



جامعة تكريت

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

المرحلة الاولى

المادة : علم النفس العام

عنوان المحاضرة : التذكر والنسيان

مدرس المادة : م . مظهر حسين كنوش

2024

2023

التذكر والنسيان

مقدمة:

تلعب الذاكرة دورًا حيويًا في مختلف الأنشطة السلوكية التي يؤديها الإنسان؛ فبدون الذاكرة لن يحدث التعلم، ويصبح عقل الإنسان كالصفحة البيضاء، وتمر عليه الأحداث، دون أن تترك أثر فيه، وكأنه يتعرض لها لأول مرة. ويعني هذا إعاقة قدرة الإنسان على التكيف مع البيئة، أو بناء العمليات المعرفية، أو حل المشكلات الحياتية، أو التخطيط المستقبلي، فكلما كانت الذاكرة أكثر قوة وفاعلية، كلما أمكن للكائن الاستفادة من الخبرات التي يتعرض لها، وكلما أمكنه توظيف هذه الخبرات في الأنشطة المستقبلية

تعريف الذاكرة:

" هي تلك المنظومة التي تحدث من خلالها عمليات الترميز والتخزين والاسترجاع للمعلومات والاستعادة لها بصورتها الأصلية "

وتتشرك تعريفات الذاكرة، رغم تعددها، في التأكيد على الجوانب التالية:

- توصف الذاكرة بأنها نشاط عقلي معرفي.
- تضم الذاكرة عدد من المستويات (مباشرة، قصيرة، طويلة).
- تتضمن الذاكرة عدد من عمليات المعالجة (الترميز، التخزين، الاسترجاع).
- تتحدد دقة التذكر في ضوء مدى التطابق بين كل من المعلومات المسترجعة والصورة الأصلية لهذه المعلومات عند تخزينها.

عمليات الذاكرة

ينهض نموذج معالجة المعلومات بثلاث عمليات أساسية فيما يتصل بالتذكر، وتتضمن هذه العمليات المعالجات التي تجري على المدخلات منذ استقبال المستقبلات الحسية لها، ثم تحويلها إلى

نبضات عصبية كهرومغناطيسية، ثم تخزينها، واستعادتها مرة أخرى عند الحاجة إليها في تنفيذ مختلف المهام. وفيما يلي عرض لهذه العمليات:

الترميز :

" هو عملية تحويل المدخلات الحسية إلى رموز أو صور يسهل الاحتفاظ بها في الذاكرة." ويتم ترميز المدخلات الحسية على شكل نبضات عصبية كهرومغناطيسية لكي تنتقل عبر الألياف العصبية إلى مختلف مناطق القشرة المخية، وتستقبل من جهاز الذاكرة فيه، وتمثل هذه الرموز المصادر الحسية للمنبهات تمثيلاً دقيقاً. وتوجد أكثر من صورة للترميز.

– الترميز البصري: ويتضمن تمثيل الخصائص البصرية للمنبهات في شكل صور، مثل الشكل، واللون، والحجم، والموقع.

– الترميز السمعي: ويتضمن تمثيل الخصائص الصوتية للمنبهات في شكل أصداء صوتية، مثل التردد، والشدة، والنغمة.

– الترميز اللمسي: ويتضمن تمثيل الخصائص اللمسية المميزة للمنبهات، مثل الخشونة، والنعومة.

– الترميز الدلالي: ويتضمن تمثيل الكلمات في ضوء ما تدل عليه من معان.

الترميز الحركي: ويتضمن تمثيل الأفعال الحركية من حيث طبيعتها، وتسلسلها، وكيفية تنفيذها

التخزين :

" هو عملية الاحتفاظ بالمعلومات التي تم ترميزها في الذاكرة، بصورة منظمة تيسر عملية استرجاعها عند الحاجة إليها."

وتتأثر عملية التخزين بمدى تهيؤ الشخص واستعداده، وبالمجهود الذي يبذله في حفظ المادة التي يتعرض لها، ويكون المادة واضحة، وسهلة، ومفهومة، وبمعنى أدق ذات معنى.

الاسترجاع:

" هو قدرة الشخص على استعادة المعلومات التي سبق له أن قام بترميزها، وتخزينها، على نحو يتطابق مع الشكل الأصلي لهذه المعلومات."

أنظمة الذاكرة :

يتم التمييز بين أنظمة الذاكرة في ضوء المحكات التالية:

- **السعة:** وتتمثل في كمية المعلومات التي يستطيع النظام الاحتفاظ بها في لحظة من اللحظات.
- **شكل التمثيلات:** ويشير إلى طبيعة التحويلات التي تجري على المعلومات لتيسير عملية الاحتفاظ بها.
- **مستوى التنشيط:** ويشير إلى مدة الاحتفاظ بالمعلومات قيد المعالجة.
- **أسباب النسيان:** وتشير إلى الأسباب المسؤولة عن فقدان المعلومات.

انواع الذاكرة :

الذاكرة الحسية:

هو المخزن الحسي أو المسجل الحسي وتختص بنقل المعلومات في صيغة خام غير معالجة نسبياً لفترة قصيرة جداً من الزمن بعد اختفاء الصورة التي يكون عليها المثير". وتستقبل هذه الذاكرة كمية كبيرة وغير محدودة من المدخلات الحسية، وتمتاز بالسرعة الكبيرة في نقل هذه المدخلات، إلا أن وقت احتفاظها بهذه المدخلات لا يزيد عن نصف ثانية. ويرجع هذا للأسباب التالية:

- عدم القدرة على الانتباه لجميع المدخلات الحسية.
- تجاهل الشخص للعديد من المدخلات الحسية لاعتقاده في عدم أهميتها.
- غموض بعض المدخلات الحسية، مما يعجل بتلاشيها دون استخلاص أي معنى منها.

- تعد هذه الذاكرة بمثابة محطة لنقل المدخلات الحسية إلى مراحل أخرى من المعالجة. وتوجد عدة أنواع للذاكرة الحسية، مثل الذاكرة الحسية البصرية، والسمعية، واللمسية، والتذوقية، والحركية.

الذاكرة قصيرة المدى:

تُعد هذه الذاكرة بمثابة المحطة الثانية للاحتفاظ بالمدخلات الحسية التي تم استقبالها من الذاكرة الحسية. وتستقبل المعلومات التي يتم الانتباه إليها فقط. وتشكل مستودعًا مؤقتًا للتخزين، يتم فيه الاحتفاظ بالمعلومات لوقت قصير جدًا لا يتجاوز نصف دقيقة. ويتم في هذه الذاكرة معالجة المدخلات الحسية بشكل يتيح استخلاص بعض المعاني..

الذاكرة طويلة المدى:

تشكل هذه الذاكرة المستودع الثالث في نظام معالجة المعلومات، وتستقر فيها المعلومات بصورتها النهائية بعد معالجتها وترميزها في الذاكرة قصيرة المدى، وتمتاز هذه الذاكرة بسعتها الهائلة على التخزين بعد تكرارها للمعلومات مرات عديدة، ولا تكون آثار هذه الذاكرة فعالة إلا إذا تدعمت وفقًا لقوانين التعلم، وتبقى الخبرات المخزنة فترة أطول قد تمتد إلى سنوات أو إلى آخر العمر وهي أكثر ميلًا لمقاومة الانطفاء.

أنواع الذاكرة طويلة المدى:

- 1- ذاكرة المعاني: وتخزن فيها شبكات من المعاني التي ترتبط بالأفكار، والحقائق، والمفاهيم، والعلاقات. وقد تكون هذه المعاني في شكل فروض، أو صور ذهنية، أو مخططات مجردة.
- 2- ذاكرة الأحداث: وتُخزن فيها جميع المعلومات المرتبطة بمختلف الخبرات الشخصية التي مر بها الشخص خلال حياته. وتُسمى هذه الذاكرة بالذاكرة التسلسلية، لأن الأحداث تُرتب فيها ترتيبًا زمنيًا من الأقدم إلى الأحدث.

3- الذاكرة الإجرائية: وتختص بتخزين المعرفة المرتبطة بكيفية تنفيذ الإجراءات والقيام بعمل ما، كالسباحة أو قيادة السيارة أو استخدام آلة معينة .

الاستراتيجيات المساعدة على التذكر:

- هي الأساليب أو الطرق التي يمكن استخدامها في تقوية وتعزيز عملية الاختزان أو الاستدعاء للمعلومات الموجودة في الذاكرة. " ويتضمن هذا التعريف جانبين من جوانب عمليات الذاكرة هما :
- حفظ وتخزين المعلومات .
 - تذكر واستدعاء المعلومات المخزنة .

أهم الاستراتيجيات المساعدة على التذكر

- إستراتيجية التسميع الذاتي:
• ويُقصد بها " التسميع العلني أو الصريح للمعلومات المراد الاحتفاظ بها. " ويساعد هذا التسميع على تنظيم المادة المتعلمة، ويجعلها أكثر وضوحًا، ويضفي عليها معنى، الأمر الذي ييسر من عملية استرجاعها عند الحاجة إليها. وهذه الاستراتيجية سهلة التعلم وقابلة للتطبيق على مدى واسع من الأشخاص، فعلى سبيل المثال يسهل استخدامها مع التلاميذ العاديين وكذلك المتأخرين دراسيا، وأيضًا ذوي صعوبات التعلم.

استراتيجية التنظيم أو التحريم:

" هي عملية تجميع أو تصنيف العناصر المتشابهة وفق تنظيم معين، يتمثل في تحديد نمط من العلاقات بين وحدات المعرفة المراد الاحتفاظ بها. " فعلى سبيل المثال يمكن القول أن " الأسد، والضبع، والفهد، والأبل، والخراف، والأبقار " حيوانات، لكن " الأسد، والضبع، والفهد " حيوانات مفترسة، أما الأبل، والخراف، والأبقار " فإنها حيوانات اليفه .

إستراتيجية التصور أو التخيل:

" هو إنتاج صور عقلية مبتكرة ترتبط بالمادة المقروءة، مما يؤدي إلى تحسن في عملية تذكر هذه المادة. ". اي ان الكلمات المادية والتي لها كيان ملموس يسهل تصورها مثل كلمتي (حصان، أو شجرة)، ويكون تعلمها أسهل من تعلم الكلمات المجردة التي ليس لها ترميزات حسية ملموسة، مثل كلمتي (حقيقة، حرية)، وهذا نظرًا لأن الكلمات المحسوسة يتم تذكرها من وجهتين ككلمات أولاً، ثم كصور ذهنية ثانيًا، بينما الكلمات المجردة يكون تمثيلها لفظي فقط

مفهوم النسيان:

- هو فقد المادة المحفوظة في الذاكرة.
- هو فقدان جزئي أو كلي، مؤقت أو دائم، لما تم اكتسابه من ذكريات ومهارات.
- هو عجز في الاسترجاع أو التعرف على خبرة تم تعلمها في زمن ماض. وتقاس قيمة المادة .

النظريات المفسرة للنسيان:

نظرية تغير الأثر:

فسرت نظرية الجشطالت ظاهرة النسيان في ضوء قوانين التنظيم الإدراكي، التي غالباً ما تظهر في مبادئ الإغلاق، والاتساق، والتشابه، والتقارب، والشكل الجيد. حيث يميل الأشخاص بصفة دائمة لإعادة تنظيم خبراتهم الإدراكية لتبدو أكثر اتساقاً واكتمالاً. ويُفترض إن عملية إعادة التنظيم هذه، يترتب عليها فقدان لأجزاء من المادة المتعلمة، أو النسيان أو تغير الأثر. ونظرية تغير الأثر تتضمن اختفاء المعلومات المخزونة من الذاكرة بسبب عملية أو أكثر من العمليات الفسيولوجية.

نظرية التداخل:

وتفسر هذه النظرية النسيان في ضوء التداخل بين كل من الخبرات المخزنة في الذاكرة والخبرات الجديدة التي يتم تعلمها. ويوجد شكلان من التداخل، هما:

- الكف الرجعي: ويشير إلى كف المعلومات الجديدة للمعلومات المخزنة في الذاكرة.

– الكف القبلي: ويشير إلى كفا المعلومات القديمة للمعلومات الجديدة.

نظرية الاستعمال والإهمال:

قدم هذه النظرية ثورانديك، وتشير إلى تقوية المعلومات المتعلمة من خلال تكرار استخدامها، وفقدان المعلومات المتعلمة نتيجة لإهمالها أو عدم استخدامها، ونتيجة لهذا تتعرض هذه المعلومات للتلاشي التدريجي إلى أن يتم نسيانها.

نظرية الفشل في الاسترجاع:

تشير إلى أن النسيان يحدث نتيجة لإخفاق الفرد في استرجاع الخبرة التي تم اختزانها في الذاكرة، نتيجة لتأثير بعض العوامل، مثل: سوء التنظيم أثناء التخزين، خفض الحافز، والدافعية غير المناسبة، أو أي عامل آخر يمنع الفرد من استرجاع ما قام بتخزينه، وقد ثبت أن تغيير الظروف يمكن أن يساعد على تذكر ما قد أعيق.