

تم تحميل هذا الملف من موقع ملفات الكويت التعليمية



[com.kwedufiles.www//:https](https://www.kwedufiles.com)

\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر الأدبي اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/11>

\* للحصول على جميع أوراق الصف الحادي عشر الأدبي في مادة علم نفس واجتماع ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://kwedufiles.com/11nfs>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر الأدبي في مادة علم نفس واجتماع الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/11nfs2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الحادي عشر الأدبي اضغط هنا

<https://www.kwedufiles.com/grade11>

\* لتحميل جميع ملفات المدرس تقارير للطلبة اضغط هنا

[bot\\_kwlinks/me.t//:https](https://t.me/bot_kwlinks)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

الروابط التالية هي روابط الصف الحادي عشر الأدبي على مواقع التواصل الاجتماعي

مجموعة الفيسبوك

صفحة الفيسبوك

مجموعة التلغرام

بوت التلغرام

قناة التلغرام

رياضيات على التلغرام

# الذاكرة والنسيان في علم النفس

## الذاكرة

إنّ الذاكرة هي القدرة على فهم المعلومات ثمّ استقبالها في الدماغ، حيث يتم هذا الأمر بناءً على عملية التعلم التي تليها عملية ترميز المعلومات، فالاحتفاظ بها، ثمّ استرجاعها عند الحاجة، والقدرة على تنشيط الذاكرة أيضاً في حال تم تحفيزها، كما ترتبط الذاكرة بحياة الإنسان بشكل وثيق، حيث ترتبط بالحاضر والمستقبل، فيتم استخدام ومعالجة الأحداث والمعلومات من الماضي لاستخدامها في الوقت الحاضر كاتخاذ القرارات وحل المشاكل الحالية، فمن غير الذاكرة لن يتذكر الإنسان الطعام الذي تناوله البارحة ولن يتذكر المدير شكل موظفيه واختصاصاتهم، كما يتم الاعتماد على الذاكرة في عملية التعلم وفي التخطيط للمستقبل أيضاً.



**مراحل تشكيل الذاكرة**  
أشار علماء النفس إلى ثلاث مراحل  
تُشكل الذاكرة، أي ثلاثة جوانب  
لمعالجة المعلومات في سبيل  
تشكيل الذاكرة، وهي مرحلة ترميز  
المعلومات، تليها مرحلة تخزين  
المعلومات، ثمّ مرحلة استرجاعها،  
وتتضمن مرحلة ترميز المعلومات  
تغيير شكل المعلومات التي  
تستقبلها الحواس مثل حاسة السمع  
أو البصر إلى شكل آخر بحيث  
يستطيع نظام الذاكرة التعامل معه،  
فعند رؤية صفحة في كتاب قد يتم  
ترميز هذه الصفحة على شكل  
صورة، كذلك قد يتم ترميز

المعلومات على شكل صوت أو على شكل دلالة ما (معنى)، ثم تُخزن المعلومات بعد ترميزها، ومن الجدير بالذكر أنّ الطريقة التي يتم بها تخزين المعلومات تؤثر بشكل كبير في عملية استرجاعها لاحقاً، ففترة الاحتفاظ بالمعلومات هي الفترة الواقعة بين وقت التعلم ووقت الاختيار، أي الفترة بين الوقت الذي تم تعلم به خبرة جديدة واسترجاعها من الذاكرة، ومن الممكن تحفيز الذاكرة خلال هذه الفترة مما يُساعد على حفظ المعلومات بشكل أكبر، أما عملية الاسترجاع فهي تُشكل آخر مراحل الذاكرة، حيث يتم استيراد المعلومات التي تم ترميزها وتخزينها سابقاً لاستخدامها وقت الحاجة، وهذا مرتبط بتذكر هذه المعلومات حيث إنّ عدم القدرة على تذكر معلومة ما قد تعود إلى عدم القدرة على استرجاعها.

### النسيان

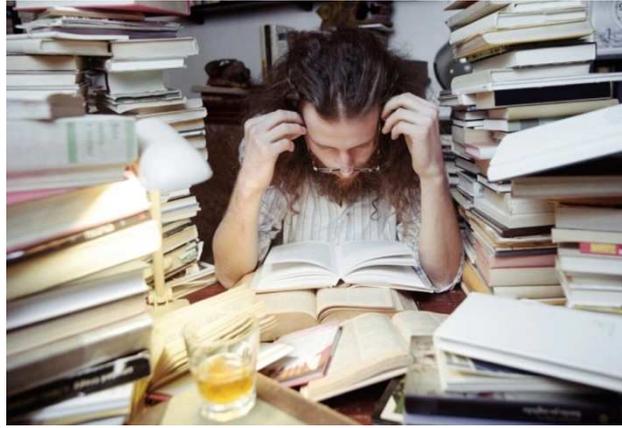
يعرّف النسيان على أنّه انعدام القدرة على استرجاع ذكريات من الماضي أو عدم تذكر معلومات جديدة، وأحداث تحصل في

الوقت الحاضر أو كليهما، وهذا النسيان قد يكون مؤقتاً، وقد يبقى بل من الممكن أن يزداد سوءاً مع الزمن، والذي من الممكن أن يحدث لأنّ المعلومات ببساطة لم تُعد موجودة في الذاكرة، أو أنّها لا زالت موجودة ومخزّنة، لكن لسبب ما لم يعد بالاستطاعة استرجاعها، وهو يحدث مع الإنسان بشكل متكرر في حياته قد يكون طبيعياً مع التقدم في العمر، وقد يُعدّ مؤشراً على مشاكل صحية تستدعي تدخلاً طبيياً كما أنّ مشاكل الذاكرة الصحيّة قد ترتبط بالخرف، ففي أحيان كثيرة يكون النسيان الذي يؤدي لتعطيل وظائف الإنسان اليومية وقدراته المهنية والاجتماعية أحد المؤشرات الأولى للتعرف عليه وتشخيصه، على خلاف النسيان الطبيعي والمتعلق بالتقدم بالعمر الذي لا يعطل الوظائف اليومية للإنسان



## النسيان كمشكلة تستدعي التدخل الطبي

من الأمثلة على المؤشرات الدالة على ضرورة استدعاء تدخل طبي لتأثيرها على وظائف الإنسان اليومية والحياتية: تكرار السؤال ذاته مرات عدة، وعدم القدرة على تذكر كلمات شائعة أثناء الحديث. نسيان طريق معروف كطريق المنزل مثلاً أو حتى نسيان كيفية قيادة السيارة. نسيان أمور حدثت في اليوم السابق مثلاً، حتى مع إعطاء تلميحات مساعدة على التذكر. نسيان أسماء



الأشياء وأماكن وضعها وكيفية استخدامها.

## خطوات لتحسين الذاكرة

من الخطوات والأنشطة التي قد تظهر فاعليتها في تحسين ذاكرة الإنسان وعملها: الإبقاء على النشاط الذهني مثل تعلم أشياء جديدة، كتعلم العزف على آلة موسيقية أو ممارسة الألعاب الذهنية. الإبقاء على النشاط الاجتماعي وزيادة التفاعلات الاجتماعية كالالتقاء بالأصدقاء والعائلة من وقت لآخر باستمرار. يُعدّ التنظيم أحد أبرز الأنشطة المحفزة للذاكرة؛ كتتنظيم الوقت ولوائح المهام والأدوات؛ حيث إنّ الأمور والأدوات المتناثرة وغير المنظمة قد تُحفز على النسيان. النوم الكافي، حيث إنّ الفرد البالغ يحتاج في الغالب لـ 7-8 ساعات من النوم العميق. اعتماد نظام غذائي متوازن يحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم. المواظبة على الأنشطة

البدنية والرياضية والالتزام بتعاليم الطبيب المتعلقة بعلاج  
الأمراض للحفاظ على صحة الجسم، بالتالي صحة الدماغ  
وتحسين الذاكرة.  
**الطالبه: آلاء عبدالله العجمي**