قياس وتقييم الذاكرة قصيرة المدى؟

——————————

تتدخّل الذاكرة قصيرة المدى في معظم نشاطاتنا اليوميّة. يتعلّق التفاعل بالبيئة وبالأشخاص بذاكرتنا قصيرة المدى. هكذا، تقييم ذاكرتنا قصيرة المدى ومعرفة حالتها يساعد على مجالات الحياة المختلفة: المجال المدرسيّ (علينا أن نعرف الطالب الذي لديه صعوبات للقراءة أو لفهم الجمل الطويلة)، والمجال الطبيّ (علينا أن نعطي التعليمات بطريقة بسيطة أو نعرف صعوبات المرض لتكوين الذكريات الجديدة) والمجال المهنيّ (تشير الذاكرة قصيرة العمل إلى السهولة لإجراء المهام الصعبة).

من الممكن أن نقيّم الأعمال الإدراكيّة المختلفة، مثل الذاكرة قصيرة العمل، بجقة وفعّاليّة من خلال التقييم العصبيّ-النفسيّ الكامل. ترتكز روائز كوجنيفيت لتقييم الذاكرة قصيرة المدى على روائز الأرقام المباشرة وغير مباشر بالإضافة إلى الذاكرة قصيرة المدى، تقايس هذه الروائز الإدراك المكانيّ، والتخطيط، وسرعة المعالجة وذاكرة العمل.

النسيان

———————

ماهية النسيان؛-

هو الدخول في حالة من الفقدان الظاهري أو تحوير للمعلومات المخزنة في الذاكرة المديدة عند محاولة استرجاعها. تكون هذه الحالة فجائية أو بشكل تدريجي. يساعد النسيان من جهة على ملائمة ربط وتخزين معلومات جديدة مع المعرفة القديمة.

ولكن من جهة أخرى تسبب بعض من المشاكل في الحياة اليومية. كلما ازداد الإنسان في العمر كلما زاد نسيانه، حيث تكثر حينها مشاكل الذاكرة والتعلم، وتضعف القدرة على الحفاظ على المعلومات الجديدة المكتسبة

يرتبط أداء الذاكرة عادةً في القيام بالوظيفة على أفضل شكل في مراحل ثلاث وهي التشفير والتخزين والاسترجاع.

ويعد تشفير المعلومات وإعطاء الوقت اللازم لتخزين المعلومات من الأمور المهمة في القدرة على الاسترجاع الجيد.

كما أن تدريب الذاكرة ومراجعة المعلومات يؤدي إلى تحسين القدرة على استرجاع المعلومات، حيث أن القراءة والبحث تساعد في نقل المعلومات إلى الذاكرة المديدة

تذكر دراسة صينية في عام 2016 صعوبة نسيان الامور السلبية بالتزامن مع الاكتئاب، وقد قارنت الدراسة بين عينتين خضعوا للرنين المغناطيسي الوظيفي fMRI. فيما اشارت دراسة اخرى في جامعة تكساس ان النسيان بصورة عامة أصعب من التذكر

أسباب النسيان وضعف الذاكرة

—————————-

من أهم أسباب النسيان وضعف الذاكرة

قلة النوم بانتظام

————————-

وقلة ساعات النوم والتي

 تعمل على عدم الشعور بالراحة، وهذا يؤثر على الذاكرة بشكل عام طوال اليوم ما يؤدى إلى

النسيان.

الإصابة بالإجهاد والتعب الشديد.

—————————-

عند تعرض الإنسان إلى الحوادث التي تعمل على التأثير على صحة العقل والإدراك والاستيعاب.

كثرة التدخين ويؤثر على التركيز والقدرات العقلية، وخاصة على المدى البعيد.