وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم علوم القرآن والتربية الاسلامية

المحاضرة السادسة

التذكر والاسترجاع

المادة :علم النفس التربوي

المرحلة الاولى

قسم علوم القرآن والتربية الاسلامية

م.م. غسق عماد خلف

السنة الدراسية :٢٠٢٥-٢٠٢٦م

***التذكر والاسترجاع :-

التذكر بمعناه العام: هو استحياء ما سبق إن تعلمناه واحتفظنا به فإذا تذكرت اسم صديق ، فهذا يعني إنني تعلمت هذا الاسم من زمن مضى وانني احتفظت به طول هذه الفترة التي انتهت بتذكري إياه، فكان التذكر يتضمن التعلم والاكتساب كما يتضمن الوعي والاحتفاظ ، وإذا قابلت شخصا شعرت بأنني اعرفه من قبل، فهذا ضرب من التذكر يتضمن كسابقه بأنني رأيت هذا الشخص من قبل، واحتفظت بصورته فلما رأيته الآن لم يبد لي شيئا غريبا عني أو جديدا علي، وعلى هذا يكون هناك طريقتان للتذكر هما: (الاسترجاع) ، (التعرف).

إما الاسترجاع: فهو استحضار الماضي في صورة ألفاظ أو معان أو حركات أو صورة ذهنية، فنحن نسترجع بيتا من قصيدة، أو فكرة من الأفكار أو حادثة وقعت لنا منذ عهد بعيد أو منظرا من رحلة قمنا بها، كما نتذكر طريقة السباحة أو العزف على آلة موسيقية أو ركوب الدراجة الهوائية أو سياقة السيارات .

إما التعرف فهو شعور الفرد إن ما يدركه الأن جزء من خبراته السابقة، وأنه معروف مألوف لديه وليس شيئا غريبا عنه أو جديدا عليه. وقد يحدث الاسترجاع دون تعرف. فقد استرجع الاسم الصحيح الذي ابحث عنه، لكني أشعر أنه ليس الاسم الصحيح، وقد يتخيل الكاتب او الشاعر فكرة أو بيتا دون يشعر أنها من صنع غيره، كذلك قد يتم التعرف دون استرجاع فقد اعجز عن استرجاع اسم أو قصيدة أو تاريخ لكني أستطيع إن أتعرف على هذه الأشياء متى عرضت علي.

فالاسترجاع إذن هو تذكر شيء غير ماثل إمام الحواس، في حين إن التعرف هو تذكر شيء ماثل إمام الحواس.

وبناء على ما سبق فأن عملية التذكر تحوي أربع عمليات: التعلم ، الاحتفاظ ، الاسترجاع، التصرف.

*العوامل الذاتية الميسرة للاسترجاع

١- الاسترخاء وعدم بذل الجهد

الملاحظ إن الانسان إن استعصى عليه استرجاع اسم شخص أو تاريخ حادثة، وإصر على استرجاعه لم ينفع هذا الإصرار. فان ترك هذه المحاولة واعمل فكرة في موضوع آخر فقد يثب الاسم ذهنه من تلقاء نفسه ولهذا السبب نفسه يطلب المحلل النفسي إلى المريض إثناء جلسات التحليل النفسي إن يضطجع على اريكه وان يسترخي حتى يتسنى له إن يطلق العنان لخواطره وأفكاره وان يذكر كل ما يطرأ على ذهنه من ذكريات قديمة.

٢- التهيؤ الذهني: هو استعداد الفرد وتأهبه للقيام معين ذهنيا كان أم حركيا ، ويبدو اثر التهيؤ في الاسترجاع إذا ذكرنا إن ما ينساه الطلبة من المواد بعد الامتحان أكثر بكثير مما ينسونه قبيل الامتحان وهم في حالة تهيؤ شديد لاسترجاعه ، وقد وجد إن الطلبة الذين يهيؤون لاسترجاع مادة معينة في وقت معين يكون استرجاعهم لها أكثر وأحسن مما لو استرجعوها وهم لا يتوقفون إن نطلب اليهم استرجاعها. عرضت مجموعة صور ملونة على ثلاث مجموعات طلب من الأولى تذكر شكلها ومن الثانية تذكر الوانها ومن الثالث تذكر شكلها ولونها فقد تفوقت المجموعة الثالثة على الكل.

٣- الميل إلى الاغلاق: من الملاحظ أن الأعمال التي يبدأها الانسان ثم يضطر إلى عدم إتمامها تخلق في نفسه توترات لا تزول إلا إذا أتم هذه الاعمال وأغلق دائرة نشاطه . في دراسة قام بها ((ليفين)) على مجموعة أشخاص طلب منهم القيام بإعمال مختلفة كحل مسائل رياضية أو حل الغاز أو حفظ كلمات وبينما هم منهمكون في اعمالهم هذه طلب إلى فريق منهم التوقف عن العمل قبل إن يتموه بينما سمح للباقين إن يمضوا أعمالهم حتى النهاية. وقد أبدى الفريق الأول دهشتهم واحتجاجهم على ذلك وكانوا يبادرون إلى استئناف أعمالهم حتى انسوا من المجرب غفلة وبعد ٢٤ساعة من هذه التجربة طلب أفراد المجموعة كلها إن يتذكروا بعض الموضوعات التي كانوا يعملونها ويحلونها فكان الفريق الأول أكثر حفظا وتذكرا من الفريق الثاني. ذلك إن الفرد حين يقاطع في إثناء عمل يهمه

اتمامه فأنه يظل يرقب انتهاء المقاطعة وهو في حالة تأهب وتوقع وتوتر بما يجعله على ذكر مما يريد اتمامه.

*العوامل الموضوعية الميسرة للاسترجاع

إذا لم تسيطر العوامل الذاتية السابقة على الاسترجاع ، فالعوامل الموضوعية التالية يكون لها الصدارة في تسهيل عملية الاسترجاع وتعرف هذه العوامل الموضوعية بقوانين التداعي الثانوية:-

١-قانون التكرار:- تكرار رؤيتك لشخص أو سماعك لأغشية أو رواية بيت شعر يسهل عليك استرجاعه.

٢-قانون الحداثة:- الأشياء والأشخاص الأمور التي خبرتها أو التقيت بها حديثا تكون أسهل تذكرا من غيرها كآخر مرة التقيت فيها صديقك وآخر محاضرة أو آخر يوم خرجت فيه من المستشفى.

٣-قانون الجده أو الاولوية :- الاحداث التي تلتقي بهم لأول مرة تكون أوقع في الذاكرة وأسهل تذكرا من غيرها كأول مرة ذهبت فيها إلى الجامعة أو إلى المسرح وأول انطباع عن شخص معين وأول درس في مادة جديدة.

٤-قانون الشدة:- الأشياء والإحداث العنيفة التي يكون لها وقع شديد في النفس أو التي تثير انفعالات شديدة تكون أسهل استرجاعا من غيرها كيوم دعيت فيه إلى الحديث إمام جمهور كبير من الناس أو دعيت إلى حفلة كبيرة أو أجريت لك عملية جراحية.

٥-قانون استكمال الملابسات:- وجود الفرد في نفس المجال الذي اكتسب فيه الذكرى يساعده على استرجاعها فقد تعجز عن تذكر اسم شخص تراه في بيئة جديدة، بينما تستطيع تذكر اسمه في بيئته العادية. وإحضار الشاهد إلى مكان الجريمة قد يثير في ذهنه سلسلة جديدة من الذكريات والخواطر المتصلة بها. والتلميذ إلى تعلم قراءة عدة أبيات من الشعر وهو واقف قد يصعب عليه تذكره وهو جالس أو وهو إمام حشد من الناس وقد دلت من

التجارب على إن أداء الطلاب للامتحان يكون أحسن حين يجري في نفس المكان الذي تلقوا فيه دروسهم.

--