

"الذاكرة"

تخزین ما تم اکتسابه من معلومات بهدف استرجاعها عند الحاجة اليها بعد انقضاء فترة من الوقت قد تطول أو تقصر. استقبال المعلومات والاحتفاظ بها واستدعائها عند الحاجة

مراحل الذاكرة

1- مر كلة الاكتساب:

وفيها يكتسب الفرد المعلومات ويضعها في الذاكرة

2- مرحلة التخزين

بعد تسجيل المعلومات يتم وضعها في مخزن الذاكرة ، للمحافظة عليها لأطول فترة من الوقت لتكون جاهزة عندما بحتاجها الفرد

3- مرحلة الإسترجاع:

وهذه المرحلة هي التي ترتبط في أذهان الناس بمفهوم الذاكرة، فبعد تخزين المعلومات في مخزن الذاكرة، يمكن للإنسان استرجاعها واستعادتها مرة أخرى عند الحاجة إليها عليها

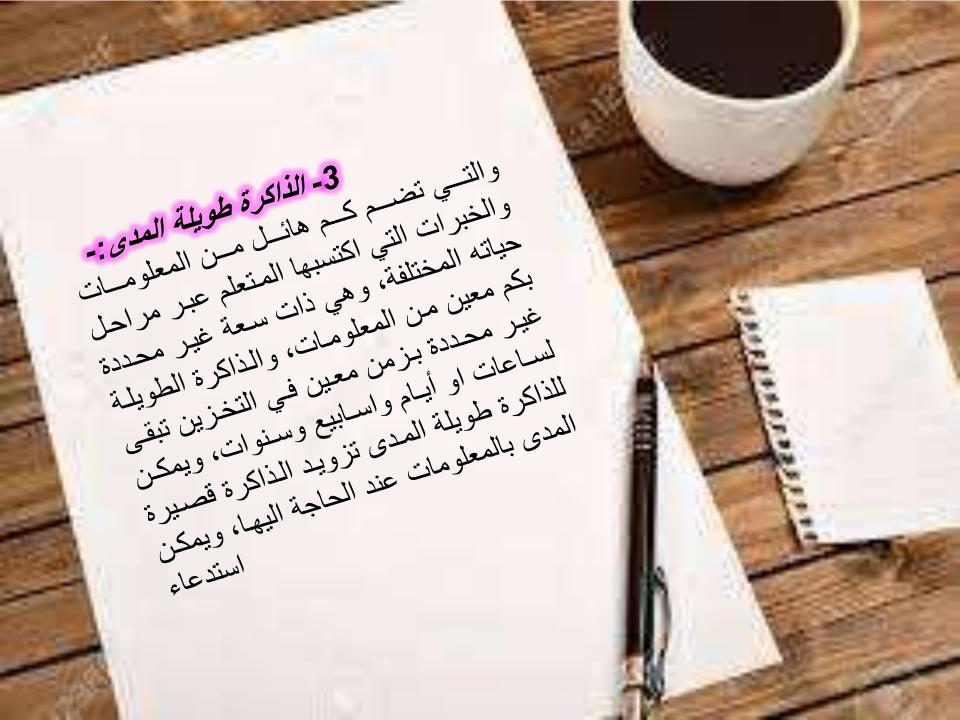
"انواع الذكرة" اـ الذاكرة الحسية:-

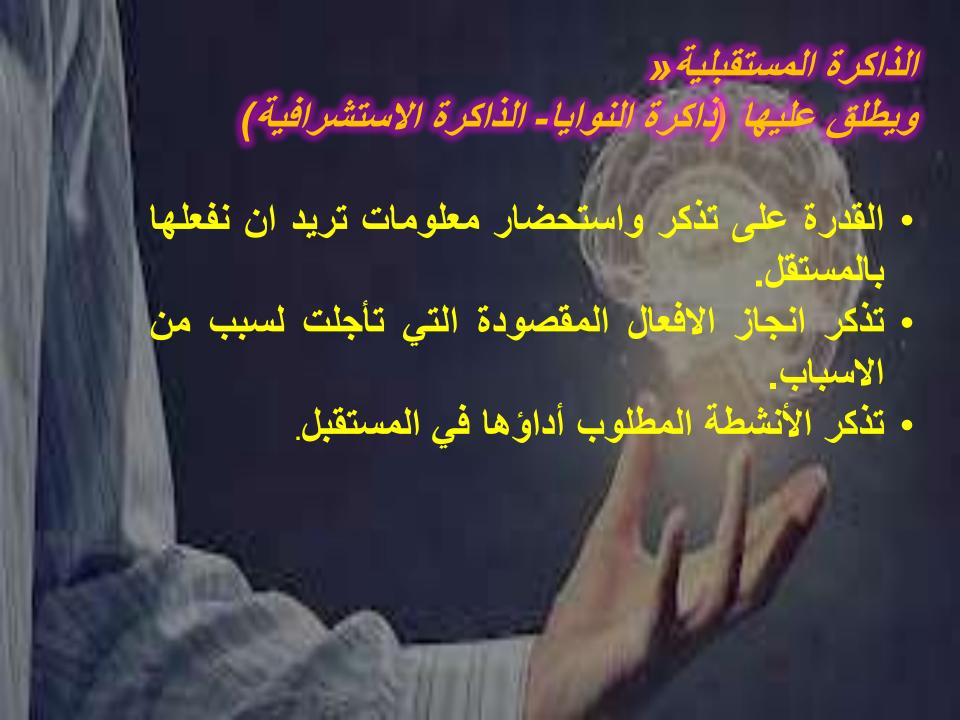
تُعدّ الذاكرة الحسية الجزء الأول الذي يقوم على عملية استقبال المعلومات والمدخلات الحسيّة من العالم الخارجيّ والتي يتم من خلالها استقبال الكم الكبير من المثيرات الخارجية التي يتفاعل معها الإنسان من خلال الحواس الخمسة، وتحتفظ المعلومات لمدة قصيرة لاتتجاوز 3 ثواني، وفيها تحتفظ المعلومات كما هي دون تفسيرها او تغييرها

أنواع الذاكرة الحسية:

المثيرات الداكرة الايقونية: والتي ثقوم بخزن المثيرات البصرية.
البصرية المثيرات على المثيرات المثيرات على المثيرات المثي

السمعية 3- الذاكرة اللمسية: والتي تقوم بخزن المثيرات اللمسية 2- الذاكرة قصيرة المدى: وهي المحطة التالية بعد الذاكرة الحسية تعمل الذاكرة قصيرة المدى على تسجيل الأحداث والوقائع التي تحدث في حياة الفرد اليومية بشكل آني ومؤقت، كحفظ رقم هاتف تم سماعه في مكان عام، والذاكرة قصيرة المدى عادةً تكون سريعة الاختفاء ما لم يتم بذل جهد وتركن كبير الاسترجاعها، وهي تعتبر مخزناً مؤقتاً لحفظ المعلومات لفترة زمنية قصيرة ما بين 5-30 ثانية





انواع الذاكرة المستقبلية

ثانيا: الذاكرة المستقبلية المستندة الى الوقت:-

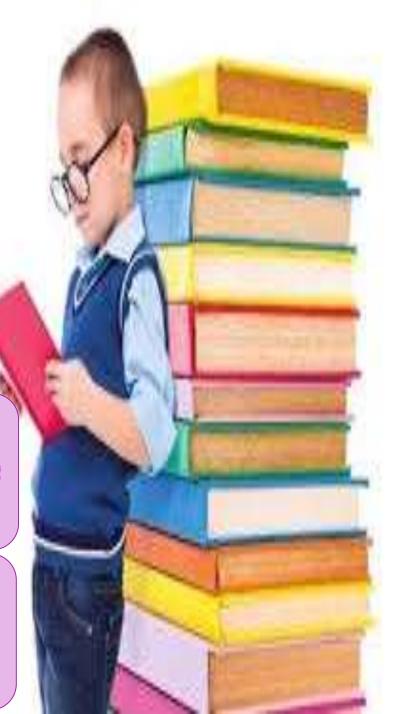
تذكر القيام بعمل ما في نقطة زمنية معينة مثلا تعتبر الساعة 7:00 صباحا هو موعد الذهاب للعمل

اولا: الذاكرة المستقبلية المستندة الى الحدث:-

تذكر القيام بأفعال معينة عند حدوث ظروف معينة ولها نوعان هما:

- . مهام التنفيذ الفوري: استجابة بمجرد ملاحظة إشارة معينة
- 2. مهام التنفيذ المتأخر: تأخيرات بين إدراك الإشارة ذات الصلة وأداء الإجراء المقصود.

- 1. مهمات منظمة: وهي التي تؤدى بشكل متكرر في الحياة اليومية وبشكل روتيني
 - 2. مهامات عرضية :- وهي التي تؤدى نادرا او تؤدى بشكل غير منتظم



للمقارنة بين الإشارات المستندة إلى الأحداث والمستندة إلى الوقت في مهام الذاكرة المستقبلية اجري تجربة لمشاركين وضع فيه مكاناً (اشارة قائمة على حدث) ووقتاً (اشارة قائمة على الوقت) وقيل لهم ان يضغطوا على الزر في كل مرة تظهر فيه تلك الاشارات وجد أن الأداء في المهام المستندة إلى الحدث كان أفضل من الأداء في المهام المستندة إلى الوقت والاختلاف بين نوعى الذاكرة المستقبلية إلى أن الإجراء المقصود تم تشغيله بشكل أفضل من خلال الإشارات الخارجية للمهمة المستندة إلى الحدث بدلاً من الإشارات الداخلية للمهمة المستندة إلى الوقت اذ تعمل الإشارات الخارجية على عكس الإشارات الداخلية ، كمحفز لتحسين الأداء ، مما يسهل إكمال المهام المستندة إلى الحدث.



ان التحسن في كفاءة الذاكرة المستقبلية عبر مرحلة الطفولة ففي الذاكرة المستقبلية المبنية على الحدث تكون ما بين سن(3-7) سنوات كما تتناقص الأخطاء وتصل الذاكرة المستقبلية إلى أفضل مستويات تحسنها مع وصول الأطفال إلى مرحلة المراهقة تسم يحدث انخفاض في بداية مرحلة الرشد المبكر الممتدة من (20-40)سنة وتكون الفروق في كفاءة الذاكرة المستقبلية أوضح عند مقارنة الأطفال مسن سن(7-10)سنـــوات بالمـراهقين مـن (13-16)سنه و (18-21)سنة في حالسة المهمات ذات المطالب المعرفية الأعلى ، والتي تتطلب تخصيص مزيد من المصادر الأنتباهيه.

وإذا انتقلنا إلى مرحلتي الرشد الوسطى والمتأخرة ، ومرحلة الشيخوخة فتشير نتائج البحوث إلى أن أداء المسنين يكون سيئ ، فيعانى المسنون مشكلات خطيرة في التذكر المستقبلي ويكون ادائهم اسوء من الراشدين الاصغر سنا في مهمات التذكر المبنية على الزمن ومهمات التذكر المبنية على الزمن ومهمات التذكر المبنية



الفرق بين الذاكرة المستقبلية والذاكرة الاسترجاعية

الذاكرة المستقبلية:-

- 1. -تعرف بأنها تذكر الأنشطة المطلوب أداؤها في المستقبل.
- 2. لا يتطلب بذل جهد مقصود لاسترجاعها
- 3. التحفيز على التذكر مفقود لعدم وجود شخص اخر يذكرنا لحظة بلحظة
- 4. تتضمن الذاكرة المستقبلية مكوناً اجتماعيا فقد يترتب على نسيان أداء المهمات المستقبلية عواقب وخيمة تشكل خطر على المرء وعلى علاقاته الاجتماعية.

الذاكرة الاسترجاعية:-

- 1. تعرف بأنها تذكر معلومات واحداث من الماضي.
- 2- أحيانا يتطلب بذل جهد لاسترجاعها
- 3- التحفيز على التذكر موجود
- 4 لا تتضــــمن الــــذاكرة الاسترجاعية مكوناً اجتماعياً.



