



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الثانية

المادة علم النفس التربوي

## التذكر

اسم التدريسي م.م عمار جمعة محمد

العام الدراسي ٢٠٢٥-٢٠٢٦

## مقدمة:-

يُعد التذكر من أهم العمليات العقلية التي يقوم بها الإنسان، فهو الوسيلة التي تمكنه من الاحتفاظ بالمعلومات والخبرات واسترجاعها عند الحاجة. ولولا القدرة على التذكر لما استطاع الإنسان التعلم أو اكتساب المهارات أو الاستفادة من تجاربه السابقة. ويعتمد نجاح الفرد في الدراسة والعمل والحياة اليومية على كفاءة ذاكرته وقدرته على تنظيم المعلومات واستدعائها في الوقت المناسب. لذلك حظي موضوع التذكر باهتمام كبير من علماء النفس والتربية والأعصاب، الذين سعوا إلى فهم آلية عمل الذاكرة والعوامل التي تؤثر فيها وطرق تنميتها.

## أولاً: مفهوم التذكر

التذكر هو عملية عقلية يتم من خلالها استرجاع المعلومات والخبرات والمهارات التي سبق تعلمها أو تخزينها في الذاكرة. ويُعد التذكر أحد المكونات الأساسية للذاكرة، إلى جانب التشفير (اكتساب المعلومات) والتخزين (الاحتفاظ بها).

فعندما يتذكر الطالب درساً درسه قبل أسبوع، أو يتذكر شخص رقم هاتف صديقه، أو يسترجع سائق السيارة قواعد القيادة، فإن جميع هذه المواقف تعتمد على عملية التذكر.

ولا يقتصر التذكر على المعلومات الدراسية فقط، بل يشمل أيضاً الذكريات الشخصية، والمهارات الحركية، والعادات، والمواقف الاجتماعية.

## ثانياً: مراحل التذكر

تمر عملية التذكر بثلاث مراحل رئيسية، وهي:

### ١. الترميز (Encoding)

وهي المرحلة الأولى التي يتم فيها استقبال المعلومات وتحويلها إلى صورة يمكن للدماغ تخزينها. ويكون الترميز أكثر فاعلية عندما يركز الإنسان انتباهه على المعلومات الجديدة ويربطها بخبراته السابقة.

### ٢. التخزين (Storage)

بعد ترميز المعلومات يتم الاحتفاظ بها داخل الذاكرة لفترات زمنية مختلفة. وقد تبقى بعض المعلومات لثوانٍ فقط، بينما تستمر معلومات أخرى لسنوات طويلة إذا تم استخدامها وتكرارها.

### ٣. الاسترجاع (Retrieval)

وهي المرحلة التي يتم فيها استدعاء المعلومات المخزنة عند الحاجة إليها، سواء للإجابة عن سؤال في الامتحان أو لاتخاذ قرار أو لحل مشكلة معينة.

## ثالثاً: أنواع الذاكرة

يقسم العلماء الذاكرة إلى عدة أنواع، أهمها:

## ١. الذاكرة الحسية

تحتفظ بالمعلومات القادمة من الحواس لفترة قصيرة جدًا لا تتجاوز بضع ثوانٍ، وتساعد الإنسان على إدراك ما يحيط به.

## ٢. الذاكرة قصيرة المدى

تخزن كمية محدودة من المعلومات لمدة قصيرة، تتراوح بين عدة ثوانٍ ودقيقة تقريبًا، مثل تذكر رقم هاتف حتى يتم كتابته.

## ٣. الذاكرة طويلة المدى

وهي الذاكرة التي تخزن المعلومات لفترات طويلة قد تمتد لسنوات أو مدى الحياة، مثل أسماء أفراد الأسرة، واللغة، والمهارات، والخبرات.

## رابعًا: أهمية التذكر

للتذكر أهمية كبيرة في حياة الإنسان، ومن أبرز فوائده:

يساعد على التعلم واكتساب المعرفة.

يسهم في النجاح الدراسي والمهني.

يساعد في اتخاذ القرارات السليمة.

يساهم في حل المشكلات.

يمكن الإنسان من الاستفادة من خبراته السابقة.

يحافظ على الهوية الشخصية من خلال تذكر الأحداث والمواقف المهمة.

## خامسًا: العوامل المؤثرة في التذكر

هناك عوامل عديدة تؤثر في قوة التذكر، منها:

### ١. الانتباه والتركيز

كلما زاد تركيز الفرد أثناء التعلم، زادت فرص تذكر المعلومات.

### ٢. الفهم

المعلومات المفهومة أسهل في التذكر من المعلومات التي يتم حفظها دون فهم.

### ٣. التكرار

تكرار مراجعة المعلومات يساعد على انتقالها إلى الذاكرة طويلة المدى.

### ٤. الحالة النفسية

القلق والتوتر والاكتئاب قد تؤثر سلبيًا في القدرة على التذكر.

٥. النوم

النوم الكافي يساعد الدماغ على تثبيت المعلومات وتنظيمها.

٦. التغذية السليمة

الغذاء المتوازن وشرب كميات كافية من الماء يدعمان صحة الدماغ ويحسنان أداء الذاكرة.

**سادسًا: أسباب النسيان**

النسيان ظاهرة طبيعية تصيب جميع الناس بدرجات متفاوتة، ومن أهم أسبابه:

مرور الزمن دون مراجعة المعلومات.

قلة الانتباه أثناء التعلم.

التداخل بين المعلومات المتشابهة.

الضغوط النفسية والإجهاد.

قلة النوم.

بعض الأمراض والإصابات التي تؤثر في الدماغ.

ورغم أن النسيان قد يكون مزعجًا، فإنه يؤدي أيضًا وظيفة مهمة تتمثل في التخلص من المعلومات غير الضرورية لإفساح المجال أمام تعلم معلومات جديدة.

سابعًا: طرق تحسين التذكر

يمكن تنمية القدرة على التذكر من خلال اتباع مجموعة من الأساليب، منها:

تنظيم وقت الدراسة.

تقسيم المعلومات إلى أجزاء صغيرة.

استخدام الخرائط الذهنية والرسوم التوضيحية.

الربط بين المعلومات الجديدة والقديمة.

المراجعة الدورية.

تدوين الملاحظات المهمة.

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

الحصول على قسط كافٍ من النوم.

تناول غذاء صحي ومتوازن.

التدريب المستمر على حل الأسئلة واسترجاع المعلومات.

ثامناً: تطبيقات التذكر في الحياة اليومية

يستخدم الإنسان التذكر في مختلف جوانب حياته، مثل:

حفظ المواعيد والالتزامات.

تذكر أسماء الأشخاص.

قيادة السيارة.

تعلم اللغات.

أداء المهام الوظيفية.

استخدام الأجهزة الإلكترونية.

تذكر القوانين والتعليمات.

اكتساب الخبرات المهنية والاجتماعية.

وتوضح هذه الأمثلة أن التذكر ليس مهارة دراسية فقط، بل هو عنصر أساسي في جميع أنشطة الحياة.

تاسعاً: دور المعلم والأسرة في تنمية التذكر

يلعب المعلم والأسرة دوراً مهماً في تعزيز قدرة الأبناء على التذكر، وذلك من خلال:

توفير بيئة هادئة للتعلم.

تشجيع الفهم بدلاً من الحفظ الآلي.

استخدام الوسائل التعليمية الحديثة.

تقديم التغذية الراجعة الإيجابية.

تشجيع القراءة المستمرة.

تنمية حب الاستطلاع والبحث.

تدريب الطلاب على المراجعة المنتظمة.