

خامساً - النسيان :

١- تعريف النسيان :

النسيان فقدان مؤقت أو دائم للقدرة على تعرف أو استدعاء ما تم التعرض له من قبل من مثيرات أو خبرات.

٢ - العوامل التي تؤدي إلى النسيان :

م	العامل	الكيفية	الوصف
١	التضاؤل	يحدث النسيان مع مرور الوقت لعدم استخدام المواد المختزنة في الذاكرة.	عندما تقابل شخصاً لم تره منذ الطفولة وتجد صعوبة في تذكره .
٢	التشويه	يحدث النسيان نتيجة اضمحلال أثر المعلومات في الذاكرة حين يتم تخزين بعض المواد بطريقة غير صحيحة أو غير ملائمة .	حفظ كلمة بالإنجليزية بنطق خطأ .
٣	الكبت	يحدث النسيان نتيجة رغبة الشخص في عدم تذكر مواقف معينة سبق له التعرض لها .	انتقال الخبرات المؤلمة من الشعور إلى اللاشعور.
٤	التداخل	يحدث النسيان نتيجة تداخل المواد المختزنة في الذاكرة بعضها مع بعض .	عدم تركيز الطالب أثناء عملية الاستدكار يؤدي إلى تداخل المعلومات بين موضوعين منفصلين بينهما تشابه وقد يكون داخل موضوع واحد ، مثل : عوامل تركيز الانتباه وعوامل تشتت الانتباه .

عوامل تحسين الذاكرة:

توجد مجموعة من العوامل ترتبط بتوظيف الذاكرة بفاعلية ويمكن اعتبارها - إذا أحسن تطبيقها - معينات على التذكر؛ لأنها تساعد على التذكر، وتقاوم النسيان، ولا شك أن الطالب هو أكثر الناس احتياجاً لهذه المعينات، وتقسم هذه العوامل في ثلاث فئات أساسية، يندرج تحت كل منها عدد من العوامل الفرعية وهي:

٢. الذاكرة طويلة المدى،

تتعلق الذاكرة طويلة المدى، وكما يشير اسمها بتذكر أحداث، وخبرات، ومعلومات تمت في الماضي البعيد، قد تصل إلى سنوات طويلة.

ترتبط الذاكرة طويلة المدى بعمليتي الإدراك والتعلم؛ لأن المعلومات والخبرات التي تصل إلى هذه الذاكرة لا بد من معالجتها معالجة تسمح بتذكرها بعد فترة طويلة، وتقوم عمليتي الإدراك والتعلم بدور أساسي في هذه المعالجة.



فأنت - عزيزي الطالب - عندما تتذكر حدثاً من الأحداث التي مرت بك في سنوات طفولتك، أو عندما تتذكر إحدى اللحظات السعيدة في حياتك مثل حصولك على هدية أو جائزة، أو عندما تتذكر أول يوم ذهبت فيه إلى المدرسة ... فإن كل هذه الذكريات يتم استرجاعها من الذاكرة طويلة المدى.

رابعاً : أنواع الذاكرة:

هناك أسس عديدة يعتمد عليها علماء النفس في تصنيف الذاكرة الإنسانية إلى أنواع، وقد اخترنا - عزيزي الطالب - من بين هذه الأسس أساساً واحداً، يعد مقبولاً لدى فريق كبير من علماء النفس وهو (المدى الزمني اللازم لتخزين المعلومات) وعلى هذا الأساس، يمكن تصنيف الذاكرة إلى ثلاثة أنواع هي:

١. الذاكرة الحسية:

- ☞ تتعدد أنواع هذه الذاكرة وفقاً لعضو الحس المسئول عن استقبال المثير الحسي، فهناك الذاكرة البصرية، والذاكرة السمعية، والشمية، واللمسية... إلخ.
- ☞ تحتفظ الذاكرة الحسية بالموضوع في صورة حسية أولية خام غير منظمة قبل أن يتم فهمه وتفسيره.
- ☞ الموضوع أو المثير الحسي لا يدوم إلا لفترة وجيزة جداً من الوقت تصل إلى جزء من الثانية، ومن ثم فهو يُهمل أو يُفقد أو يُنسى ويختفى ما لم يتم الانتباه إليه، والتركيز فيه.
- ☞ ترتبط الذاكرة الحسية أساساً (وكما سبق التوضيح) بعملية الإحساس.

٢. الذاكرة قصيرة المدى:

- ☞ تحتفظ هذه الذاكرة بالمعلومات أو الانطباعات الحسية التي تأتيها من الذاكرة الحسية لفترة قصيرة من الوقت (تستمر من ثانية إلى نصف دقيقة) حيث يتم الانتباه إلى الموضوع، والتركيز فيه، والتعامل المبدئي معه.
- ☞ الذاكرة قصيرة المدى ترتبط أساساً بعملية الانتباه.
- ☞ تتعامل هذه الذاكرة مع المثيرات أو المعلومات التي لا تحتاج إلى التخزين لفترة طويلة حيث تختفى هذه الذاكرة بمجرد تذكر الأحداث التي حدثت منذ لحظات قليلة.
- ☞ وهكذا يتضح أن الذاكرة قصيرة المدى هي ذاكرة مؤقتة، ومرحلة أولية، وخطوة ضرورية لنقل وتحويل المعلومات إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى.

مثال



عندما يحاول شرطي المرور أن يستعيد رقم السيارة المخالفة التي مرت أمامه من لحظات، ليسجل عليها مخالفة، فهو في هذه الحالة يعتمد على الذاكرة قصيرة المدى، وإذا لم يتم تسجيل هذه المخالفة بسرعة فإنها سرعان ما تختفى وتلاشى وتُنسى، ما لم يتم تحويلها إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى، وتثبيتها فيها.

ثالثاً مراحل عمل الذاكرة

تنظم عمليات الذاكرة في ثلاث مراحل أساسية متتابعة، تُؤلف معاً نشاط الذاكرة، وهي مراحل تتكامل مع بعضها البعض، وبحيث يصعب الفصل بينها، وهذه المراحل هي:

المرحلة	الوصف
١. مرحلة الاستقبال:	وفيها يستقبل الفرد المعلومات من خلال حواسه .
٢. مرحلة التخزين:	بعد استقبال المعلومات يتم وضعها في مخزن الذاكرة، للمحافظة عليها لأطول فترة من الوقت، لتكون جاهزة عندما يحتاجها الفرد.
٣. مرحلة الاسترجاع :	بعد تخزين المعلومات في مخزن الذاكرة، يمكن للإنسان استرجاعها واستعادتها مرة أخرى عند الحاجة إليها.

مثال (١): اقرأ سلسلة الأرقام التالية لزميلك في الفصل وهي "١،٥،٢" ثم اطلب منه أن يسترجعها بطريقة عكسية عقب انتهائك من قراءتها مباشرة.

(إذا استطاع قراءتها بهذا الشكل "٢،٥،١" فمدى ذاكرته "٣".

مثال (٢): اقرأ سلسلة الأرقام التالية لزميلك في الفصل وهي "٦،٩،٢،٤" ثم اطلب منه ان يسترجعها بطريقة عكسية عقب انتهائك من قراءتها مباشرة.

(إذا استطاع قراءتها بهذا الشكل "٤،٢،٩،٦" فمدى ذاكرته "٤").