**الفصل الخامس**

**الذاكرة MEMORY**

**المرحلة الاولى**

**ملزمة الدكتور عمار الشمري**

**الذاكرة والنسيان**

**Memory and Forgetting**

**مصطلح الذاكرة (Memory) يشير إلى الدوام النسبي لأثار الخبرة حيث تلعب الذاكرة دورا بالغ الأهمية في التحصيل الدراسي وللعملية التعليمية، ذلك أن الذاكرة والتعلم يفترض كل منهما وجود الأخر فبدون الاحتفاظ لا يمكن أن يكون هناك تعلم وبدون التعلم فأنه لا يكون هنالك شيء للتذكر إذ ان التعلم يشير إلى حدوث تعديلات على السلوك الناتجة عن الخبرة والذاكرة تشير إلى الدوام النسبي لهذه التعديلات.**

**تعرف الذاكرة**

**هي عملية عقلية يتم فيها تسجيل وحفظ واسترجاع الخبرات الماضية**

**والذاكرة تمثل المحور الأساسي كما يرى الكثير من علماء النفس لكل العمليات العقلية الأخرى وفي بنية الذكاء والقدرات العقلية، وهذا يعني ان كل ما يفعله الناس يعتمد على الذاكرة، والكائن الحي بدون ذاكرة سيرتبط بالواقع من خلال عملية للإدراك الحسي المباشر فقط وبالتالي فهو خاضع لمبدأ (هنا والآن) أي الاستجابة لموقف معين وفي زمن معين فقط، والذاكرة هي** **المحور الأساسي ذو الأهمية الكبيرة لكل العمليات العقلية وهي القوة التي تكمن وراء كل نشاط نفسي وعقلي إذ بدونها يرى الفرد تكرار الحياة ولا يستطيع تعلمها، وبدونها لا يمكن أن نجد الماضي ونستفيد منه في المستقبل مرورا بالحاضر، فالإدراك والتعلم والتحدث والوعي وحل المشكلات، كل ذلك يستلزم القدرة على تخزين المعلومات، فالتعلم يتطلب اكتساب معلومات، والتفاعل الاجتماعي يتطلب تذكر الكلمات وقليل من قواعد اللغة وهذه كلها تتم من خلال القوانين التي طرحها أرسطو كالترابط والتشابه والتضاد في خزن الحقائق والمعلومات وفي استردادها واستعادتها.**

* **أنواع الذاكرة :**

**تدخل الذاكرة في كل جوانب الحياة الإنسانية المختلفة فالذاكرة نشاط عقلي مركب لذلك تتعدد الإشكال التي تظهر بها وبناء على الخصائص والعمليات العقلية المكونة للذاكرة وقدرة على كل جهاز أو مخزن على حفظ الحقائق والمعلومات ووفقا لطبيعة النشاط النفسي يمكن تقسيم الذاكرة إلى ثلاثة أنواع :**

**Memory**

**Model : Atkinson and Shiffren**

**نموذج : اتكنسون وشفرين**

**المعلومات الواردة**

**الذاكرة الحسية**

**memory sensory**

**Sensory Memory**

**تنسى المعلومات بعد حوالي ربع ثانية**

**هل ينتبه الفرد الى المعلومات !!**

**ذاكرة قصيرة المدى**

**Short - term Memory**

**كيف نتعامل مع المعلومات !**

**تنسى المعلومات بعد حوالي 15 ثانية ..**

**تحفظ المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى لوقت اطول**

**الذاكرة طويلة المدى**

**Long – Term Memory**

**كلا**

**تعامل ضعيف**

**تعامل عميق**

**نعم**

1. **الذاكرة الحسية sensory memory :**

**هي المستوى الاول للذاكرة ، وهي بمثابة مخزن مستقل للمعلومات الحسية بشكل مؤقت حيث تقوم هذه الذاكرة بحفظ انطباع قصير عن المؤثر الحسي بعد انتهاء المؤثر نفسه ، وتبقى فيها** **المؤثرات لمدة قصيرة جداً ، لا تتعدى ربع ثانية ، اذا لم ينتبه لها الفرد ثم تتلاشى المعلومة ، وإذا ركز الفرد انتباهه على المثير الحسي تنتقل المعلومة لمخزن آخر الى الذاكرة قصير المدى , تعمل هذه الذاكرة كمصدات لما تستقبله من منبهات عن طريق مراكز الإحساس ، وهي تنقسم الى عدة اقسام : ذاكرة سمعية وبصرية وشمية وذوقية ولمسية ، تمر هذه المعلومات المستقبلة من الذاكرة الحسية الى الذاكرة قصيرة المدى عن طريق الانتباه ، فيتم ترشيح المؤثرات طبقاً للمفيد منها في وقت معين.**

**خلاصة : ذاكرة حسية هي مخزن مؤقت للمعلومات لا يتعدى بقاء المعلومات فيه اكثر من نصف ثانية.**

**---------------------------------------------**

**ب. الذاكرة قصيرة المدى short-term memory:**

**هي المرحلة ما بين الذاكرة الحسية والذاكرة طويلة المدى ، وتشمل إدراكنا لكل الإحساسات والمشاعر والافكار التي واجهناها ، وتسمى أحياناً بالذاكرة العاملة ، ويرى الباحثون أن الذاكرة قصيرة المدى هي مركز الوعي لدى الإنسان لأنها تتضمن المعلومات والافكار والخبرات التي يكون الفرد على وعي تام بها في لحظة زمنية وتستقبل الذاكرة قصيرة المدى كم محدد من المعلومات ، ومن أهم وظائف ذاكرة قصيرة المدى:**

* **تخزين المعلومات المؤقتة المطلوب استرجاعها فوراً.**
* **تحويل بعض المعلومات للذاكرة طويلة المدى.**
* **المساعدة في استرجاع المعلومات من الذاكرة طويلة المدى.**

**------------------------------------------------**

* **جـ. الذاكرة طويلة المدى Long-term memory:**

**نظام مؤهل لتخزين كمية هائلة من المعلومات والحقائق والمعاني يمهد لنا الحياة بأوسع معانيها وعيا وإدراكا . فهو نظام يمكن وصفه بأنه مجموعة من المواقع المعرفية التي تم ارتباطها بشكل يتسم باحتوائه على المفاهيم التي تحمل معنى . إذ أن المادة التي** **تختزنها الذاكرة طويلة المدى هي المادة المفهومة ذات المعنى والتي تستمر ساعات أو أياما أو شهور أو سنتين أو عمر الإنسان كله.**

**ان الذاكرة طويلة المدى يتم فيها خزن الحقائق والمعلومات والمعاني والمفاهيم بصورة مماثلة للمادة الحقيقة أو بشكل مصغر لها. وكثيرا ما يلجأ الإنسان إلى وسائل متعددة لانتقال هذه المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى إذ أن هذا يتطلب اكتساب وسائل محسنة لتخزين الحقائق فالانتباه والتنظيم والمشاركة الجدية، ووجود فسحة من الوقت بين جلسات التعلم واستخدام عوامل التشجيع الايجابي وغيرها تعد جوانب أساسية لحدوث الانتقال.**

* **مراحل الذاكرة:**

**تمر المعلومات في الذاكرة بثلاث مراحل:**

1. **مرحلة الترميز والتشفيــــر**:

**فيها يتم تحويل شكل المعلومات من حالتها الطبيعية إلى مجموعة صور أو رموز أو شفرات لها مدلولها الخاص لدى الفرد وقد يكون لكل نوع من المعلومات الحسية شفرة أو رمز خاص بها ولذلك يوجد ما يسمى بالشفرة البصرية والشفرة السمعية والشفرة اللمسية وشفرة المعاني أو دلالة الألفاظ.**

1. **مرحلة التخزين والاحتفاظ:**

**تشير تلك المرحلة إلى تخزين أو الاحتفاظ للمعلومات التي تم تحويلها من المرحلة السابقة وتبقى تلك المعلومات بالذاكرة لحين الحاجة إليها.**

1. **مرحلـــــة الاستـــــــــــرجــــــاع:**

**تشير الى أمكانية استعادة المعلومات أو جزء منها من تلك المعلومات التي سبق الاحتفاظ بها أو سبق تخزينها في الذاكرة ويتوقف الاسترجاع على مدى كفاءة ودقة الاحتفاظ وعلى نوع الاستراتيجية أو المؤشر المستخدم للاسترجاع مثل شكل الاسئلة والمطلوب منها هل هو: تعرف ؟ أو استعادة ؟ أو إعادة ؟ أو تذكر حسي أو إعادة إنتاج.**

* **العوامل المساعدة على التذكر :**

**اولاً: العوامل الذاتية (الداخلية):**

1. **الاسترجاع : ان التوتر والضغط النفسي لا يؤدي الى زيادة التذكر وانما الاسترجاع واعطاء الفكر فرصة لكي يعمل بهدوء ليكون ضمان لحصول التذكر بصورة ادق.**
2. **التهيؤ الذهني : أن معرفة الفرد واستعداده لما سيقوم به من عمل وما يتعلق بهذا العمل أو النشاط من اهداف يؤدي الى تذكر سير النشاط وتفصيله بصورة جيدة مقارنة لمن لا يملك مثل هذا التهيؤ.**
3. **حاجات الفرد وميوله ورغباته : ان المواقف المرتبطة بحاجات الفرد وميوله ورغباته يسهل على الفرد استرجاع المواقف وتذكر جوانبها.**
4. **انفعالات الفرد : ان انفعالات الفرد اثناء الحوادث أو المواقف قد تترك آثار نفسية لا ينساها الفرد بسهولة.**

**ثانياً: العوامل الموضوعية (الخارجية) :**

1. **التكـــــــــــــــــــرار : ان الخبرات التي تتكرر على الفرد يتذكرها بسهولة اكثر من تكرارها مرة واحدة.**
2. **الحداثـــــــــــــــة : ان الخبرات أو الاشخاص أو المواقف التي يمر بها الفرد حديثاً قد يكون تذكرها اسهل** **من تذكر مثيلاتها التي مر بها في الماضي.**
3. **الشـــــــــــــــــــــدة : الاحداث العنيفة والمواقف المتطرفة يتذكرها الفرد اكثر من غيرها لأنها اثاراً نفسية تتلاحم مع غيرها.**
4. **الخبرات الاولى: تعد الخبرات الاولى كساعة اللقاء الاول بين صديقتين واليوم الاول الذي يدخل فيه الطالب الى الجامعة يتذكر اكثر من سائر الايام.**