينها خبرات شاخصة في حواسة وادراكة فالتذكر يقصد بها مجرد تذكر حادث مر بالفرد او خبرة عاشها سواء كانت معرفية او انفعالية مثلا تذكر الطالب لقانون من قوانين الرياضيات سبق أن تعلمة اوتذكره لصديق زاملة في الدراسة الأبتدائية او موقف حرج وقع فية امام معلمية ويسمى هذا احياناً بالأسترجاع

س/ ما الفرق بين الأسترجاع والتعرف ؟

<u>الأسترجاع</u>: يقوم على تذكر شيء غير ماثل امام الحواس

<u>التعرف</u> : يقوم على تذكر شيء ماثل امام الحواس

س/كيف تحدث عملية التذكر ؟

يحصل عندما تترك المواقف اثرآ في الجهاز العصبي للفرد وقد يكون الأثر على شكل صور ذهنية تطبع على المخ في حين جاءت اراء اخرى تنكر حدوث هذا الأثر اي عندما تترك المواقف اثرآ في الجهاز العصبي للفرد

أنواع الذاكرة

١-الذاكرة الحسية:

تتعرض حواسنا لعدد ضخم من المعلومات وبشكل مستمر الا ان الفرد لا يستطيع ان يتلقى كل هذه المعلومات مجتمعة وينتبه اليها، الى ان المعلومات تدخل الى مخزن الذاكره الحسيه من خلال أعضاء الحس الفرعية (ألبصرية، السمعية، اللمسية، الشمية، الذوقية)

أن المادة التي تحفظ في الذاكرة الحسية تشبة الصور التي تظل في مخيلتك بعد النظر اليها فهذة المادة او هذة المعلومات تختفي في اقل من الثانية الا اذا تم نقلها فورآ الى جهاز اخر للذاكرة وهو جهاز الذاكرة ذي المدى القصير .

٢-الذاكره قصيره المدى :-

ان الذاكرة قصيره المدى توصف على انها جهاز لمعالجه ظروف الحياة اليومية وسميت بالذاكرة قصيرة المدى لان المعلومات والمنبهات الحسية يمكن ان تبقى في الذاكرة لمدة ثواني كما في تذكر رقم تلفون او رقم بطاقة بعد الاستماع له وقد يحدد زمن الخزن في هذة الذاكرة من (١٥ثانية الى نصف ساعة).

ان الذاكرة قصيرة المدى تحتوي على الأفكار والمعلومات والخبرات التي تمر بالفرد في أي وقت من الاوقات ولهما وظيفتين هما:-

أ)- التخزين المؤقت للمعلومات والادارة الشاملة اي اختبار المادة التي نبقى مؤقتا

ب)- نقل المعلومات والخبرات الى الذاكرة طويلة المدى لتسجيلها وسحب المعلومات المختلفة من اجهزة الذاكرة

٣- **الذاكرة طويلة المدى** :- نظام مؤهل لتخزين كمية هائلة من المعلومات والحقائق والمعاني يمهد لنا الحياة بأوسع معانيها وعيا وادراكا فهو نظام يمكن وصفه بأنه مجموعة من المواقع المعرفية التي تم ارتباطها بشكل يتسم باحتوائه على المفاهيم التي تحمل معنى اذ ان المادة التي تختزنها الذاكرة طويلة المدى هي المادة المفهومة ذات المعنى والتي تستمر ساعات او ايام او اشهر او سنين او عمر الانسان

كله ،واذا لم يتم نقل او تخزين المادة من الذاكرة القصيرة المدى الى البعيدة المدى فسوف ينتهي بها الى النسيان

هناك اتصالاً دائماً بين جهازي الذاكرة القصير المدى والطويل المدى اي ان المادة المخزونة في مخزن المدى الطويل يمكن تنشيطها ونقلها الى المخزن القصير المدى فأن المخزن القصير المدى هو المسؤول عن استرجاع كلا من الذكريات طويلة المدى والقصيرة المدى خاصة اذا تم استعمالها اما اذا اهملت ولم تستعمل قبل الأوان فأن البحث عن المعلومات يكون مضيعة للوقت وعملية شاقة.

س/ ماهي العوامل الذاتية المساعدة على التذكر؟

أ- **الاسترجاع** :- ان التوتر والضغط النفسي لا يؤدي الى زيادة التذكر وانما الاسترجاع واعطاء الفكر فرصة العمل بهدوء ليكون ضمان لحصول التذكر بصورة ادق فالطالب الذي يعتريه الارتباك ساعة الامتحان قد لا يتذكر المعلومات والارقام بالمستوى الذي يكون عليه بعد خروجه من الامتحان

ب) **التهيؤ الذهني:** ويقصد به ان معرفة الفرد واستعداده لما سيقوم به من عمل وما يتعلق بهذا العمل او النشاط من اهداف يؤدي الى تذكر سير النشاط وتفصيله بصوره جيدة بالقياس لمن لا يمتلك مثل هذا التهيؤ ومن التجارب في هذا الصدد:-

ان مجموعة من الصور الملونة عرضت على ثلاث مجموعات من الاشكال وطلب من الاولى ان تلاحظ اشكال الصور فقط والى الثانية ان تلاحظ الوانها فقط والى الثالثة ان تلاحظ الجانبين معا وقد ظهر من التجربة ان المجموعة الثالثة قد تفوقت بشكل واضح وذلك بسبب التهيؤ الذهني من قبل افرادها

ج)**حاجات الفرد وميوله ورغباته**:-ان ظهور مثل هذه الحاجات وتعلقها بموقف او بشيء معين يسهل على الفرد استرجاع وتذكر جوانبه فالفرد الجائع يتذكر صنف الطعام واشكاله ومذاقه والصائم في رمضان يتذكر اناء الماء وبرودته اكثر بكثير من الشخص المكتفي من حيث الطعام والشراب

د) **انفعالات الفرد**:-ان انفعالات الفرد اثناء الحادث او الموقف قد تترك اثارا نفسية لا ينساها الفرد بسهولة فالطفل الذي يزور معرض بغداد الدولي مع والديه وبسبب الازدحام يبتعد عنهما ويظل الطريق ولو لفترة قصيرة لا ينسى هذا الموقف بسبب الخوف الذي انتابه في اثناء الموقف ويبقى يتذكر ذلك كلما زار معرضا او سمع حديثا عن المعرض

س/ ماهي العوامل الموضوعية التي تساعد على التذكر

أ)-**التكرار:-**ان الخبرات التي تتكرر على الفرد يتذكرها بسهوله فرؤية شخص من الاشخاص لمره واحده غير كافيه لتذكره تذكرا دقيقا ولكن رؤيته المتكررة تجعل امر تذكر بعض خصائصه الجسمية سهلا والتعرف عليه اسهل

ب)-**الحداثة :-**ان الخبرات او الاشخاص او المواقف التي مر بها الفرد حديثا قد يكون تذكرها اسهل من تذكر مثيلاتها التي مر بها في الماضي الاقدم

ج)-**الشده**:-الاحداث العنيفة يتذكرها الفرد اكثر من غيرها لأنها تترك اثار نفسية تتلاحم مع غيرها فالأم لا تنسى ساعة ادخال رضيعها الى صالة العمليات الكبرى او وفاه شخص عزيز

د)-**الخبرات الأولى** :-ان ساعة اللقاء الأولى بين صديقين عزيز احدهما على الأخر يتذكرها كل منهما باستمرار واليوم الاول الذي يدخل فيه الطالب الى الجامعة يتذكره اكثر من سائر الايام

و)**المواقف المتطرفة** :-طلاب الدورة الواحدة في الكلية اوالمدرسة الثانوية يتذكرون جيداً صديقهم المفرط في الطول اكثر من اي تلميذ اخر

العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق رغبته في <u>حفظ المعلومات وثبات الذكريات</u> وتتركز في ثلاث نواحي اذكرها ؟

اولاً :عوامل خاصة بالمتعلم نفسه :

أ-عامل النضج : قد وجد ان سرعة التعلم تزداد حتى سن (٢٥)سنة ثم تأخذ هذة السرعة بالأنخفاض

ب-الاستعدادات العقلية:- يختلف طلاب الصف الدراسي الواحد في القدرات والأستعدادت العقلية مما يجعل المعلم مضطراً الى تنويع طرقة ووسائله التعليمية كي تغطي هذة الأختلافات اما في المدارس الثانوية فان الأختلافات تتجلى بصورة اوضح حتى لم يعد المعلم لوحدة قادراً على تلافي هذة الفروق لذا تنوعت الدراسة الى اكاديمية وزراعية وصناعية

ج- **الدوافع والميول** :-يتعلم المتعلم بوقت اقصر وجهود اقل عندما يؤدي تعلمة الى اشباع بعض حاجاتة وميولة فالطالب يتعلم الكثير من المعلومات التي تحتاجها العابه المفضلة او هواياته الخاصة

د- **الخبرات السابقة:-** الخبرات السابقة الصحيحة تكون قاعدة لاستلام معلومات صحيحة جديدة والخبرات الخاطئة تعرقل عمليات التعلم الصحيحة كما ان من يمتلك خبرة عن موضوع معين يحفظ حقائقه اسرع من الذين لايملكون الخبرة

و-الخصائص المزاجية والأنفعالية :-ان هذة الخصائص تتدخل في زيادة الحفظ والقدرة على التعلم حيث اظهرت الدراسات انه يوجد علاقة بين التحصيل الدراسي وبين المزاج والشخصية

ثانياً :العوامل الخاصة بالمعلومات المطلوب تعلمها :

١-وضوح المعنى لمواد التعلم :

٢-الأيقاع والقافية :

٣- العلاقات التي تربط بين المواد

٤-ارتباط المواد بميول التلاميذ واتجاهاتهم

ثالثاً: العوامل المتعلقة بطرق التدريس

الطريقة التي يتم بها حفظ المعلومات مهمة في عملية الحفظ وفي تذكرها والطرق متنوعة من اهمها:-

أ-التمرين المتواصل والتمرين الموزع :-

التمرين المتواصل يعني استمرار نشاط المتعلم حتى يتم حفظ مابين يدية من مادة .اما التمرين الموزع فيعني وجود فترات تتخلل التمرين وعملية الحفظ وقد دلت التجارب على فائدة التمرين الموزع حيث يتلافى المتعلم تعبه في هذة الفترات ويتخلص من حالة الملل والسأم وفتور الرغبة في الأستمرار بالنشاط بلأضافة الى حصول ظاهرة التداخل بين عناصر الخبرات ببعضها مع البعض الأخر عند استمرار عملية التعلم مدة طويلة وقد ايدت ذلك التجارب التي اجريت في عملية حفظ الشعر حيث ان تكرار الشعر مرتين في كل يوم ولمدة ستة ايام متوالية افضل من تكراره اثنتي عشر مرة ولمدة يوم واحد

ب-الطريقة الكلية :

هناك نقاش مستمر حول طريقتين من طرق التعلم تدعى الأولى الطريقة الكلية وتدعى الثانية الطريقة الجزئية ولكل منهما خصائص قوة ونقاط ضعف تحددها طبيعة المادة وعمر المتعلم ففي الطريقة الكلية يتم بوضوح معنى مادة التعلم ويتم تكوين ارتباطات بين الكلمات او الفقرات او ابيات الشعر وهاتان النتيجتان مهمتان في حصول التعلم وسهولة تذكر ما تم تعلمة .ولو ان الطريقة الكلية تكون عادة مثبطة لهمم المتعلمين لأنهم يواجهون مقدارا كبيرا من مادة التعلم مرة واحدة وينصح المربون في حالة زيادة طول الماده عن الحد المقبول بتقسيم المادة الى اقسام بحيث يشكل كل قسم منها كلا متكاملاً بمعناه وروابطة ويقول المجربون ان فائدة الطريقة الكلية تتجلى بعد فترة التعلم لأنها تؤدي الى تذكر المادة بصورة اكمل وصيغة اشمل .

طرق تحسين الذاكرة

١- **الاستظهار الجيد:-** يرى العالم Gates ان من الافضل للمتعلم في اي مستوى تحصيلي ان يقضي وقته الكبير في الاستظهار واعادة المادة وفهمها وقضاء وقت قليل في القراءة المجردة

٢- **التنظيم الجيد:-** ان محاولة المتعلم جمع وحشر المعلومات في الذاكرة البعيدة المدى دون ان يعتني بتنظيمها يلاقي صعوبة ومشقة في استرجاعها والتعرف عليها فيما بعد وإن تنظيم المادة يحقق ربطا بين المعلومات الجديده التي تم اكتسابها سابقا والتنظيم يعني البدأ من السهل الى الصعب ومن الصعب الى الأصعب ومن الجزئيات الى الكليات.

٣- **استخدام حيل الذاكرة:-** وهي وسيلة يلجأ اليها المتعلم لتحقيق حفظ جيد وقد عرفت بانها وسيلة المتعلم من اجل تنظيم المعلومات التي يستظهرها والتي تنتج له الربط بين المعلومات الغير المرتبطة ليحصل على مجموعة معلومات مترابطة ذات معنى.

٤- **احترام زمن التعلم:-** ان المتعلم الذي ادرك دور الزمن واحترامه واستطاع تنظيم زمن دراسته يحقق احسن تذكر، اي توزيع زمن الدراسة على شكل فترات زمنية يسهل عملية استيعاب المادة وتمثيلها وفهمها وكذللك اتباع المتعلم ممارسة تحضير يومي مستمر يحقق له اتقان المادة واتقان التعلم مما يسهل استرجاع المادة اثناء الامتحان.

٥- **التسميع**:- ان قراءة المادة لمرات عديدة لا تجدي نفعا اذا لم يصاحبها استرجاع المادة مع التركيز على النقاط المهمه.

نظريات تفسير الذاكرة :-

هناك اتجاهين اساسين في تفسير الذاكرة

اولأ :-النظريات الفسيولوجية

١-**النظرية التشريحية** :- أن كثرة تنبية مناطق معينة من القشرة المخية يؤدي الى زيادة سمكها ويحصل العكس عند قلة التنبية كما يحصل مثلأ في المنطقة البصرية الأولية عند فاقدي البصر وقد وجد ان عدد النهايات العصبية والعقد الاشتباكية في القشرة المخية يزداد بتقدم السن وهذا الملاحظات ادت الى الأعتقاد بان تثبيت الذاكرة في المخ يؤدي وقد يكون ذلك اما بزيادة العقد الاشتباكية او حجمها او بتغيرتركيبها الكيمياوي .

٢-**نظرية الدوائر العصبية** :أن التأثيرات الحسية الواردة للمخ تولد نمطآ من النبضات العصبية في دوائر عصبية مكونة من عدة عصيبات تحتفظ بهذا النمط من الفعالية لفترة طويلة وكلما نبهت هذه الدوائر العصبية بمنبة يرتبط مع الفكرة المخزونة برباط وظيفي تزايدت فعالياتها لحد يوصلها الى مناطق القشرة المخية الاخرى فتصل لدرجة الوعي فيتذكرها الشخص

٣- **النظرية الكيمياوية** :-من المشاهدات المتعلقة بالذاكرة انها لا تمحى من الجهاز العصبي متى ما ثبتت فية سواء بالرجات الكهربائية او التخدير الطويل وادت هذة المشاهدات الى التخمين بان الذكريات قد تحفظ في الجهاز العصبي على شكل تغيرات كيميو حيوية في حجيرات العصبية وذلك مما ادى الى البحث عن هذة المواد الكيمياوية وجد ان حامض الرايبو النووي (RNA)يوجد في الحجيرات العصبية تقوم هذة المادة بدور مهم في توليد القوالب اللازمة لبناء المواد الزلالية فيها ،اي ان مادة (RNA)تعمل على حفظ الذكريات الخاصة على شكل شفرة كيمياوية فيها او في المواد البروتينية التي تولدها .

ثانيآ :-وجهات نظر معاصرة في تفسير الذاكرة

١-**وجهة النظر المعرفية** :- تفسر الذاكرة على انها سريان المعلومات وفق جوانب رئيسية ثلاثة وهي

- الترميز
- التخزين
- الأستعادة

وقد اكدت واهتمت وجهه النظر المعرفية بدراستها للذاكرة على عملية الاستعادة اكثر من الترميز والتخزين وقدد حددت هذة الوجهه سبل استعادة المعلومات من خلال

- عملية الأسترجاع
- التعرف
- اعادة التعلم

٢- **وجهه النظر السلوكية** :- تؤيد تفسير الذاكرة على انها عملية ناتجه او تابعة للتعلم وتفسر وفق المفهومات الأتية

- المتغيرات او المثيرات (المدخلات)
- التخزين
- الاستجابات (المخرجات)

وتهتم هذة الوجهه بشكل اساسي بعملية التخزين وان السلوكين قاعدتهم (مثير –استجابة)

س/كيف تفسر وجهة النظر السلوكية العودة بالسلوك المتعلم ؟

ج/يتم العودة بالسلوك المتعلم من خلال عملية الأسترجاع التلقائي

ان نموذج الذاكرة من وجهه النظر السلوكية هو حدوث ارتباط بين المثير وبين الأستجابة

وان الأرتباط يختلف باختلاف النظريات فنظرية ثورندايك تؤكد على ارتباط فسيولوجي في الوصلة العصبية اما عند بافلوف فانة اقتران في القشرة الدماغية

٣-**وجهه نظر الكشتالت** :-ترى وجه نظر الكشتالت ان الذاكرة يمكن تفسيرها من خلال عملية الأدراك الحسي

مؤكدة على عمليات يضمها الأدراك الحسي وهي :-

-عملية الأحساس

-عملية الأنتباه

-الوعي

س/اقتصرت الجشتالت في تفسير الذاكرة على عملية الأحساس من خلال عمليتين اساسيتين هما؟

*الترميز

*التنظيم

جامعة تكريت
كلية التربية للعلوم الأنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

التذكر

مدرس المادة
م.م هبة رامي اسماعيل