

جامعة الموصل  
كلية التربية للعلوم الصرفة  
مادة: علم النفس التربوي

---

موضوع "الذاكرة"  
م. م. أحمد أديب قنبر شهاب

## أهداف المحاضرة جعل الطالب قادراً على أن يتعرف على :

---

- ١. مفهوم الذاكرة.
- ٢. أنواع الذاكرة.
- ٣. أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية.
- ٤. العوامل التي يمكن أن تساعد في تحسين عملية التذكر؟

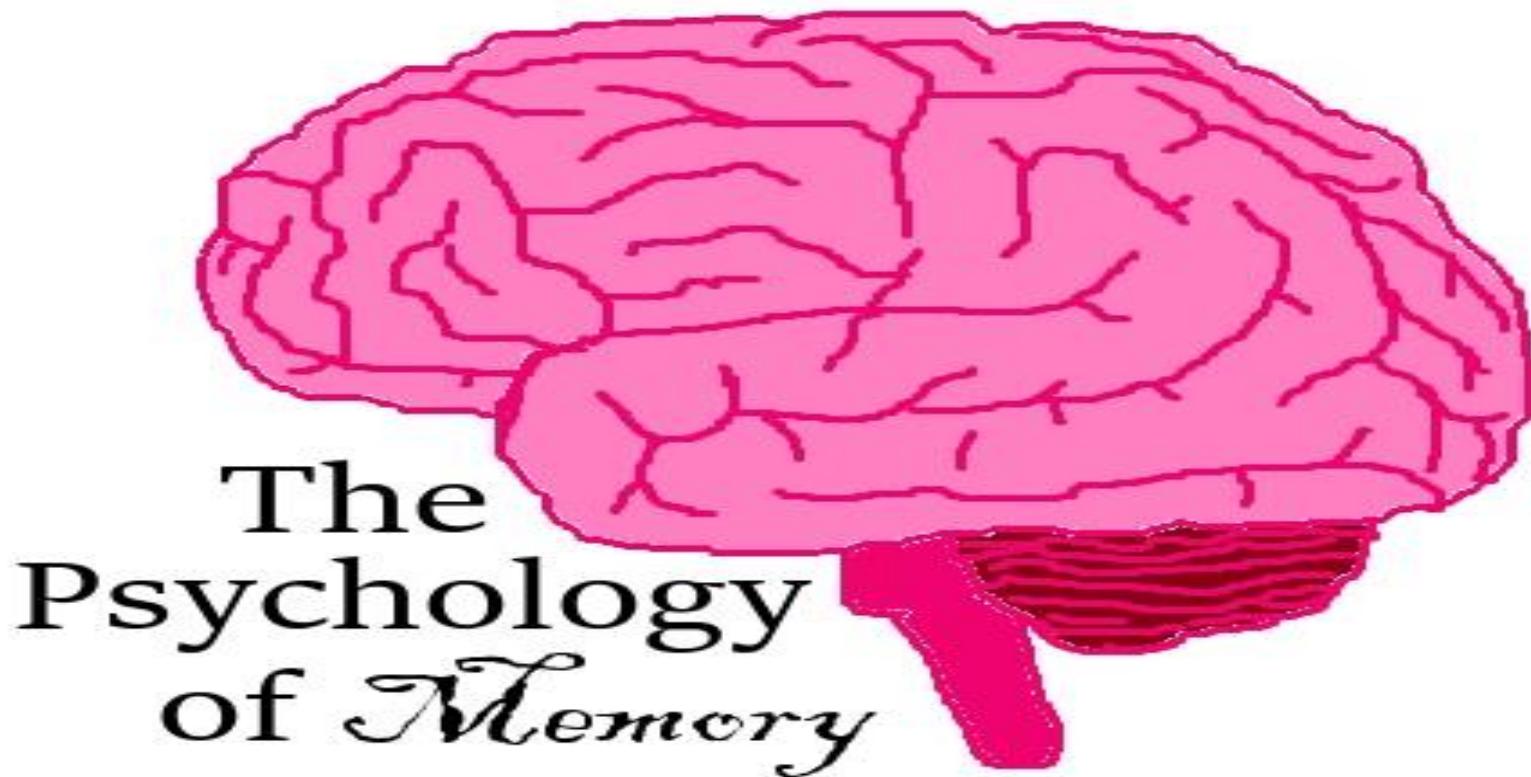
# الذاكرة : THE MEMORY

---

• "بأنها جزء من العقل البشري، وهي مستودع لكل الانطباعات والتجارب التي اكتسبها الإنسان عن طريق تفاعله مع العالم الخارجي، وعن طريق الحواس وهي إنطباعات توجد على شكل صور ذهنية، وترتبط معها أحاسيس ومشاعر سارة أو غير سارة للإنسان"

ذاكرة : MEMORY

---



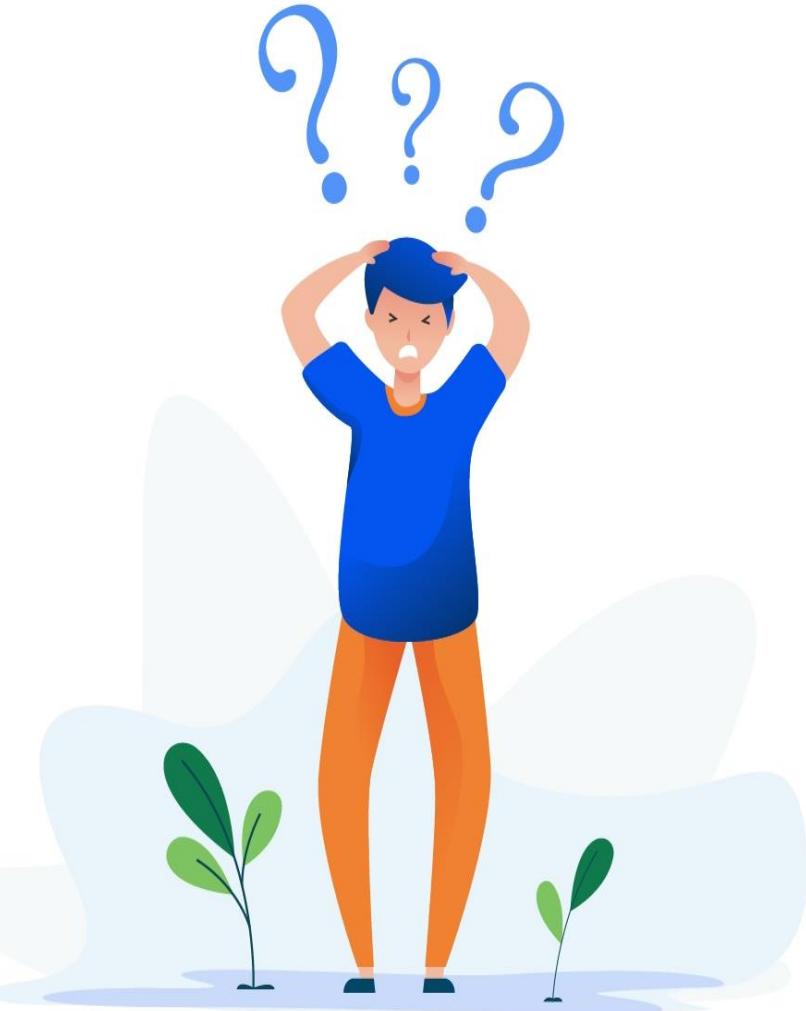
# أهمية الذاكرة

لعلنا لا نبالغ إن أهمية الذاكرة كبيرة جداً في كل جانب من جوانب سلوكنا وحياتنا اليومية ، فهي يؤثر بشكل أو بآخر في كل ما نملك من قدرات على تذكر الأحداث والخبرات التي حدثت في الماضي ، فنحن نحتاج إلى الذاكرة بوصفها مطلبًا أساسياً من مطالب الحياة والتعلم معاً ، وحماية الإنسان لذاته ، ومن دون الذاكرة لا نستطيع أن نواجه الحاضر ، أو أن نخطط للمستقبل استناداً إلى خبراتنا السابقة.

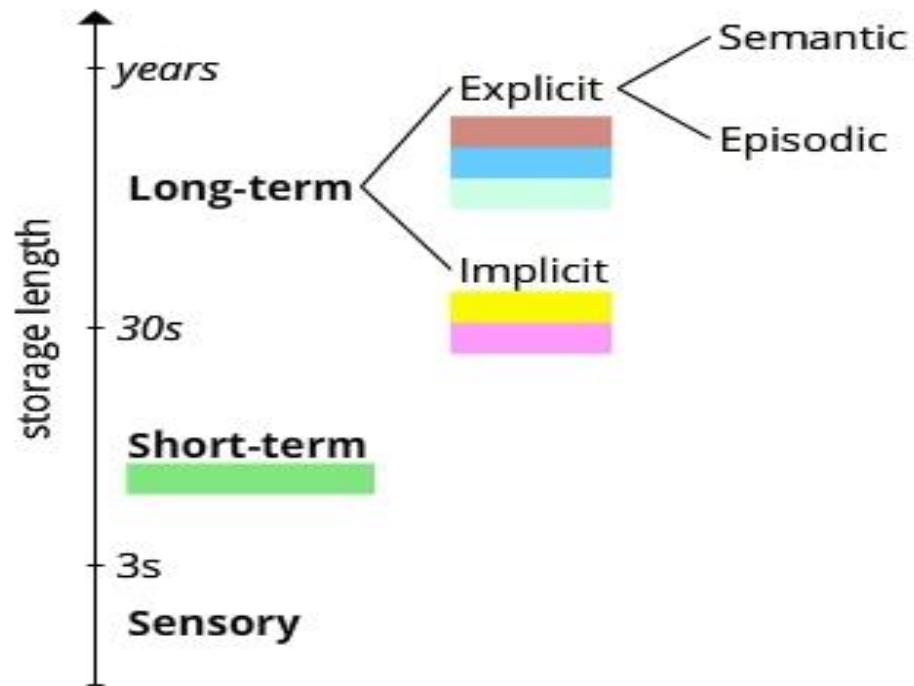


## مثال عن أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية

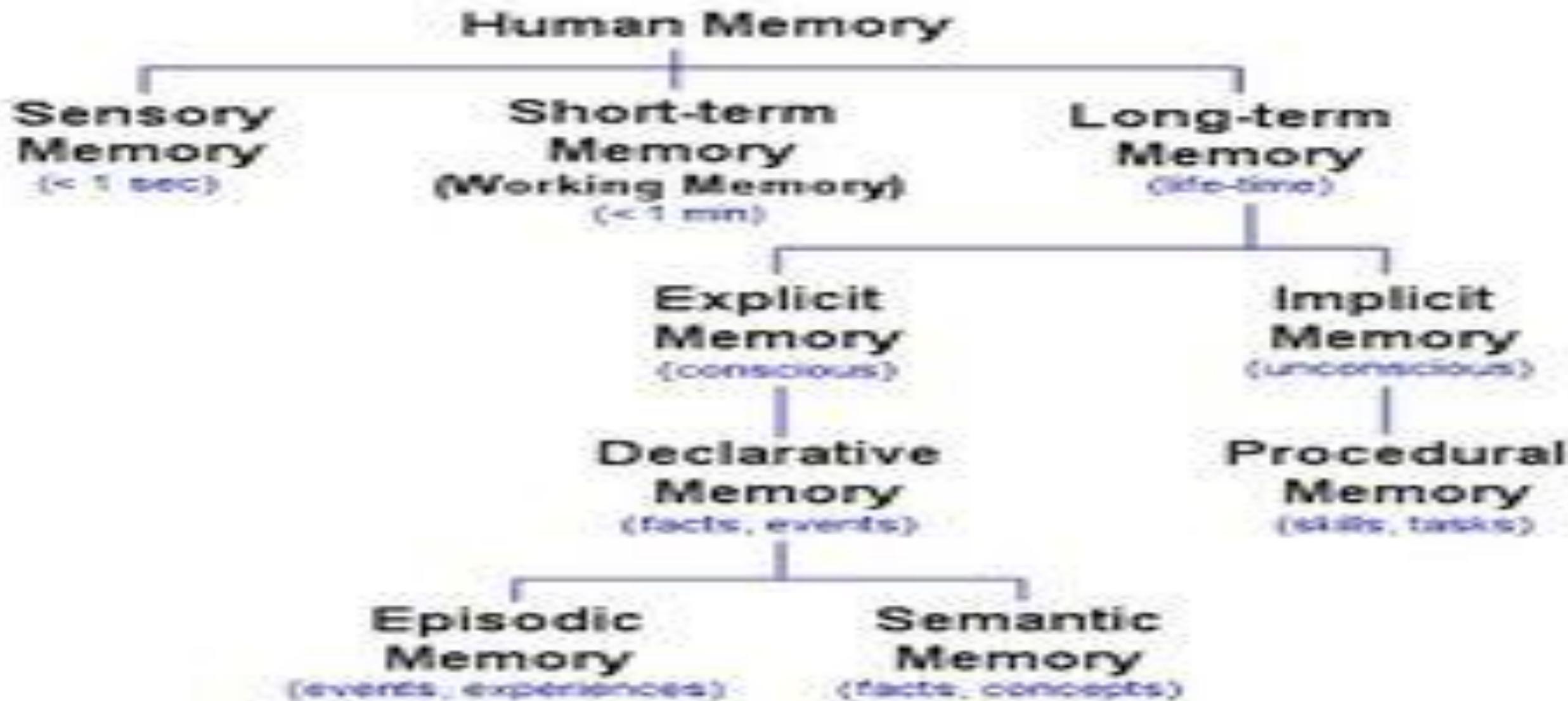
- دعنا نتخيل إنسانا ليس لديه القدرة على التذكر : إن هذا الإنسان لو كلمته ما فهم كلامك ، إذ أنه ينسى مفردات اللغة ، ومعانى الكلمات في الحال ، ولو ناديته باسمه ، لما رد عليك لأنه ينسى اسمه ، بل أن هذا الإنسان إذا استيقظ من النوم فلن يعرف كيف يغسل وجهه ، ولا يعرف أين يغسل وجهه ، ولن يعرف كيف يلبس ملابسه .. فمثل هذه الأمور لابد أن نتعلمها ونخزنها في الذاكرة ، وتذكرها عند الحاجة إليها .



# أنواع الذاكرة TYPICAL MEMORY



# أنواع الذاكرة 'TYPICAL' MEMORY



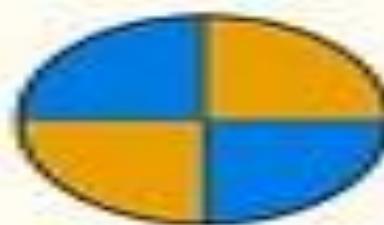
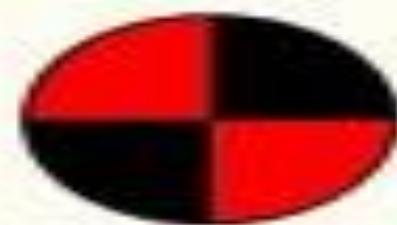
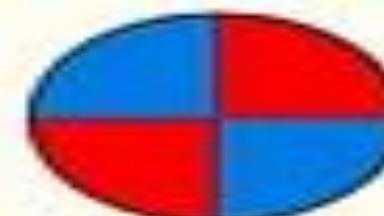
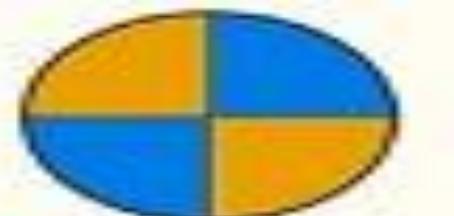
# انواع الذاكرة

---

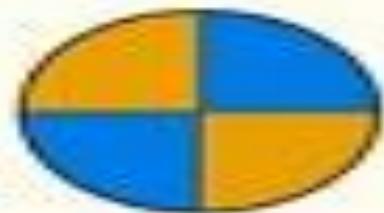


- اولا: الذاكرة الحسية :
  - تتعدد انواع هذه الذاكرة وفقا لعضو الحس المسؤول عن استقبال المثير الحسي ، فهناك الذاكرة البصرية ، والذاكرة السمعية ، والشممية واللمسية ... إلخ .
  - تحافظ الذاكرة الحسية بالموضوع في صورة حسية أولية خام غير منظمة قبل أن يتم فهمه وتفسيره.
  - 1- الموضوع أو المثير الحسي لا يدوم إلا لفترة وجيزة جدا من الوقت تصل إلى جزء من الثانية ، ومن ثم فهو يهمل أو يفقد أو ينسى ويختفي ما لم يتم الانتباه إليه ، والتركيز فيه ، ويتم نقله إلى النوع الثاني من الذاكرة وهو الذاكرة قصيرة المدى.
  - 2- ترتبط الذاكرة الحسية أساسا (كما سبق التوضيح ) بعملية الإحساس.

# ذاكرة الحسية : SENSORY MEMORY



?



A

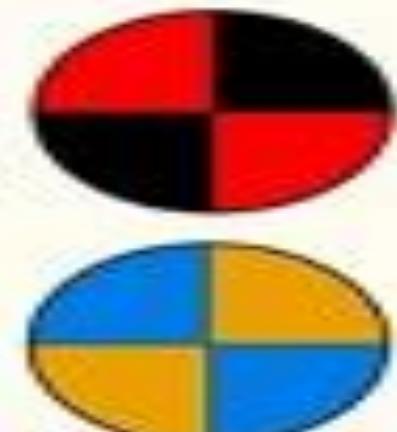
B

D

E



C



F

## أنواع الذاكرة

- **ثانياً: الذاكرة قصيرة المدى :** تحفظ هذه الذاكرة بالمعلومات أو الإنطباعات الحسية التي تأتيها من الذاكرة الحسية لفترة قصيرة من الوقت ( تستمر من ثانية إلى نصف دقيقة ) إذ يتم الانتباه إلى الموضوع ، والتركيز فيه ، والتعامل المبدئي معه.
- 1- الذاكرة قصيرة المدى ترتبط أساساً بعملية الانتباه.
- 2- تتعامل هذه الذاكرة مع المثيرات أو المعلومات التي لا تحتاج إلى التخزين لفترة طويلة ، إذ تخترق هذه الذاكرة بمجرد تذكر الأحداث التي حدثت من لحظات قليلة .
- 3- عندما يحاول شرطي المرور أن يستعيد رقم السيارة المخالفة التي مررت أمامه من لحظات ، ليسجل عليها مخالفه ، فهو في هذه الحالة يعتمد على الذاكرة قصيرة المدى ، وإذا لم يتم تسجيل هذه المخالفة بسرعة فإنها سرعان ما تخترق وتتلاشى وتنسى ، ما لم يتم تحويلها إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى ، وثبتتها فيها، وهذا يتضح أن الذاكرة قصيرة المدى هي ذاكرة مؤقتة ، ومرحلة أولية ، وسلمة ضرورية لنقل وتحويل المعلومات إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى .

## أنواع الذاكرة

- 
- ثالثاً: الذاكرة طويلة المدى : تتعلق الذاكرة طويلة المدى ، وكما يشير اسمها بتذكر احداث ، 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 لابد من معالجتها معالجة تسمح بتذكرها بعد فترة طويلة ، وتقوم عمليتي الإدراك والتعلم بدور أساسي في هذه المعالجة .
  - مثلاً انت عندما تتذكر حدثاً من الأحداث التي مرت بك في سنوات طفولتك أو في الماضي، 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.

ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية التذكر؟



# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



## أ- الفهم الجيد للموضوع

فالفهم الجيد للموضوع يسهل تذكره و لتحقيق الفهم الجيد لموضوع ما يجب أن تبدأ دراسته من العام والمجمل ، إلى الخاص والتفاصيل .

## ب- ربط الموضوع بأهداف لها معنى في حياة الفرد

الموضوع الذي يرتبط بأهداف لها معنى و قيمة في حياة الفرد يسهل تذكره أفضل من غيره .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



- ج- ربط الموضوع المراد تذكره بموضوع آخر أكثر ألفه:
- فتذكر اسم شخص ما سيفيصبح سهلا ، إذا ما استطعت إيجاد وجه تشابه بينه ، وبين أحد أصدقائك له الإسم نفسه.
- د- الإعادة والتكرار والحفظ إن إعادة تخزين الموضوعات وتكرارها أكثر من مرة يساعد في تثبيتها والإحتفاظ بها ، وتنذرها وقت الحاجة إليها .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟

م تكون الغدة النخامية :

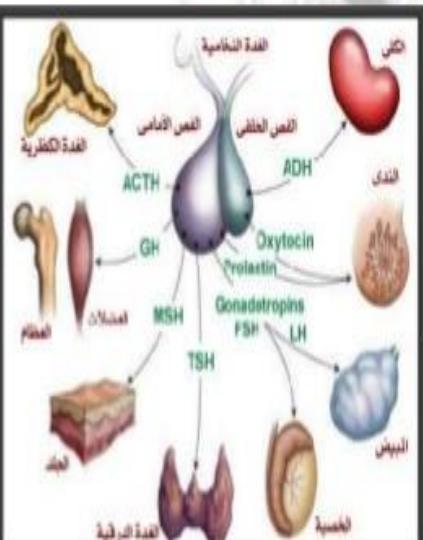


الفص الخلفي  
Neurohypophysis .

الفص الأمامي  
Adenohypophysis .

علل : كل فص عبارة عن غدة صماء  
متخصصة في وظائفها عن الفص الآخر.

لأن كل فص يقوم بإنتاج وإفراز هرمونات  
مختلفة عن هرمونات الفص الآخر .



هـ تنظيم المعلومات المراد تخزينها :

- وترميزها ، ووضعها في إطار مترابط ومنظم : إذا أردت الإحتفاظ برقم هاتف لشخص مهم ، ولم يكن معك قلم لتسجيله ، فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم في ذهنك بتنظيم معين ، كأن تكون الأرقام الثلاثة الأولى هي مفتاح المنطقة التي يوجد بها هذا الشخص ، وأن تربط الأرقام الأربعية الأخيرة برقم آخر يهمك : كسنة ميلادك ، أو سنة الحصول على الشهادة الإعدادية ، أو الشهادة المتوسطة .. وهكذا .

## ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة



- 
- ٥. التطبيق العملي للمعارف عن طريق تجارب موضوعية..

جامعة الموصل  
كلية التربية للعلوم الصرفة  
مادة: علم النفس التربوي

---

موضوع "الذاكرة"  
م. م. أحمد أديب قنبر شهاب

## أهداف المحاضرة جعل الطالب قادراً على أن يتعرف على :

---

- ١. مفهوم الذاكرة.
- ٢. أنواع الذاكرة.
- ٣. أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية.
- ٤. العوامل التي يمكن أن تساعد في تحسين عملية التذكر؟

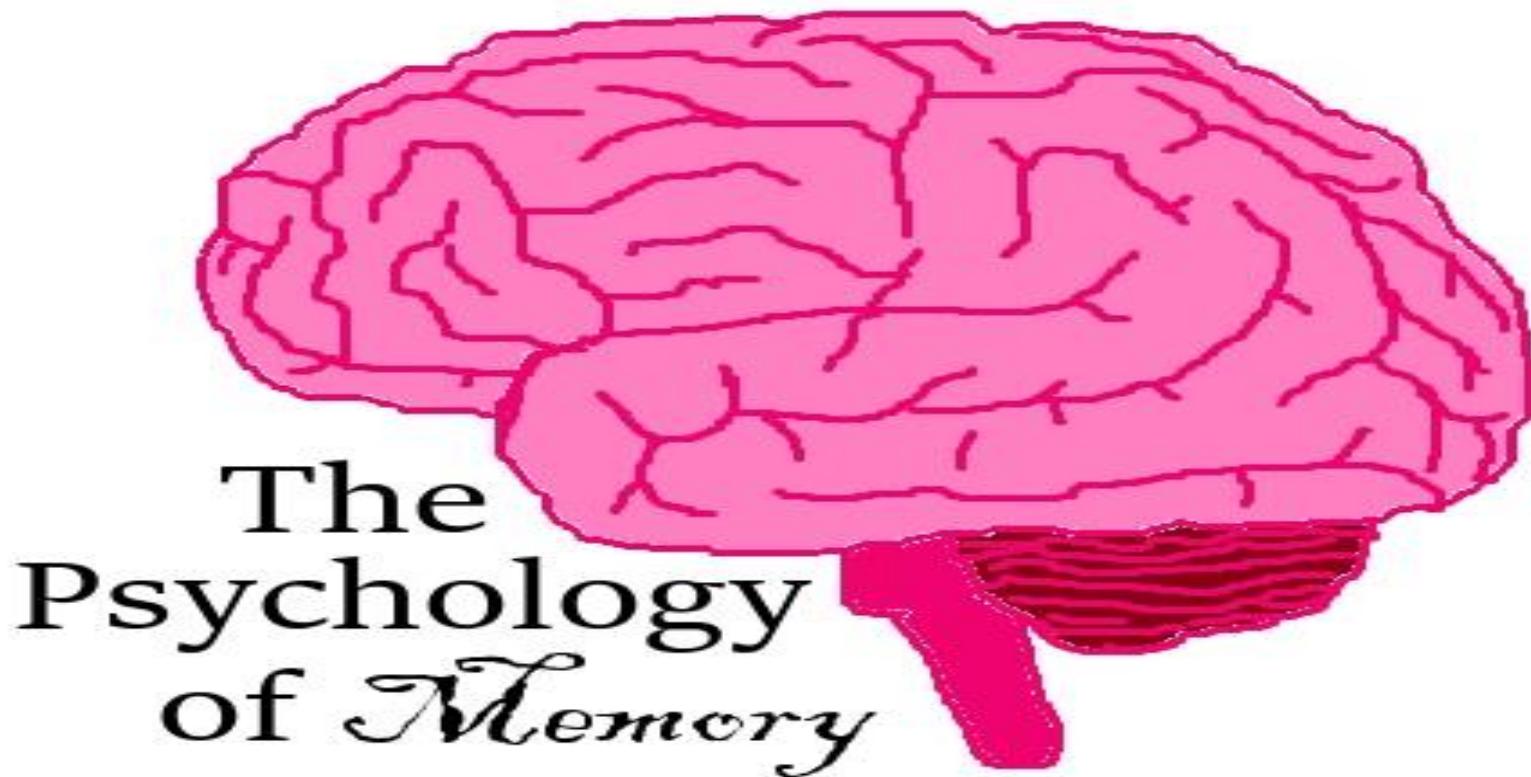
# الذاكرة : THE MEMORY

---

• "بأنها جزء من العقل البشري، وهي مستودع لكل الانطباعات والتجارب التي اكتسبها الإنسان عن طريق تفاعله مع العالم الخارجي، وعن طريق الحواس وهي إنطباعات توجد على شكل صور ذهنية، وترتبط معها أحاسيس ومشاعر سارة أو غير سارة للإنسان"

ذاكرة : MEMORY

---



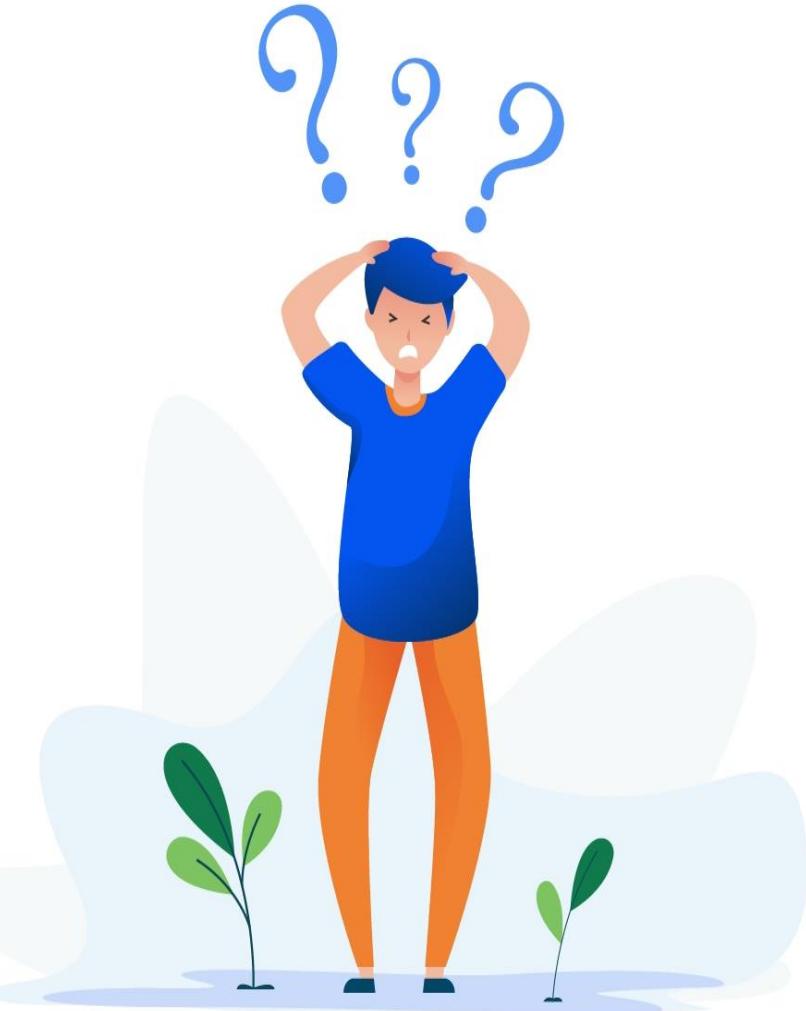
# أهمية الذاكرة

لعلنا لا نبالغ إن أهمية الذاكرة كبيرة جداً في كل جانب من جوانب سلوكنا وحياتنا اليومية ، فهي يؤثر بشكل أو بآخر في كل ما نملك من قدرات على تذكر الأحداث والخبرات التي حدثت في الماضي ، فنحن نحتاج إلى الذاكرة بوصفها مطلبًا أساسياً من مطالب الحياة والتعلم معاً ، وحماية الإنسان لذاته ، ومن دون الذاكرة لا نستطيع أن نواجه الحاضر ، أو أن نخطط للمستقبل استناداً إلى خبراتنا السابقة.

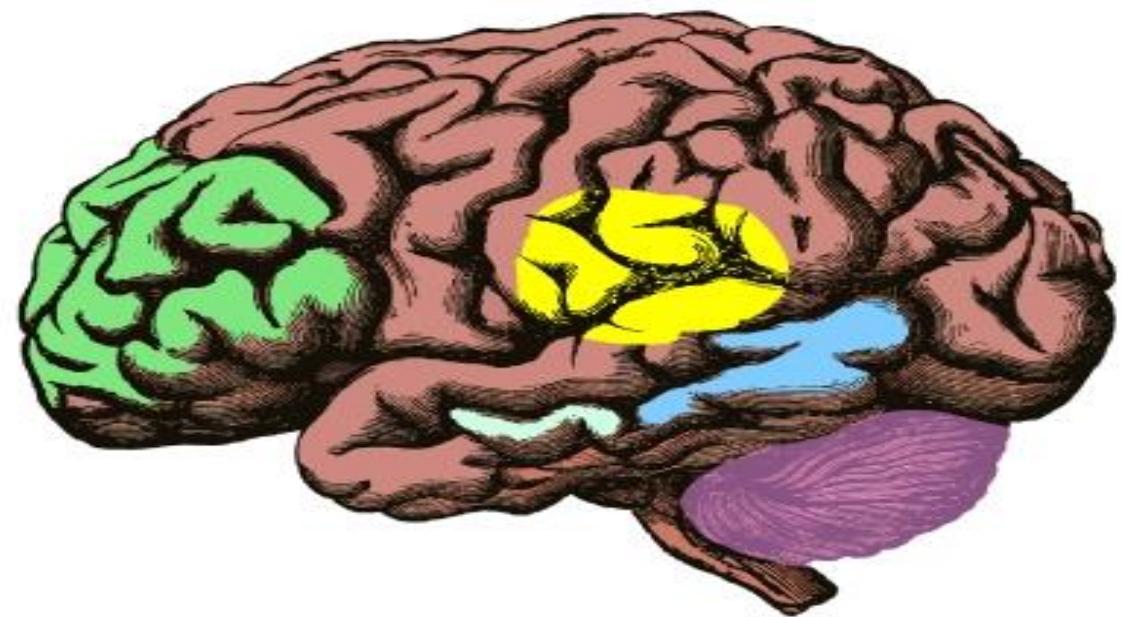
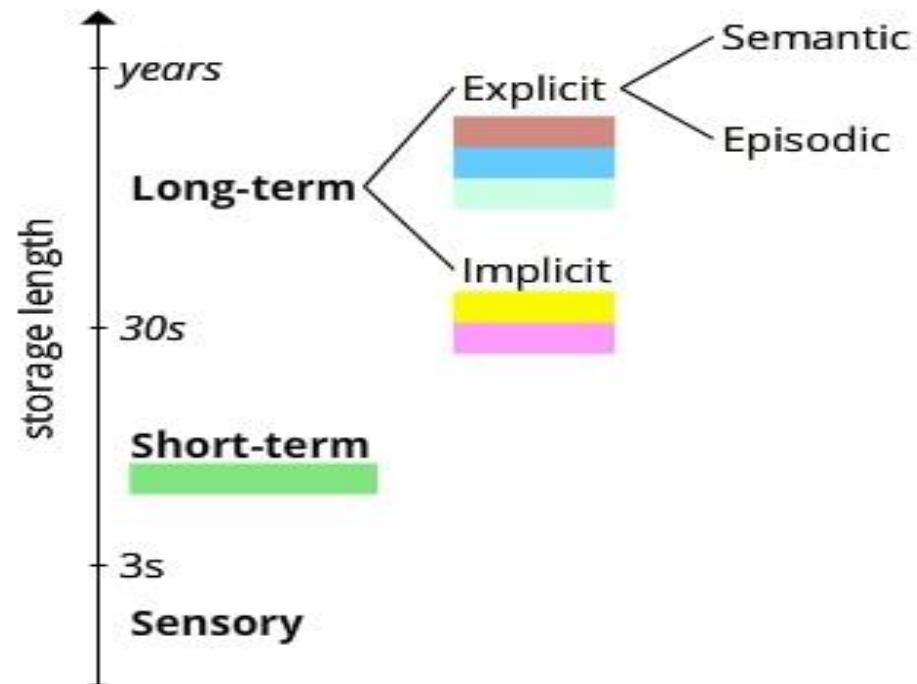


## مثال عن أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية

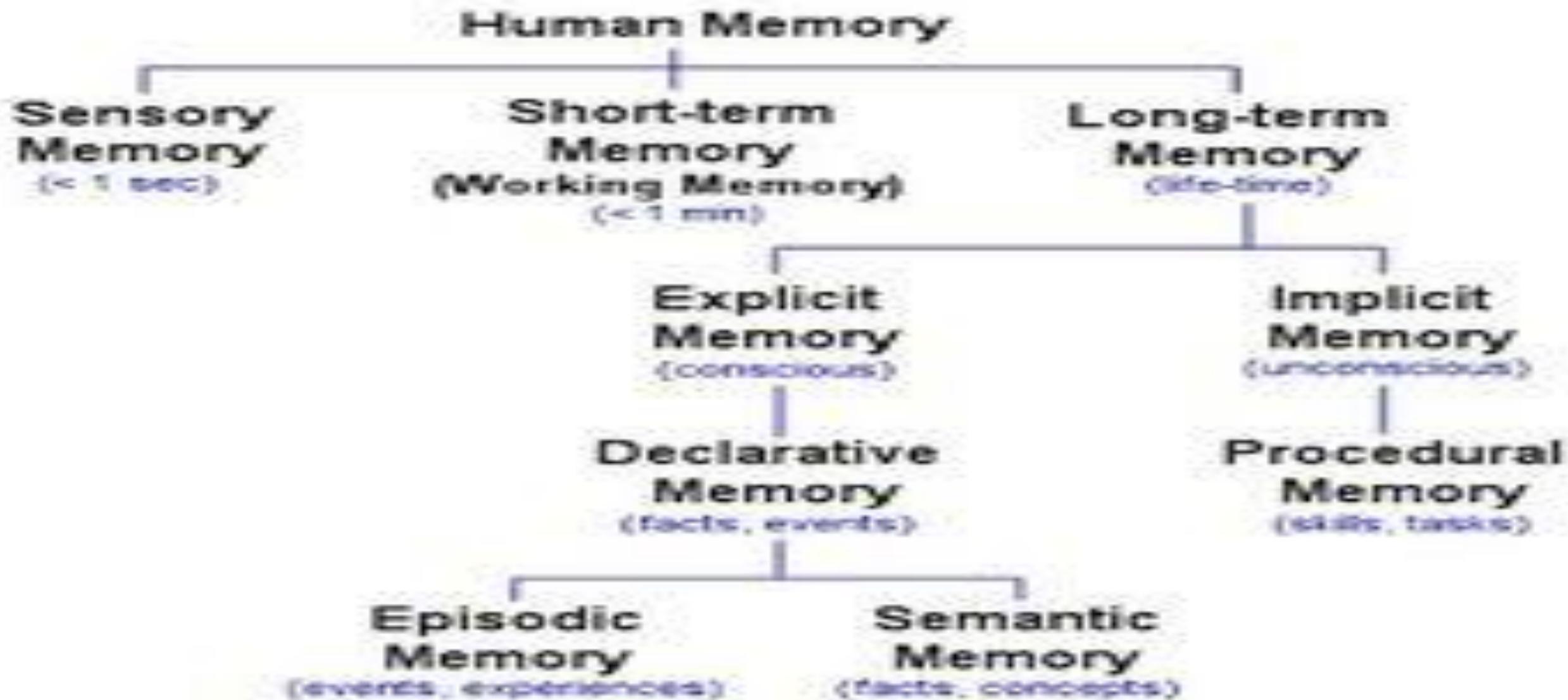
- دعنا نتخيل إنسانا ليس لديه القدرة على التذكر : إن هذا الإنسان لو كلمته ما فهم كلامك ، إذ أنه ينسى مفردات اللغة ، ومعانى الكلمات في الحال ، ولو ناديته باسمه ، لما رد عليك لأنه ينسى اسمه ، بل أن هذا الإنسان إذا استيقظ من النوم فلن يعرف كيف يغسل وجهه ، ولا يعرف أين يغسل وجهه ، ولن يعرف كيف يلبس ملابسه .. فمثل هذه الأمور لابد أن نتعلمها ونخزنها في الذاكرة ، وتذكرها عند الحاجة إليها .



# أنواع الذاكرة TYPICAL MEMORY



# أنواع الذاكرة 'TYPICAL' MEMORY



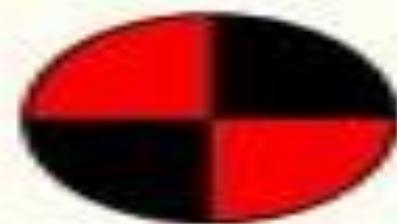
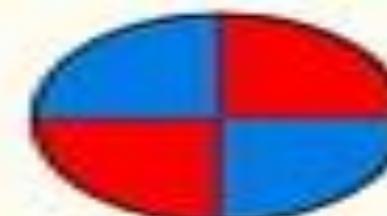
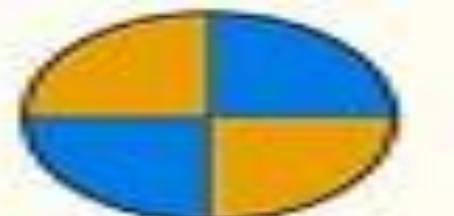
# انواع الذاكرة

---

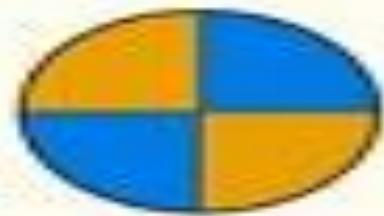


- اولا: الذاكرة الحسية :
  - تتعدد انواع هذه الذاكرة وفقا لعضو الحس المسؤول عن استقبال المثير الحسي ، فهناك الذاكرة البصرية ، والذاكرة السمعية ، والشممية واللمسية ... إلخ .
  - تحافظ الذاكرة الحسية بالموضوع في صورة حسية أولية خام غير منظمة قبل أن يتم فهمه وتفسيره.
  - 1- الموضوع أو المثير الحسي لا يدوم إلا لفترة وجيزة جدا من الوقت تصل إلى جزء من الثانية ، ومن ثم فهو يهمل أو يفقد أو ينسى ويختفي ما لم يتم الانتباه إليه ، والتركيز فيه ، ويتم نقله إلى النوع الثاني من الذاكرة وهو الذاكرة قصيرة المدى.
  - 2- ترتبط الذاكرة الحسية أساسا (كما سبق التوضيح ) بعملية الإحساس.

# ذاكرة الحسية : SENSORY MEMORY



?



A

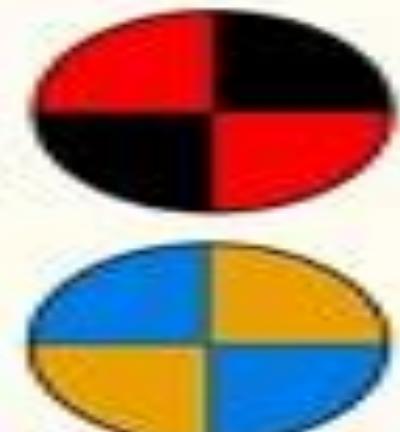
B

D

E



C



F

## أنواع الذاكرة

- **ثانياً: الذاكرة قصيرة المدى :** تحفظ هذه الذاكرة بالمعلومات أو الإنطباعات الحسية التي تأتيها من الذاكرة الحسية لفترة قصيرة من الوقت ( تستمر من ثانية إلى نصف دقيقة ) إذ يتم الانتباه إلى الموضوع ، والتركيز فيه ، والتعامل المبدئي معه.
- 1- الذاكرة قصيرة المدى ترتبط أساساً بعملية الانتباه.
- 2- تتعامل هذه الذاكرة مع المثيرات أو المعلومات التي لا تحتاج إلى التخزين لفترة طويلة ، إذ تخترق هذه الذاكرة بمجرد تذكر الأحداث التي حدثت من لحظات قليلة .
- 3- عندما يحاول شرطي المرور أن يستعيد رقم السيارة المخالفة التي مررت أمامه من لحظات ، ليسجل عليها مخالفه ، فهو في هذه الحالة يعتمد على الذاكرة قصيرة المدى ، وإذا لم يتم تسجيل هذه المخالفة بسرعة فإنها سرعان ما تخترق وتتلاشى وتنسى ، ما لم يتم تحويلها إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى ، وثبتتها فيها، وهذا يتضح أن الذاكرة قصيرة المدى هي ذاكرة مؤقتة ، ومرحلة أولية ، وسلمة ضرورية لنقل وتحويل المعلومات إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى .

## أنواع الذاكرة

- 
- ثالثاً: الذاكرة طويلة المدى : تتعلق الذاكرة طويلة المدى ، وكما يشير اسمها بتذكر احداث ، 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 لابد من معالجتها معالجة تسمح بتذكرها بعد فترة طويلة ، وتقوم عمليتي الإدراك والتعلم بدور أساسي في هذه المعالجة .
  - مثلاً انت عندما تتذكر حدثاً من الأحداث التي مرت بك في سنوات طفولتك أو في الماضي، 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.

ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية التذكر؟



# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



- **أ- الفهم الجيد للموضوع**
- فالفهم الجيد للموضوع يسهل تذكره و لتحقيق الفهم الجيد لموضوع ما يجب أن تبدأ دراسته من العام والمجمل ، إلى الخاص والتفاصيل .
- **ب- ربط الموضوع بأهداف لها معنى في حياة الفرد**
- الموضوع الذي يرتبط بأهداف لها معنى و قيمة في حياة الفرد يسهل تذكره أفضل من غيره .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



- ج- ربط الموضوع المراد تذكره بموضوع آخر أكثر ألفه:
- فتذكر اسم شخص ما سيفيصبح سهلا ، إذا ما استطعت إيجاد وجه تشابه بينه ، وبين أحد أصدقائك له الإسم نفسه.
- د- الإعادة والتكرار والحفظ إن إعادة تخزين الموضوعات وتكرارها أكثر من مرة يساعد في تثبيتها والإحتفاظ بها ، وتنذرها وقت الحاجة إليها .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟

م تكون الغدة النخامية :



الفص الخلفي  
Neurohypophysis .

الفص الأمامي  
Adenohypophysis .

علل : كل فص عبارة عن غدة صماء  
متخصصة في وظائفها عن الفص الآخر.

لأن كل فص يقوم بإنتاج وإفراز هرمونات  
مختلفة عن هرمونات الفص الآخر .



هـ تنظيم المعلومات المراد تخزينها :

- وترميزها ، ووضعها في إطار مترابط ومنظم : إذا أردت الإحتفاظ برقم هاتف لشخص مهم ، ولم يكن معك قلم لتسجيله ، فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم في ذهنك بتنظيم معين ، كأن تكون الأرقام الثلاثة الأولى هي مفتاح المنطقة التي يوجد بها هذا الشخص ، وأن تربط الأرقام الأربعية الأخيرة برقم آخر يهمك : كسنة ميلادك ، أو سنة الحصول على الشهادة الإعدادية ، أو الشهادة المتوسطة .. وهكذا .

## ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة



- 
- ٥. التطبيق العملي للمعارف عن طريق تجارب موضوعية..

جامعة الموصل  
كلية التربية للعلوم الصرفة  
مادة: علم النفس التربوي

---

موضوع "الذاكرة"  
م. م. أحمد أديب قنبر شهاب

## أهداف المحاضرة جعل الطالب قادراً على أن يتعرف على :

---

- ١. مفهوم الذاكرة.
- ٢. أنواع الذاكرة.
- ٣. أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية.
- ٤. العوامل التي يمكن أن تساعد في تحسين عملية التذكر؟

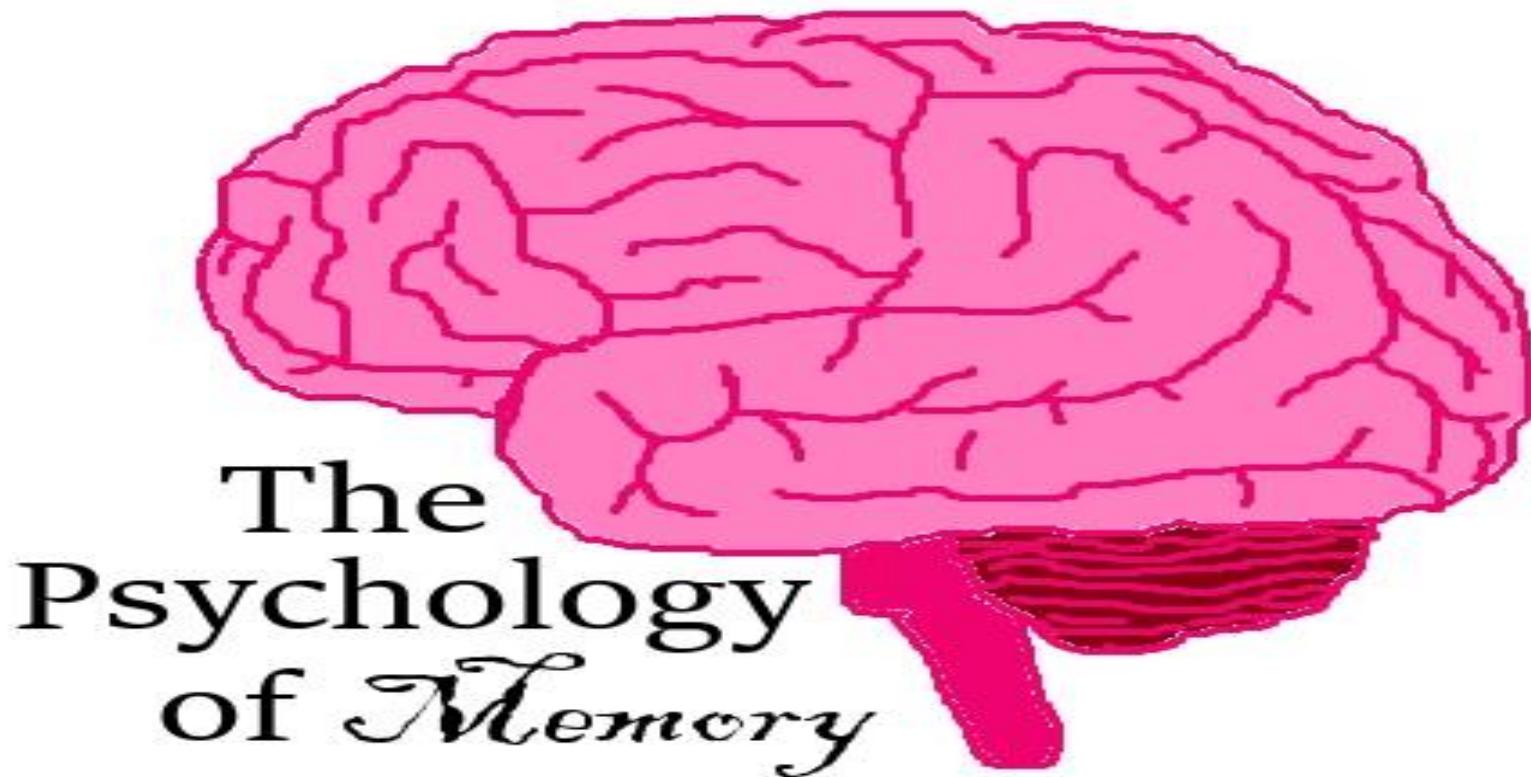
# الذاكرة : THE MEMORY

---

• "بأنها جزء من العقل البشري، وهي مستودع لكل الانطباعات والتجارب التي اكتسبها الإنسان عن طريق تفاعله مع العالم الخارجي، وعن طريق الحواس وهي إنطباعات توجد على شكل صور ذهنية، وترتبط معها أحاسيس ومشاعر سارة أو غير سارة للإنسان"

ذاكرة : MEMORY

---



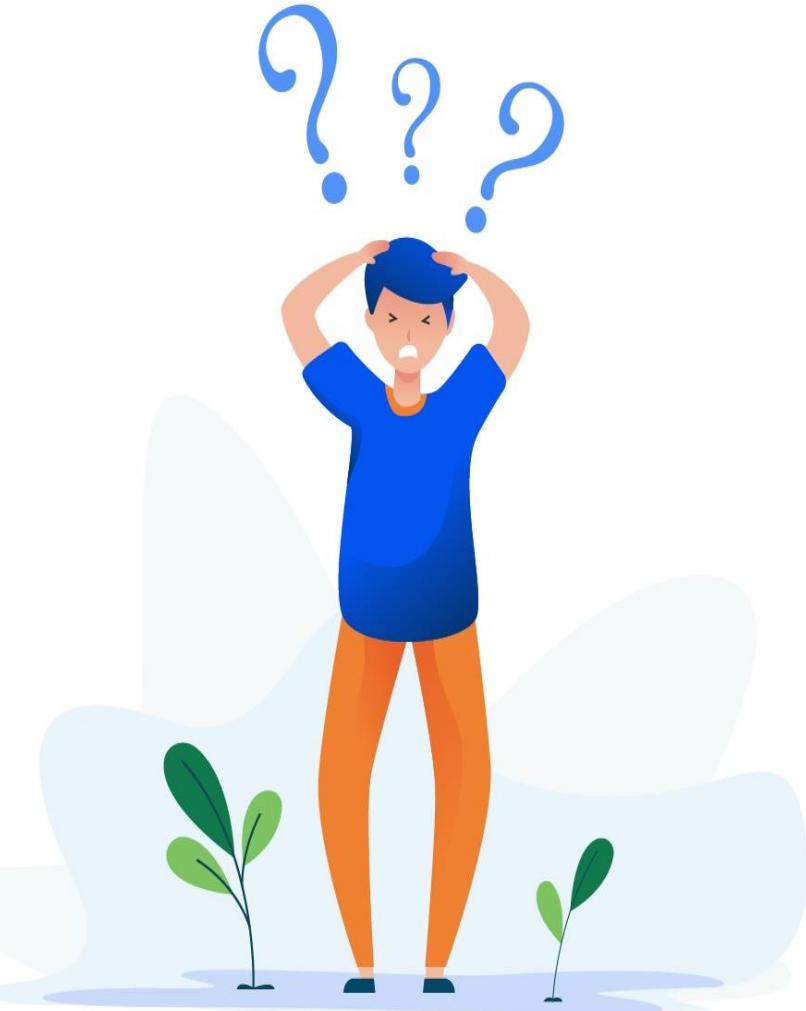
# أهمية الذاكرة

لعلنا لا نبالغ إن أهمية الذاكرة كبيرة جداً في كل جانب من جوانب سلوكنا وحياتنا اليومية ، فهي يؤثر بشكل أو بآخر في كل ما نملك من قدرات على تذكر الأحداث والخبرات التي حدثت في الماضي ، فنحن نحتاج إلى الذاكرة بوصفها مطلبًا أساسياً من مطالب الحياة والتعلم معاً ، وحماية الإنسان لذاته ، ومن دون الذاكرة لا نستطيع أن نواجه الحاضر ، أو أن نخطط للمستقبل استناداً إلى خبراتنا السابقة.

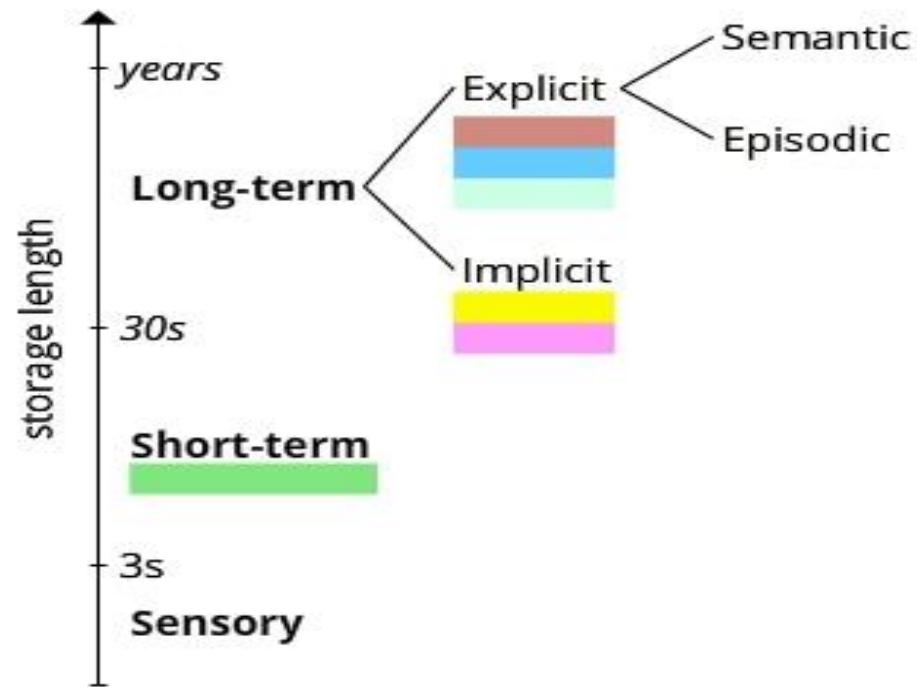


## مثال عن أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية

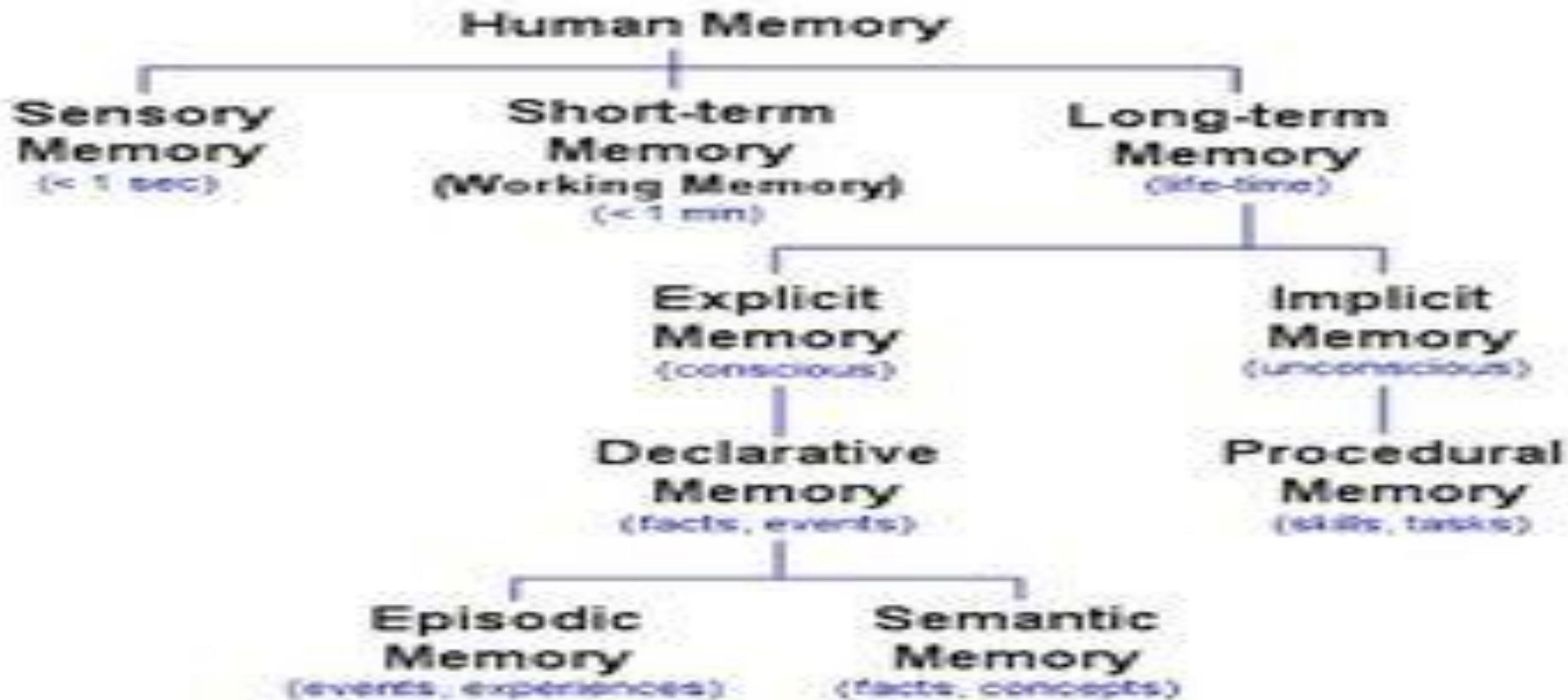
- دعنا نتخيل إنسانا ليس لديه القدرة على التذكر : إن هذا الإنسان لو كلمته ما فهم كلامك ، إذ أنه ينسى مفردات اللغة ، ومعانى الكلمات في الحال ، ولو ناديته باسمه ، لما رد عليك لأنه ينسى اسمه ، بل أن هذا الإنسان إذا استيقظ من النوم فلن يعرف كيف يغسل وجهه ، ولا يعرف أين يغسل وجهه ، ولن يعرف كيف يلبس ملابسه .. فمثل هذه الأمور لابد أن نتعلمها ونخزنها في الذاكرة ، وتذكرها عند الحاجة إليها .



# أنواع الذاكرة TYPICAL MEMORY



# أنواع الذاكرة 'TYPICAL' MEMORY



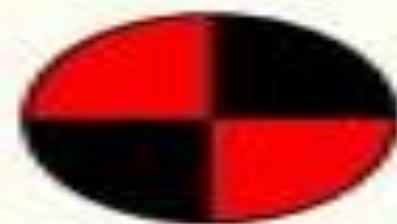
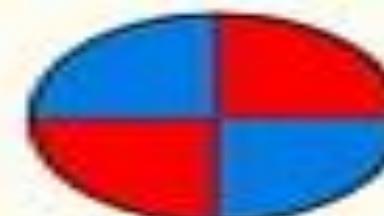
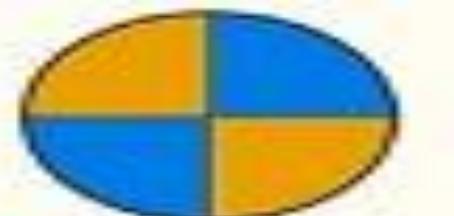
# انواع الذاكرة

---

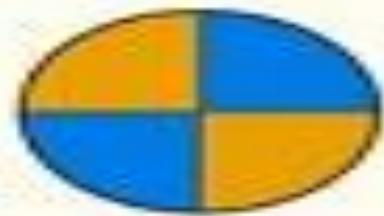


- اولا: الذاكرة الحسية :
  - تتعدد انواع هذه الذاكرة وفقا لعضو الحس المسؤول عن استقبال المثير الحسي ، فهناك الذاكرة البصرية ، والذاكرة السمعية ، والشممية واللمسية ... إلخ .
  - تحافظ الذاكرة الحسية بالموضوع في صورة حسية أولية خام غير منظمة قبل أن يتم فهمه وتفسيره.
  - 1- الموضوع أو المثير الحسي لا يدوم إلا لفترة وجيزة جدا من الوقت تصل إلى جزء من الثانية ، ومن ثم فهو يهمل أو يفقد أو ينسى ويختفي ما لم يتم الانتباه إليه ، والتركيز فيه ، ويتم نقله إلى النوع الثاني من الذاكرة وهو الذاكرة قصيرة المدى.
  - 2- ترتبط الذاكرة الحسية أساسا (كما سبق التوضيح ) بعملية الإحساس.

# ذاكرة الحسية : SENSORY MEMORY



?



A

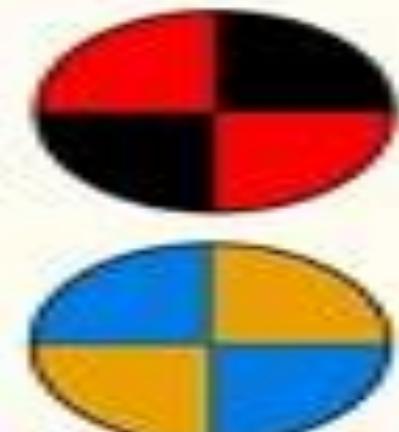
B

D

E



C



F

## أنواع الذاكرة

- **ثانياً: الذاكرة قصيرة المدى :** تحفظ هذه الذاكرة بالمعلومات أو الإنطباعات الحسية التي تأتيها من الذاكرة الحسية لفترة قصيرة من الوقت ( تستمر من ثانية إلى نصف دقيقة ) إذ يتم الانتباه إلى الموضوع ، والتركيز فيه ، والتعامل المبدئي معه.
- 1- الذاكرة قصيرة المدى ترتبط أساساً بعملية الانتباه.
- 2- تتعامل هذه الذاكرة مع المثيرات أو المعلومات التي لا تحتاج إلى التخزين لفترة طويلة ، إذ تخترق هذه الذاكرة بمجرد تذكر الأحداث التي حدثت من لحظات قليلة .
- 3- عندما يحاول شرطي المرور أن يستعيد رقم السيارة المخالفة التي مررت أمامه من لحظات ، ليسجل عليها مخالفه ، فهو في هذه الحالة يعتمد على الذاكرة قصيرة المدى ، وإذا لم يتم تسجيل هذه المخالفة بسرعة فإنها سرعان ما تخترق وتتلاشى وتنسى ، ما لم يتم تحويلها إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى ، وثبتتها فيها، وهذا يتضح أن الذاكرة قصيرة المدى هي ذاكرة مؤقتة ، ومرحلة أولية ، وسلمة ضرورية لنقل وتحويل المعلومات إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى .

## أنواع الذاكرة

- 
- ثالثاً: الذاكرة طويلة المدى : تتعلق الذاكرة طويلة المدى ، وكما يشير اسمها بتذكر احداث ، 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 لابد من معالجتها معالجة تسمح بتذكرها بعد فترة طويلة ، وتقوم عمليتي الإدراك والتعلم بدور أساسي في هذه المعالجة .
  - مثلاً انت عندما تتذكر حدثاً من الأحداث التي مرت بك في سنوات طفولتك أو في الماضي، 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.

ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية التذكر؟



# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



## أ- الفهم الجيد للموضوع

فالفهم الجيد للموضوع يسهل تذكره و لتحقيق الفهم الجيد لموضوع ما يجب أن تبدأ دراسته من العام والمجمل ، إلى الخاص والتفاصيل .

## ب- ربط الموضوع بأهداف لها معنى في حياة الفرد

الموضوع الذي يرتبط بأهداف لها معنى و قيمة في حياة الفرد يسهل تذكره أفضل من غيره .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



- ج- ربط الموضوع المراد تذكره بموضوع آخر أكثر ألفه:
- فتذكر اسم شخص ما سيفيصبح سهلا ، إذا ما استطعت إيجاد وجه تشابه بينه ، وبين أحد أصدقائك له الإسم نفسه.
- د- الإعادة والتكرار والحفظ إن إعادة تخزين الموضوعات وتكرارها أكثر من مرة يساعد في تثبيتها والإحتفاظ بها ، وتنذرها وقت الحاجة إليها .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟

م تكون الغدة النخامية :

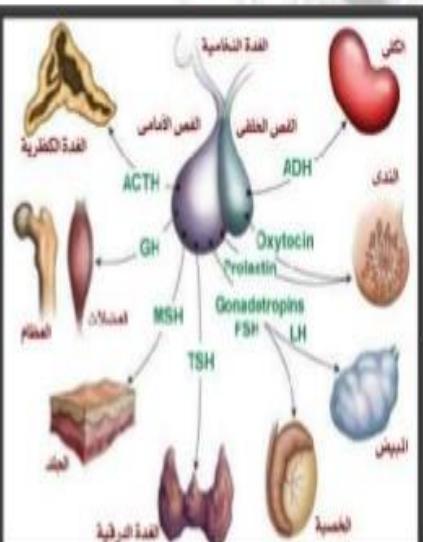


الفص الخلفي  
Neurohypophysis .

الفص الأمامي  
Adenohypophysis .

علل : كل فص عبارة عن غدة صماء  
متخصصة في وظائفها عن الفص الآخر.

لأن كل فص يقوم بإنتاج وإفراز هرمونات  
مختلفة عن هرمونات الفص الآخر .



هـ تنظيم المعلومات المراد تخزينها :

- وترميزها ، ووضعها في إطار مترابط ومنظم : إذا أردت الإحتفاظ برقم هاتف لشخص مهم ، ولم يكن معك قلم لتسجيله ، فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم في ذهنك بتنظيم معين ، كأن تكون الأرقام الثلاثة الأولى هي مفتاح المنطقة التي يوجد بها هذا الشخص ، وأن تربط الأرقام الأربعية الأخيرة برقم آخر يهمك : كسنة ميلادك ، أو سنة الحصول على الشهادة الإعدادية ، أو الشهادة المتوسطة .. وهكذا .

## ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة



- 
- ٥. التطبيق العملي للمعارف عن طريق تجارب موضوعية..

جامعة الموصل  
كلية التربية للعلوم الصرفة  
مادة: علم النفس التربوي

---

موضوع "الذاكرة"  
م. م. أحمد أديب قنبر شهاب

## أهداف المحاضرة جعل الطالب قادراً على أن يتعرف على :

---

- ١. مفهوم الذاكرة.
- ٢. أنواع الذاكرة.
- ٣. أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية.
- ٤. العوامل التي يمكن أن تساعد في تحسين عملية التذكر؟

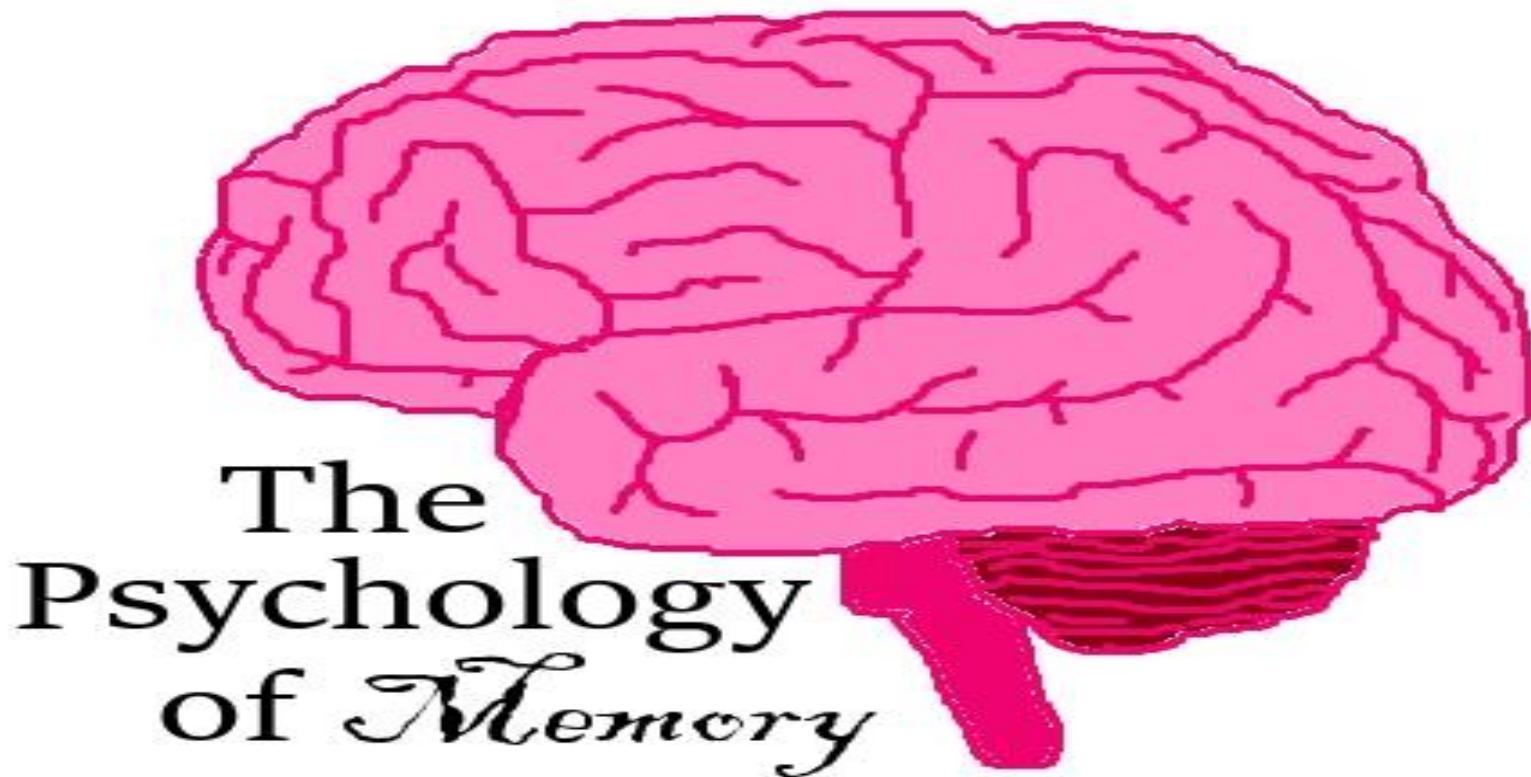
# الذاكرة : THE MEMORY

---

• "بأنها جزء من العقل البشري، وهي مستودع لكل الانطباعات والتجارب التي اكتسبها الإنسان عن طريق تفاعله مع العالم الخارجي، وعن طريق الحواس وهي إنطباعات توجد على شكل صور ذهنية، وترتبط معها أحاسيس ومشاعر سارة أو غير سارة للإنسان"

ذاكرة : MEMORY

---



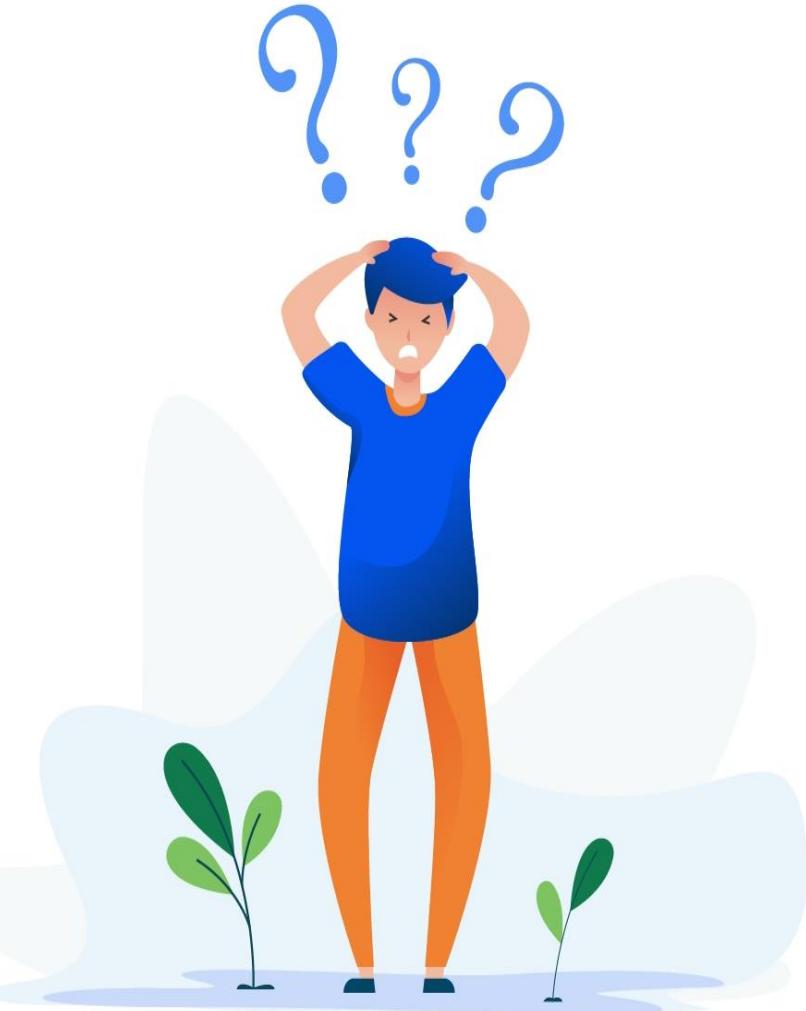
# أهمية الذاكرة

لعلنا لا نبالغ إن أهمية الذاكرة كبيرة جداً في كل جانب من جوانب سلوكنا وحياتنا اليومية ، فهي يؤثر بشكل أو بآخر في كل ما نملك من قدرات على تذكر الأحداث والخبرات التي حدثت في الماضي ، فنحن نحتاج إلى الذاكرة بوصفها مطلبًا أساسياً من مطالب الحياة والتعلم معاً ، وحماية الإنسان لذاته ، ومن دون الذاكرة لا نستطيع أن نواجه الحاضر ، أو أن نخطط للمستقبل استناداً إلى خبراتنا السابقة.

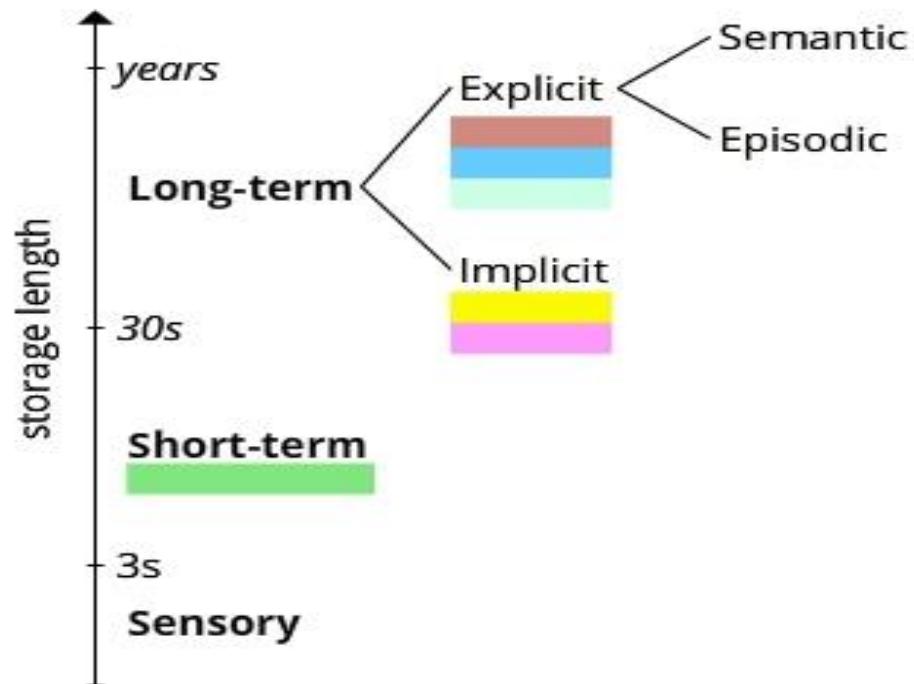


## مثال عن أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية

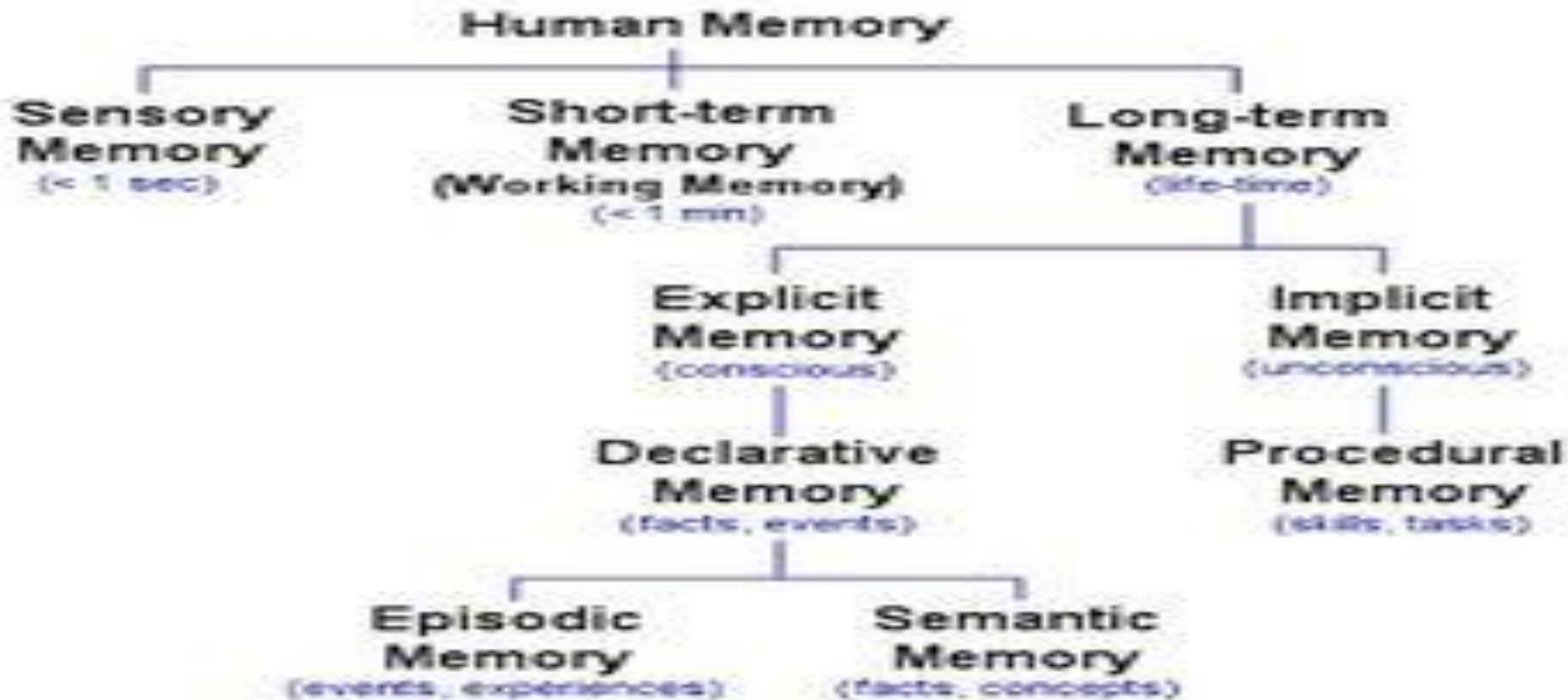
- دعنا نتخيل إنسانا ليس لديه القدرة على التذكر : إن هذا الإنسان لو كلمته ما فهم كلامك ، إذ أنه ينسى مفردات اللغة ، ومعانى الكلمات في الحال ، ولو ناديته باسمه ، لما رد عليك لأنه ينسى اسمه ، بل أن هذا الإنسان إذا استيقظ من النوم فلن يعرف كيف يغسل وجهه ، ولا يعرف أين يغسل وجهه ، ولن يعرف كيف يلبس ملابسه .. فمثل هذه الأمور لابد أن نتعلمها ونخزنها في الذاكرة ، وتذكرها عند الحاجة إليها .



# أنواع الذاكرة TYPICAL MEMORY



# أنواع الذاكرة 'TYPICAL' MEMORY



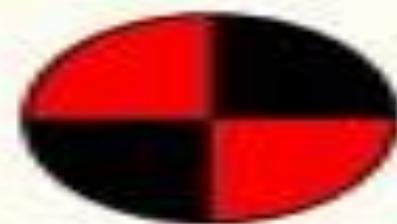
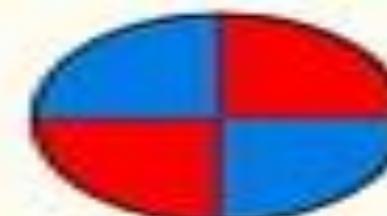
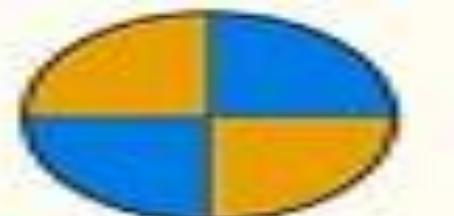
# انواع الذاكرة

---

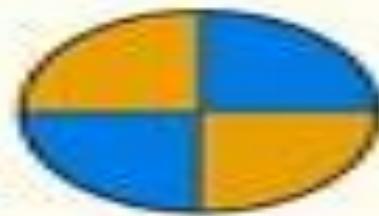


- اولا: الذاكرة الحسية :
- تتعدد انواع هذه الذاكرة وفقا لعضو الحس المسؤول عن استقبال المثير الحسي ، فهناك الذاكرة البصرية ، والذاكرة السمعية ، والشممية واللمسية ... إلخ .
- تحافظ الذاكرة الحسية بالموضوع في صورة حسية أولية خام غير منظمة قبل أن يتم فهمه وتفسيره.
- 1- الموضوع أو المثير الحسي لا يدوم إلا لفترة وجيزة جدا من الوقت تصل إلى جزء من الثانية ، ومن ثم فهو يهمل أو يفقد أو ينسى ويختفي ما لم يتم الانتباه إليه ، والتركيز فيه ، ويتم نقله إلى النوع الثاني من الذاكرة وهو الذاكرة قصيرة المدى.
- 2- ترتبط الذاكرة الحسية أساسا (كما سبق التوضيح ) بعملية الإحساس.

# ذاكرة الحسية : SENSORY MEMORY



?



A

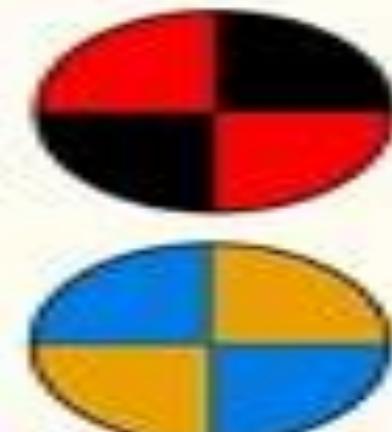
B

D

E



C



F

## أنواع الذاكرة

- **ثانياً: الذاكرة قصيرة المدى :** تحفظ هذه الذاكرة بالمعلومات أو الإنطباعات الحسية التي تأتيها من الذاكرة الحسية لفترة قصيرة من الوقت ( تستمر من ثانية إلى نصف دقيقة ) إذ يتم الانتباه إلى الموضوع ، والتركيز فيه ، والتعامل المبدئي معه.
- 1- الذاكرة قصيرة المدى ترتبط أساساً بعملية الانتباه.
- 2- تتعامل هذه الذاكرة مع المثيرات أو المعلومات التي لا تحتاج إلى التخزين لفترة طويلة ، إذ تخترق هذه الذاكرة بمجرد تذكر الأحداث التي حدثت من لحظات قليلة .
- 3- عندما يحاول شرطي المرور أن يستعيد رقم السيارة المخالفة التي مررت أمامه من لحظات ، ليسجل عليها مخالفه ، فهو في هذه الحالة يعتمد على الذاكرة قصيرة المدى ، وإذا لم يتم تسجيل هذه المخالفة بسرعة فإنها سرعان ما تخترق وتتلاشى وتنسى ، ما لم يتم تحويلها إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى ، وثبتتها فيها، وهذا يتضح أن الذاكرة قصيرة المدى هي ذاكرة مؤقتة ، ومرحلة أولية ، وسلمة ضرورية لنقل وتحويل المعلومات إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى .

## أنواع الذاكرة

- 
- ثالثاً: الذاكرة طويلة المدى : تتعلق الذاكرة طويلة المدى ، وكما يشير اسمها بتذكر احداث ، 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 لابد من معالجتها معالجة تسمح بتذكرها بعد فترة طويلة ، وتقوم عمليتي الإدراك والتعلم بدور أساسي في هذه المعالجة .
  - مثلاً انت عندما تتذكر حدثاً من الأحداث التي مرت بك في سنوات طفولتك أو في الماضي، 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.

ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية التذكر؟



# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



## أ- الفهم الجيد للموضوع

فالفهم الجيد للموضوع يسهل تذكره و لتحقيق الفهم الجيد لموضوع ما يجب أن تبدأ دراسته من العام والمجمل ، إلى الخاص والتفاصيل .

## ب- ربط الموضوع بأهداف لها معنى في حياة الفرد

الموضوع الذي يرتبط بأهداف لها معنى و قيمة في حياة الفرد يسهل تذكره أفضل من غيره .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



- ج- ربط الموضوع المراد تذكره بموضوع آخر أكثر ألفه:
- فتذكر اسم شخص ما سيفيصبح سهلا ، إذا ما استطعت إيجاد وجه تشابه بينه ، وبين أحد أصدقائك له الإسم نفسه.
- د- الإعادة والتكرار والحفظ إن إعادة تخزين الموضوعات وتكرارها أكثر من مرة يساعد في تثبيتها والإحتفاظ بها ، وتنذرها وقت الحاجة إليها .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟

م تكون الغدة النخامية :



الفص الخلفي  
Neurohypophysis .

الفص الأمامي  
Adenohypophysis .

علل : كل فص عبارة عن غدة صماء  
متخصصة في وظائفها عن الفص الآخر.

لأن كل فص يقوم بإنتاج وإفراز هرمونات  
مختلفة عن هرمونات الفص الآخر .



هـ تنظيم المعلومات المراد تخزينها :

- وترميزها ، ووضعها في إطار مترابط ومنظم : إذا أردت الإحتفاظ برقم هاتف لشخص مهم ، ولم يكن معك قلم لتسجيله ، فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم في ذهنك بتنظيم معين ، كأن تكون الأرقام الثلاثة الأولى هي مفتاح المنطقة التي يوجد بها هذا الشخص ، وأن تربط الأرقام الأربعية الأخيرة برقم آخر يهمك : كسنة ميلادك ، أو سنة الحصول على الشهادة الإعدادية ، أو الشهادة المتوسطة .. وهكذا .

## ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة



- 
- ٥. التطبيق العملي للمعارف عن طريق تجارب موضوعية..

جامعة الموصل  
كلية التربية للعلوم الصرفة  
مادة: علم النفس التربوي

---

موضوع "الذاكرة"  
م. م. أحمد أديب قنبر شهاب

## أهداف المحاضرة جعل الطالب قادراً على أن يتعرف على :

---

- ١. مفهوم الذاكرة.
- ٢. أنواع الذاكرة.
- ٣. أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية.
- ٤. العوامل التي يمكن أن تساعد في تحسين عملية التذكر؟

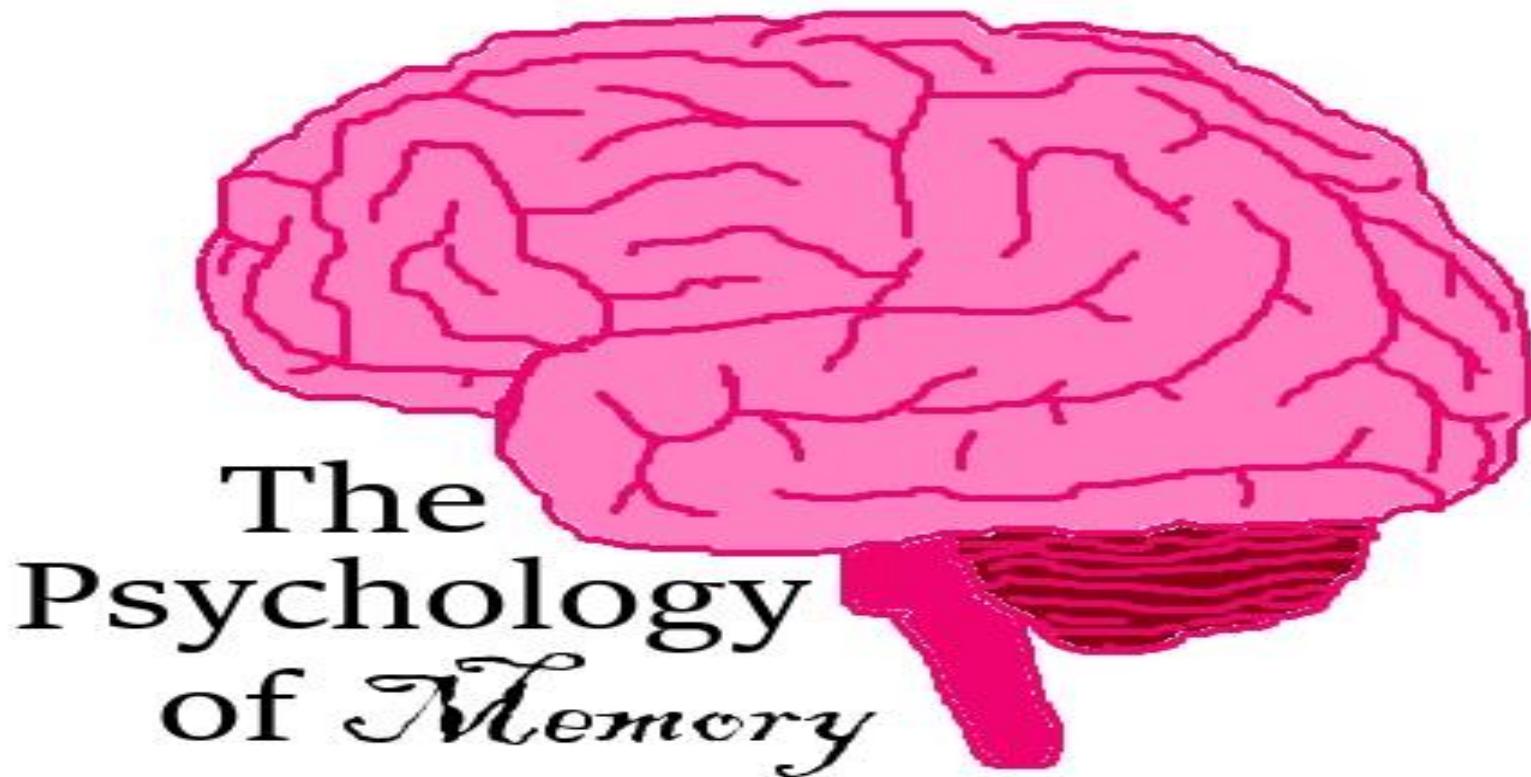
# الذاكرة : THE MEMORY

---

• "بأنها جزء من العقل البشري، وهي مستودع لكل الانطباعات والتجارب التي اكتسبها الإنسان عن طريق تفاعله مع العالم الخارجي، وعن طريق الحواس وهي إنطباعات توجد على شكل صور ذهنية، وترتبط معها أحاسيس ومشاعر سارة أو غير سارة للإنسان"

ذاكرة : MEMORY

---



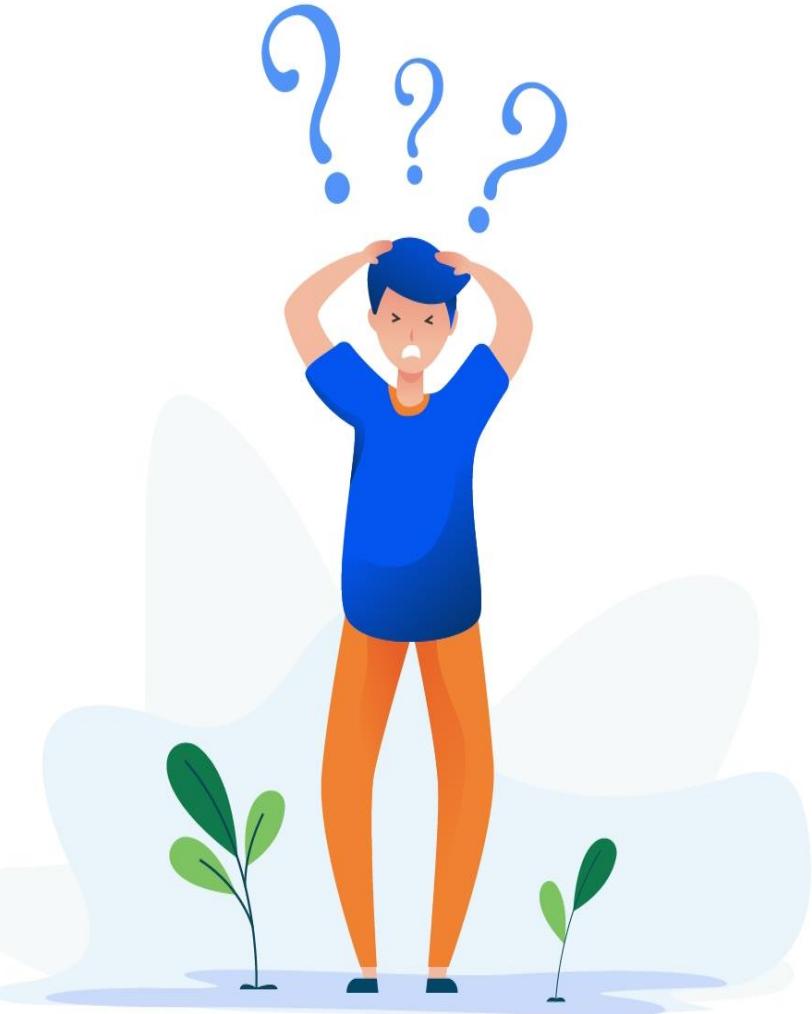
# أهمية الذاكرة

لعلنا لا نبالغ إن أهمية الذاكرة كبيرة جداً في كل جانب من جوانب سلوكنا وحياتنا اليومية ، فهي يؤثر بشكل أو بآخر في كل ما نملك من قدرات على تذكر الأحداث والخبرات التي حدثت في الماضي ، فنحن نحتاج إلى الذاكرة بوصفها مطلبًا أساسياً من مطالب الحياة والتعلم معاً ، وحماية الإنسان لذاته ، ومن دون الذاكرة لا نستطيع أن نواجه الحاضر ، أو أن نخطط للمستقبل استناداً إلى خبراتنا السابقة.

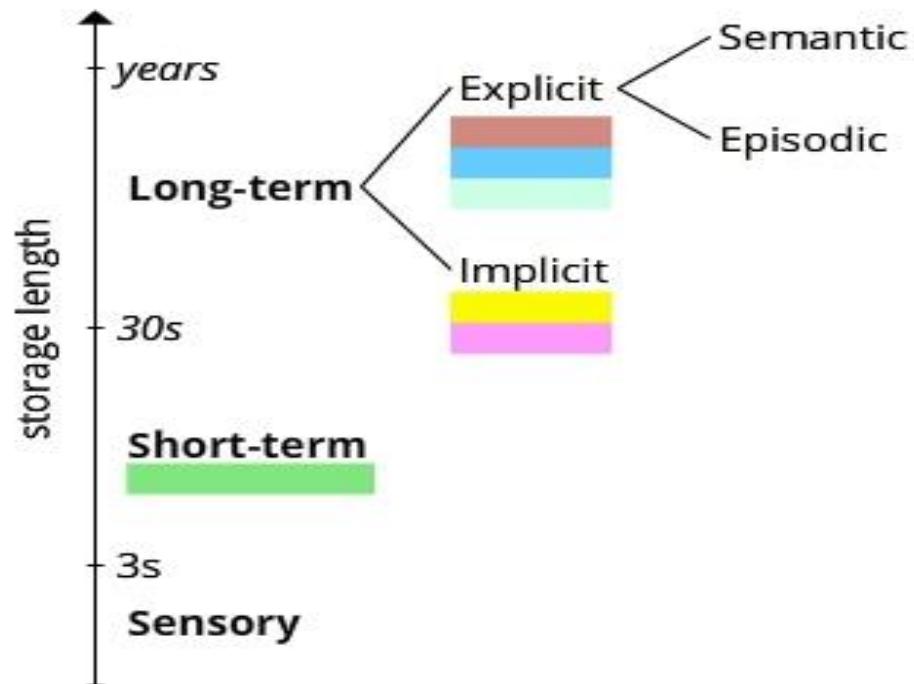


## مثال عن أهمية الذاكرة في حياتنا اليومية

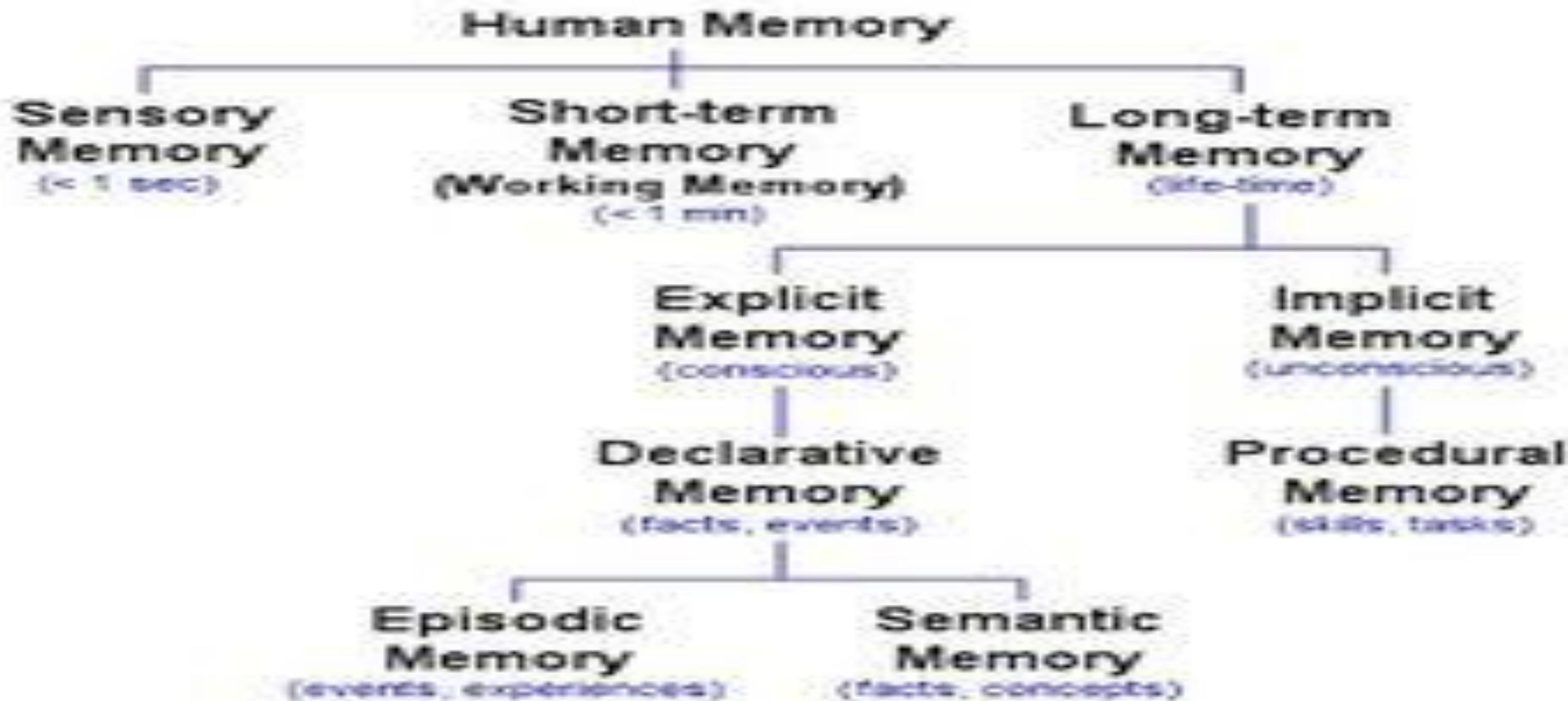
- دعنا نتخيل إنسانا ليس لديه القدرة على التذكر : إن هذا الإنسان لو كلمته ما فهم كلامك ، إذ أنه ينسى مفردات اللغة ، ومعانى الكلمات في الحال ، ولو ناديته باسمه ، لما رد عليك لأنه ينسى اسمه ، بل أن هذا الإنسان إذا استيقظ من النوم فلن يعرف كيف يغسل وجهه ، ولا يعرف أين يغسل وجهه ، ولن يعرف كيف يلبس ملابسه .. فمثل هذه الأمور لابد أن نتعلمها ونخزنها في الذاكرة ، وتذكرها عند الحاجة إليها .



# أنواع الذاكرة TYPICAL MEMORY



# أنواع الذاكرة 'TYPICAL' MEMORY



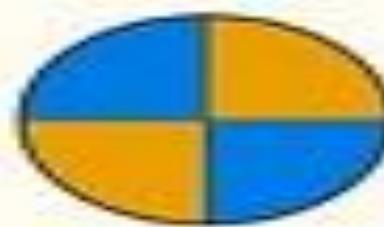
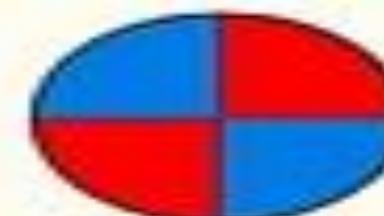
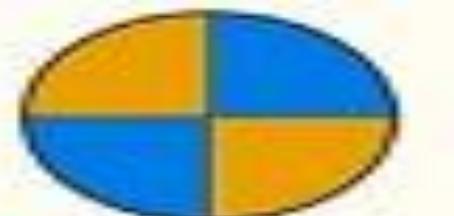
# انواع الذاكرة

---

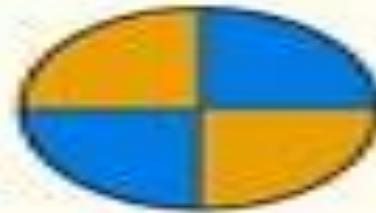


- اولاً: الذاكرة الحسية :
  - تتعدد انواع هذه الذاكرة وفقا لعضو الحس المسؤول عن استقبال المثير الحسي ، فهناك الذاكرة البصرية ، والذاكرة السمعية ، والشممية واللمسية ... إلخ .
  - تحافظ الذاكرة الحسية بالموضوع في صورة حسية أولية خام غير منظمة قبل أن يتم فهمه وتفسيره.
  - 1- الموضوع أو المثير الحسي لا يدوم إلا لفترة وجيزة جدا من الوقت تصل إلى جزء من الثانية ، ومن ثم فهو يهمل أو يفقد أو ينسى ويختفي ما لم يتم الانتباه إليه ، والتركيز فيه ، ويتم نقله إلى النوع الثاني من الذاكرة وهو الذاكرة قصيرة المدى.
  - 2- ترتبط الذاكرة الحسية أساسا (كما سبق التوضيح ) بعملية الإحساس.

# ذاكرة الحسية : SENSORY MEMORY



?



A

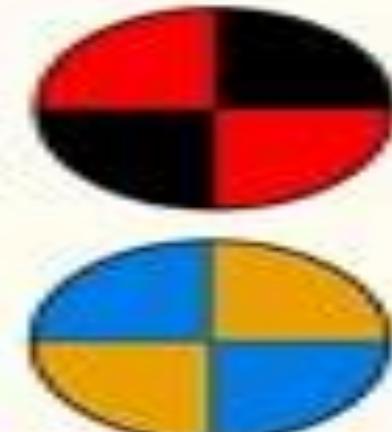
B

D

E



C



F

## أنواع الذاكرة

- **ثانياً: الذاكرة قصيرة المدى :** تحفظ هذه الذاكرة بالمعلومات أو الإنطباعات الحسية التي تأتيها من الذاكرة الحسية لفترة قصيرة من الوقت ( تستمر من ثانية إلى نصف دقيقة ) إذ يتم الانتباه إلى الموضوع ، والتركيز فيه ، والتعامل المبدئي معه.
- 1- الذاكرة قصيرة المدى ترتبط أساساً بعملية الانتباه.
- 2- تتعامل هذه الذاكرة مع المثيرات أو المعلومات التي لا تحتاج إلى التخزين لفترة طويلة ، إذ تخترق هذه الذاكرة بمجرد تذكر الأحداث التي حدثت من لحظات قليلة .
- 3- عندما يحاول شرطي المرور أن يستعيد رقم السيارة المخالفة التي مررت أمامه من لحظات ، ليسجل عليها مخالفه ، فهو في هذه الحالة يعتمد على الذاكرة قصيرة المدى ، وإذا لم يتم تسجيل هذه المخالفة بسرعة فإنها سرعان ما تخترق وتتلاشى وتنسى ، ما لم يتم تحويلها إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى ، وثبتتها فيها، وهذا يتضح أن الذاكرة قصيرة المدى هي ذاكرة مؤقتة ، ومرحلة أولية ، وسلمة ضرورية لنقل وتحويل المعلومات إلى مخزن الذاكرة طويلة المدى .

## أنواع الذاكرة

- 
- ثالثاً: الذاكرة طويلة المدى : تتعلق الذاكرة طويلة المدى ، وكما يشير اسمها بتذكر احداث ، 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 لابد من معالجتها معالجة تسمح بتذكرها بعد فترة طويلة ، وتقوم عمليتي الإدراك والتعلم بدور أساسي في هذه المعالجة .
  - مثلاً انت عندما تتذكر حدثاً من الأحداث التي مرت بك في سنوات طفولتك أو في الماضي، 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.

ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية التذكر؟



# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



## أ- الفهم الجيد للموضوع

فالفهم الجيد للموضوع يسهل تذكره و لتحقيق الفهم الجيد لموضوع ما يجب أن تبدأ دراسته من العام والمجمل ، إلى الخاص والتفاصيل .

## ب- ربط الموضوع بأهداف لها معنى في حياة الفرد

الموضوع الذي يرتبط بأهداف لها معنى و قيمة في حياة الفرد يسهل تذكره أفضل من غيره .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟



- ج- ربط الموضوع المراد تذكره بموضوع آخر أكثر ألفه:
- فتذكر اسم شخص ما سيفيصبح سهلا ، إذا ما استطعت إيجاد وجه تشابه بينه ، وبين أحد أصدقائك له الإسم نفسه.
- د- الإعادة والتكرار والحفظ إن إعادة تخزين الموضوعات وتكرارها أكثر من مرة يساعد في تثبيتها والإحتفاظ بها ، وتنذرها وقت الحاجة إليها .

# ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة؟

م تكون الغدة النخامية :



الفص الخلفي  
Neurohypophysis .

الفص الأمامي  
Adenohypophysis .

علل : كل فص عبارة عن غدة صماء  
متخصصة في وظائفها عن الفص الآخر.

لأن كل فص يقوم بإنتاج وإفراز هرمونات  
مختلفة عن هرمونات الفص الآخر .



هـ تنظيم المعلومات المراد تخزينها :

- وترميزها ، ووضعها في إطار مترابط ومنظم : إذا أردت الإحتفاظ برقم هاتف لشخص مهم ، ولم يكن معك قلم لتسجيله ، فما عليك إلا أن تضع هذا الرقم في ذهنك بتنظيم معين ، كأن تكون الأرقام الثلاثة الأولى هي مفتاح المنطقة التي يوجد بها هذا الشخص ، وأن تربط الأرقام الأربعية الأخيرة برقم آخر يهمك : كسنة ميلادك ، أو سنة الحصول على الشهادة الإعدادية ، أو الشهادة المتوسطة .. وهكذا .

## ما هي العوامل التي يمكن ان تساعد في تحسين عملية الذاكرة



- 
- ٥. التطبيق العملي للمعارف عن طريق تجارب موضوعية..