



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة سطيڤ 2 -  
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية  
قسم علم النفس و علوم التربية و الأطفونيا



• مقياس

• علم النفس المعرفي

• للسنة الثالثة أطفونيا

• سداسي ثاني جزء 2

إعداد و تقديم ا.د. خالد عبد السلام. 2023 / 2022

# المحاضرة الثانية عشر

## تابع الذاكرة

### الكفاءات المنشودة:

- جعل الطالب قادرا على فهم طبيعة الذاكرة وعملياتها .
- جعل الطالب قادرا على فهم واستيعاب العمليات الأساسية في نشاط الذاكرة الإنسانية.
- جعل الطالب قادرا على فهم مراحل معالجة المعلومات في إطار انواع الذاكرة.
- جعل الطالب قادرا على فهم مستويات المعالجة المعلوماتية للذاكرة
- جعل الطالب قادرا على فهم العوامل المؤثرة في الذاكرة.
- جعل الطالب قادرا على فهم واستيعاب العوامل المساعدة على التذكر الجيد.

الأحد 5 ماي 2024

# المحاضرة التاسعة

• المحور الاول

• مستويات المعالجة في الذاكرة

•

• فرضاً أردنا إجراء دراسة على الذاكرة فطرحنا السؤالين  
التاليين على عينة من الأفراد:

• س1: ماذا تناولت في وجبة الغذاء يوم الخميس قبل  
أسبوعين؟

• س2: ما هي الوجبة التي اخترتها عند آخر عشائك في  
المطعم مع صديق عزيز لك؟

• فالجواب من المحتمل جداً انه سيكون أسهل على السؤال  
الثاني من الأول إلا في الحالات الخاصة.

• لأن الفرق في التذكر بينهما يعود إلى النوعية التي عولج  
بها المثير.



- **ففي السؤال الأول** يعني الأكلة اليومية المعتادة التي قد لا يكون للفرد اختيار فيها.
- **بينما في السؤال الثاني** تتدخل المعالجة بشكل اعمق حيث وجود الفرد في ظروف غير معتادة ولا مألوفة مع وجود إمكانيات كثيرة للاختيار في المطعم.
- وانطلاقا من هذا المثال ولدت فكرة وجود مستويات مختلفة للتخزين أو التذكر مرتبطة بمستويات مختلفة في معالجة المثيرات.
- وهي أساس نظرية مستويات المعالجة والمتمثلة في ما يأتي:

● حسب اعمال تيلفين 1972 فإن هناك ثلاث مستويات للمعالجة وفق ترتيب متناهي في العمق وهي:

● **1- المعالجة الفيزيائية T. Physique :** وهي تنجز انطلاقا من الخصائص الظاهرة للمثير او المعلومة، مثل الشكل والحجم و تنظيم الأسطر الذي يستدعي معلومات بصرية. و

● **2- المعالجة السمعية T/Acoustique :** وهو يرتبط بالخصائص السمعية للكلمات، ونظام تركيبها او ترتيبها مثل القافية والوتيرة وتصويتها. نبرة الصوت إذا كان الكلام شفويا.



- **3- المعالجة الدلالية T/Sémantique:** ترتبط هذه المعالجة بمعنى الكلمات.
- حيث دلت الدراسات على ان الكلمات المرتبطة دلاليا مثل : **Chien Chat** أسهل للاسترجاع من الكلمات المتقاربة في الصوت مثل : **Chien Bien**.
- وهذه الأخيرة أسهل للاسترجاع من الكلمات التي ليس لها أي ارتباط او علاقة.

# الجزء الثاني: المحور الثاني

العوامل المساعدة على قوة الذاكرة



أكدت الكثير من الدراسات أن ذاكرة الإنسان يكون نشاطها أقوى ويسهل استرجاع المعلومات نتيجة لعدة عوامل منها:

## 1 - تنظيم المعلومات وقت الإدخال (التشفير):

أجرى ما ندلير من جامعة كاليفورنيا دراسة ميدانية على ثلاث مجموعات من التلاميذ.

قدمت لهم لعبة الأوراق تحتوي كل منها على كلمة.

1- المج 1: طلب منها تعلم الكلمات وحفظها.

2- المج 2: طلب منها حفظ وتعلم الكلمات بترديدها بشكل آلي عدة مرات دون تعليمات.

3، مج 3: طلب منها تصنيف الكلمات حسب معناها ووضعها في مجموعات مترابطة.

• مع العلم ان الكلمات اختيرت بشكل عشوائي وعلى عينات التلاميذ ان تفكر في أحسن تنظيم لها.

• وبعد طلب استرجاع الكلمات من المجموعات الثلاثة تبين ان طريقة التنظيم أكثر فعالية من أبسط تعليمة للحفظ ومن

التكرار الآلي. (Alain Badly Revue de la recherche 1994)

• **والخلاصة العامة هي انه:**

• - إذا أردنا حفظ محتوى محاضرة أو كتاب فإن استراتيجية المطالعة تركز على :

• - فهم المعنى وربطه بالشيء المعروف من قبل.



- - والقدرة على الفهم و تنظيم المعلومات تتوقف على كفاءة كل واحد والتي ترتبط بالخبرة والتجربة. مثل:
- سرعة اللعب لخبراء الشطرنج بتحريك القطع بأسرع نظرة عكس المبتدئين.
- فبواسطة التنظيم يجعل استرجاع قدرا بسيطا من المعلومات يؤدي إلى استرجاع باقي المعلومات.

• **2 - الانتباه:** ويعبر عن درجة اهتمام الفرد حيث يستطيع فهم واستيعاب وتذكر ما شاهد او سمع بشكل سهل.

• **3- الاستقرار النفسي:** فالقلق يشوش عملية الانتباه والتذكر وبالتالي يجعل الفرد لا يستطيع استرجاع ما فهمه او حفظه.  
• وهو ما يلاحظ على الطلبة اثناء الامتحانات.  
• أين لا يتذكر الاجابات الصحيحة إلا بعد الخروج من الامتحان.

• والاسترخاء عامل مساعد على التحكم في القلق.

**4 - عامل الفهم:** فالمواد والمواضيع ذات المعنى في ذهن المتعلم أسهل للحفظ من تلك التي لا يفهمها.

**5- العوامل ذات العلاقة بطريقة التعلم:** وهي تعبر عن الاستراتيجية التي يتبعها المتعلم في عملية التعلم. فقد اكدت نتائج دراسات ميدانية انه:

كلما كانت هناك فترات للراحة بين موضوع وآخر كلما سهل عملية التخزين والتذكر. لانها تجدد درجة التركيز والانتباه. مع التطبيقات خلال كل مراجعة - ....

# الجزء الثالث

## • اضطرابات الذاكرة والنسيان وعواملها

### • الكفاءات المنشودة:

• - جعل الطالب قادرا على فهم طبيعة الاضطرابات التي تصيب ذاكرة الإنسان.

• - جعل الطالب قادرا على فهم العوامل المساهمة في ضعف الذاكرة والنسيان لدى الانسان.



• يقسم علم علماء النفس المعرفي ذاكرة الانسان إلى أنواع مختلفة من الذاكرات وهي:

• - ذاكرة الأماكن.

• - ذاكرة الأرقام.

• - ذاكرة الأفكار والصور.

• وبناء على ذلك يقسمون اضطرابات الذاكرة حسب الأنواع السابقة إلى:

• - فقدان ذاكرة الأسماء. وتسمى الأنوميا (Anomie)

• - فقدان ذاكرة الأشياء وتسمى (Agnosie)

• - فقدان ذاكرة الحركات وتسمى ((Apraxie))



● - فقدان ذاكرة اللغة المنطوقة وتسمى (Aphasie)

● - فقدان ذاكرة اللغة المكتوبة وتسمى (Alexie)

● - فقدان الذاكرة العامة وتسمى ((Amnésie))

● وقد تكون بصفة جزئية او مؤقتة او دائمة.

● ومن أسباب هذه الاضطرابات في الذاكرة:

● - التعرض لإصابات عضوية.

● - تعرض الدماغ لصدمات وحوادث.

● - الشيخوخة وكبر السن: حيث يؤدي التقدم في العمر إلى

زيادة صلابة شرايين الدماغ ونقص الدم، المؤدي إلى قلة

المواد الغذائية المحمولة للدماغ، فينتج عنه ضعف الذاكرة.





# المحور الثاني



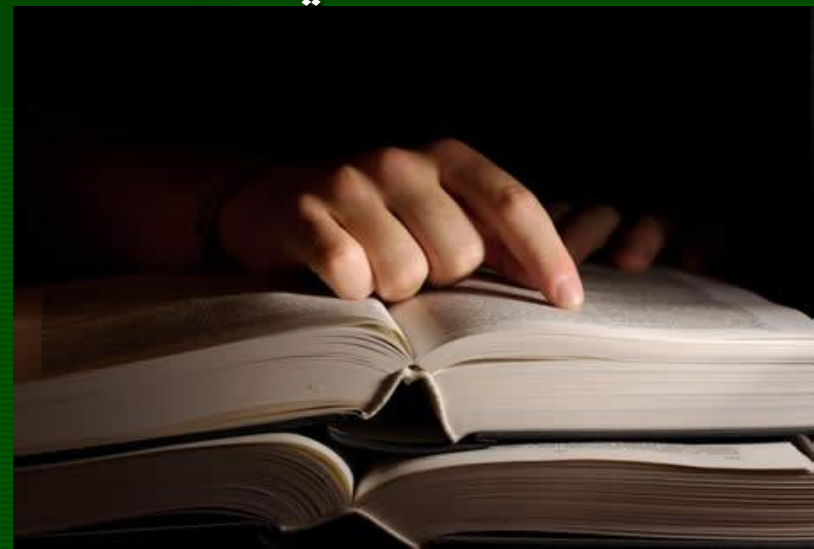
- العوامل المساعدة على
- النسيان وضعف الذاكرة



# المحور الثاني



- **تعريف النسيان:** هو عدم القدرة على استرجاع أو استدعاء المعلومات والأفكار التي تم تخزينها في الذاكرة.
- فهو مرضي عند الإصابة ببعض الأمراض مثل :
- - ألزهايمر .
- - أو عقب إصابة دماغية أو التعرض لصدمة انفعالية
- **ويعرف أيضا على انه:** عدم تذكر المعلومات والمهارات والخبرات التي مر بها الفرد.





• من اهم العوامل المساعدة على النسيان ما يأتي:

• **1- العوامل النفسية:**

• أ - ضعف الاهتمام والانتباه: يجعل المعلومات لا تثبت في الذاكرة الطويلة المدى.

• ب - التوتر النفسي والقلق: يشوش العقل ويضعف التركيز

**فقد أكدت الكثير من الدراسات ان: فشل عملية الترميز**

**للمعلومات يجعل تخزينها في الذاكرة طويلة المدى صعبا.**

ج- الكآبة: والإعياء والصدمات والكوارث

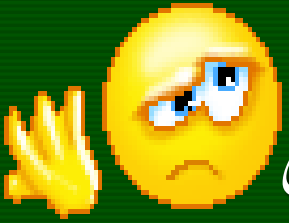
والكبت والضوضاء المستمرة والتنافس

والجسد وتسارع أحداث الحياة.





## 2- العوامل الصحية:



- أ - الأرق و نقص النوم.
- ب - نقص التغذية و لاسيما المؤدية إلى نقص أحماض اوميغا 3 ، والتي تؤدي إلى ضعف تغذية الدماغ وبالتالي ضعف الذاكرة.
- أو نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية التي تغذي الدماغ وتنشط الذاكرة، مثل فيتامين ( b1,b12,a,e ) والبوتاسيوم والكبريت والفسفور والحديد.



# العوامل البيداغوجية:



• **1- التداخل في المعلومات:** ينتج حينما تقوم معلومات في

• الذاكرة بتعطيل استرجاع معلومات أخرى يراد تذكرها مثلا

• أثناء الامتحان.

• وهي تحدث عموما حينما يراجع الفرد مثلا مادة العلوم في

• صباح الاثنين ومادة التاريخ في المساء تحضيراً لامتحان

• يجرى يوم الثلاثاء.

• فحينما تعرقل المادة الأولى الثانية **يسمى التداخل اللاحق.**

• أما حينما تعطل الثانية الأولى **يسمى بالتداخل الرجعي .**

• ويحدث أيضا عندما يراجع الطالب مادتين متشابهتين في

• نفس الفترة الزمنية



# العوامل البيداغوجية:

• **2- عامل الترك او عدم الاستعمال (الضمور أو الاضمحلال):**

• و يقصد به أن الانسان كثيرا ما ينسى المعلومات كلما تركها ولم يستعملها.

• حيث كلما تخلى المتعلم عن استعمال وتوظيف معارفه كلما تلاشت من ذاكرته ونسيها بكل سهولة وبالتالي تضحل وتزول.

• **3- عامل عدم الفهم:** فالمتعلم عندما يقرأ شيئا او يتابع محاضرة او درسا دون ان يفهمه بشكل جيد فإنه يصعب عليه تثبيتته في الذاكرة وبالتالي يصعب استرجاعه.



# مبادئ عامة لتنمية الذاكرة



**1-الاهتمام:** يساعد على تخزين المعلومات بشكل جيد.

**2-الانتقاء:** انتقاء المعلومات الأكثر أهمية والرئيسة يجعل الذاكرة حاضرة باستمرار. **(تلخيص المهم في الموضوع)**

**3-الانتباه:** زيادة التركيز والانتباه وعدم التشتت يزيد من قوة في الترميز والتخزين والاسترجاع .

**4-الفهم:** يعتبر الفهم والاستيعاب عاملاً أساسياً في قوة الذاكرة.

**5-الارتباط:** ربط الأشياء مع بعضها وتكوين خرائط ذهنية لها، يزيد من قوة الذاكرة.



- **6- كثرة المطالعة:** المعرفة الجيدة عن الأمور والاطلاع عليها يزيد من قوة الذاكرة.
- **7- التنظيم والتبويب:** عندما يكون تخزين المعلومات منظماً سوف يزيد من فرصة تذكرها بشكل سريع.
- **8- ممارسة الرياضة البدنية:** تساعد على تنشيط الدورة الدموية بالمخ، كما تساعد في وقاية شرايين المخ من الإصابة بالجلطة الدماغية.
- **9- تناول الأغذية الغنية بالفيتامينات:** مثل "ب6" و"ب12" وحمض "الفوليك" مثل الفول والسبانخ، والطماطم، والبصل، وزيت الزيتون، وزيت بذرة الكتان " كما تتوافر في الأسماك والبرتقال والموز. ،





• 10 - للوقاية من النسيان يجب أخذ:

• قسط وافر من الراحة والاسترخاء، والترفيه، وتجنب المخدرات والكحوليات والتدخين.





نشكركم على متابعتكم

الكلمة لكم للمناقشة والنقد والاستفسار

و الاضافة

والسلام عليكم ورحمة الله.

للتواصل معنا

[absalam05@yahoo.fr](mailto:absalam05@yahoo.fr)