



www.massira.jo

سيكولوجية الذاكرة

واساليب معالجتها

الأستاذ الدكتور
رجاء محمود أبوعلام



رقم التصنيف : 153.14
المؤلف ومن هو في حكمه : رجاء محمود أبوعلام
عنوان الكتاب : سيكولوجية الذاكرة وأساليب معالجتها
رقم الإيداع : 2011/9/3796
الواصفات : الذاكرة/ التفكير/ علم النفس الفسيولوجي/ العقل (علم النفس)
بيانات النشر : عمان - دار المسيرة للنشر والتوزيع

تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

حقوق الطبع محفوظة للناشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان - الأردن
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزأً أو تسجيله على اشرطة
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base
or retrieval system, without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2012م - 1433هـ

الطبعة الثانية 2018م - 1439هـ



عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : +962 6 5627049 فاكس : +962 6 5627059
الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : +962 6 4640950 فاكس : +962 6 4617640
صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

التصميم والخراج بالدار - دائرة الانتاج

www.massira.jo

سيكولوجية الذاكرة واساليب معالجتها

الأستاذ الدكتور
رجاء محمود أبوعلام



المحتويات

المقدمة.....13

الفصل الأول

مقدمة

علاج المشكلات العقلية.....23

كيف نتذكر.....24

شبكة عمل المخ.....24

مراحل الذاكرة.....26

المرحلة الأولى : الاكتساب.....26

المرحلة الثانية: التماسك والاندماج.....28

المرحلة الثالثة: الاسترجاع.....28

الذكريات التي تدوم.....30

الفصل الثاني

العناصر الرئيسية للذاكرة

المصطلحات الأساسية في نظرية الذاكرة.....38

التعلم والذاكرة.....38

التخزين.....38

التشفير.....39

39.....	الاسترجاع
39.....	نموذج التخزين المزدوج في الذاكرة
42.....	المسجل الحسي
43.....	خصائص المسجل الحسي
45.....	انتقال المعلومات إلى الذاكرة العاملة: دور الانتباه
46.....	العوامل المؤثرة على الانتباه
46.....	الحجم
46.....	الكثافة
47.....	الجلدة
47.....	التنافر
48.....	الانفعال
48.....	الاهمية الشخصية
49.....	المثيرات الإسمية والمثيرات الفعالة
49.....	طبيعة الانتباه
53.....	الذاكرة العاملة
54.....	خصائص الذاكرة العاملة
59.....	عمليات الضبط في الذاكرة العاملة
63.....	الذاكرة طويلة المدى
64.....	خصائص الذاكرة طويلة المدى
68.....	عمليات الضبط في الذاكرة طويلة المدى
69.....	أوجه الاختلاف بين الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة المدى

71.....	أوجه الشبه بين الذاكرة العاملة والذاكرة طويلة المدى
73.....	مستويات التجهيز
77.....	التنشيط
79.....	التعميمات حول الذاكرة ومضامينها التربوية

الفصل الثالث

الذاكرة طويلة المدى

التخزين

86.....	تخزين المعلومات
86.....	أمثلة على التخزين
88.....	عمليات التخزين في الذاكرة طويلة المدى
89.....	الاختيار
91.....	المراجعة
93.....	التعلم ذو المعنى
95.....	التنظيم الداخلي

الفصل الرابع

الذاكرة طويلة المدى

طبيعة المعرفة

99.....	ترميز المعلومات في الذاكرة طويلة المدى
99.....	ترميز المعلومات بالكلمات أو الأرقام أو الرموز
100.....	ترميز المعلومات باستخدام الصور العقلية

101.....	ترميز المعاني: في صورة مقترحات
103.....	ترميز المعلومات باستخدام الأفعال: النواتج
105.....	تنظيم الذاكرة طويلة المدى
106.....	الذاكرة طويلة المدى كتنظيم هرمي
107.....	المفاهيم

الفصل الخامس

الذاكرة طويلة المدى

التذكر والنسيان

122.....	الاستدعاء
123.....	التعرف
123.....	أنواع الذاكرة
125.....	الذاكرة الحسية
126.....	الذاكرة قصيرة المدى
126.....	الذاكرة طويلة المدى
127.....	الحفظ والنسيان
133.....	العوامل التي تساعد على الحفظ الجيد
133.....	وضوح المعنى لدى المتعلم
135.....	التنظيم
136.....	الاتقان
137.....	المراجعة

138.....	التكامل
139.....	العوامل الدينامية المساعدة على الحفظ
139.....	الميول
139.....	قصد التذكر
140.....	التهيؤ العقلي

الفصل السادس

نموذج تجهيز المعلومات كتفسير للذاكرة

145.....	نموذج تجهيز المعلومات كتفسير للذاكرة
147.....	الذاكرة الحسية
149.....	الذاكرة العاملة
150.....	سعة الذاكرة العاملة ومدتها ومحتواها
153.....	الذاكرة طويلة المدى
154.....	قوة الذاكرة طويلة المدى واستمرارها
154.....	محتوى الذاكرة طويلة المدى
159.....	ذاكرة الأحداث
160.....	الذاكرة الإجرائية
161.....	تخزين المعلومات واسترجاعها في الذاكرة طويلة المدى
163.....	نظريات مستويات التجهيز
163.....	استرجاع المعلومات من الذاكرة طويلة المدى
165.....	النسيان والذاكرة طويلة المدى

الفصل السابع

مشكلات الذاكرة وكيفية علاجها

170.....	الجينات
171.....	المهرمونات
173.....	كيف ولماذا ننسى
174.....	الأمراض + المرتبطة بالتقدم في العمر
176.....	أمراض الشريان التاجي وأضرارها
176.....	الكوليسترول المرتفع
177.....	التوتر الزائد
178.....	مرض السكر
179.....	اختلال الغدة الدرقية
180.....	الاضطرابات العصبية
180.....	مرض ألزهايمر
180.....	السكتة الدماغية
182.....	إصابات الدماغ
183.....	مرض باركنسون
183.....	مرض جسم ليوي
184.....	مرض تيبس الأنسجة
185.....	الصرع
185.....	الأمراض العصبية الأخرى

186.....	مرض السرطان
187.....	المزاج، والضغط، والذاكرة
187.....	الاكتئاب
189.....	إضطراب ضغوط ما بعد الصدمة (PTSD)
190.....	الضغوط
191.....	النوم
192.....	الأرق

الفصل الثامن

وسائل علمية لتدعيم الذاكرة

197.....	أولاً: التنظيم
198.....	ثانياً: إدارة المعلومات
198.....	ثالثاً: معينات الذاكرة
198.....	بعض وسائل التعلم والتذكر الفعال
199.....	التركيز
200.....	التكرار
200.....	التأكد من الفهم
200.....	أكتب مذكرات بالموضوع
201.....	التدريب والمراجعة
201.....	إفعل الأشياء الصغيرة الآن
202.....	كن صبورا

202.....	أساليب التذكر
202.....	مقويات الذاكرة
203.....	الارتباطات
203.....	تقسيم المعلومات في كتل
203.....	طريقة تحديد الأماكن
204.....	طريقة المسح والمراجعة
205.....	تحويل الاستراتيجيات إلى عمل

الفصل التاسع

تدريبات لتحسين الذاكرة

211.....	تدريبات لتحسين الذاكرة
215.....	مسرد المصطلحات
215.....	مسرد بالمصطلحات عربي - انجليزي
227.....	مسرد بالمصطلحات انجليزي - عربي
239.....	المراجع