



ABSTRACTS: VOLUME 3, SPECIAL ISSUE

ABSTRACT

ضعف الذاكرة لدى الطالبات في المرحلة الثانوية

رهام سعدي عمرو، أ. عبير رشدي قنبيبي

مدرسة وداد ناصر الدين الثانوية للبنات، وزارة التربية والتعليم الفلسطينية.

Published in May 2022

الخلفية: ما زالت الذاكرة البشرية معجزة بكل المقاييس، بالرغم من التقدم العلمي الكبير في الطب، إلا أننا ما زلنا نجهل الكثير عن الجهاز العصبي المركزي (الدماغ) وكيفية عمله، وكذلك الذاكرة، وما نعرفه عنها هو النذر اليسير، فنحن نشاهد ظواهرها ولكن لا نعرف ماهيتها ولا كنهها.

الأداء الذهني بسرعة يصبح مفتاحا ليس فقط للنجاح الشخصي والمهني، ولكن أيضا لجودة الحياة. الذاكرة القوية والنشطة هي الركيزة لكل أدائنا الذهني وهي غالبا ما تشير إلى المقدرة على التذكر وهي جزء مهم من التعلم. إن البحث في تحسين الذاكرة يأخذنا في رحلة لاستكشاف أنفسنا، فلا بد لنا من معرفة كيف تعمل الذاكرة وكيف نستطيع تطويرها لتصل إلى القدرة الكاملة، وكيف نستعملها بفعالية في حياتنا اليومية. تقنيات تدريب الذاكرة تكشف مستوى الأداء الذي يمكننا ان نصل اليه، اما التطبيقات تعطينا نظرة على كيفية استعمال مهارات الذاكرة في جميع نواحي الحياة وتمارين التقييم الذاتي تمكننا من تقييم أدائنا، وتحسين إمكانيات ذاكرتنا سوف تعزز ثقتنا وتوسع إبداعاتنا وتحسن أدائنا يوم بعد يوم في العمل والدراسة واللعب.

الأهداف الرئيسية من البحث: يهدف البحث الى معرفة الاسباب الرئيسية المؤدية لضعف الذاكرة لدى طالبات المرحلة الثانوية، وإلى تحسين إمكانيات الذاكرة والتوعية بأهميتها.

الأسلوب المتبع: اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، وقامت ببناء أداة البحث وهي الاستبانة المكونة من (12) فقرة تمت الإجابة عليها من قبل عينة البحث المكونة من (49) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية.



النتائج: بينت النتائج أن نسبة الطالبات اللواتي يعانون من الشعور بالقلق والتوتر كانت ٦٧,٦٪، وكانت نسبة الطالبات اللواتي يعانون من الاكتئاب كانت ٤٣٪، وتشير هذه النسب المرتفعة أن عينة البحث تعاني من اضطرابات في الحالة النفسية وهذا من أحد الأسباب الرئيسية لضعف الذاكرة لدى الطلاب.

كما بينت نتائج الاستبيان أن نسبة الطالبات اللواتي لديهن اضطراب في النوم كانت ٧٥,٧٪، ونسبة الطالبات اللواتي يحتوي غذائهن اليومي على سكريات كانت ٧٣٪ ونسبة الطالبات اللواتي لا يمارسون الرياضة بشكل روتيني كانت ٩١,٩٪، أيضا نسبة الطالبات اللواتي يجهدون أجسادهن في عمل شيء ما لساعات طويلة دون استراحة كانت ٦٧,٦٪، ان النسب مرتفعة جدا ما يدل أن الطالبات لديهن نظام روتيني غير صحي حيث ان اهم الاسباب المؤدية الى ضعف الذاكرة ممارسة روتين غير صحي. بعد إجابة عينة البحث على إذا كانوا يشعرون بالضعف في الذاكرة كانت النسبة ٦٢,٢٪ وهذا يؤكد النسب الأخرى .

الخاتمة: توصي الباحثة بضرورة التوعية بأهمية تحسين الذاكرة لدى الطلاب من خلال استراتيجيات وتمارين مناسبة واتباع نظام غذائي صحي، والالتزام بالرياضة سيؤثر ايجابا على التحصيل الدراسي والوقاية من الأمراض التي بدايتها خمول وضعف الذاكرة.

الكلمات الرئيسية للبحث: ضعف الذاكرة، المرحلة الثانوية.