

بررسی ارتباط بین حافظه، یادگیری و هیپوکامپ و راه‌های تقویت و بهبود آن‌ها

هدایا سلطانی‌زاده

دانشجو کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی

Ha.sultanizadeh@gmail.com

چکیده

تاکنون تعریف‌های بسیاری درباره‌ی یادگیری و حافظه ارائه شده است که اکثر آن‌ها یادگیری را به‌عنوان پدیده‌ای روانشناختی و رفتاری معرفی می‌کنند. طبق یک تعریف، یادگیری عبارت است از فرایند تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار فرد که بر اثر تجربه کسب می‌شود. در تعریف دیگری گفته شده است که یادگیری عبارت است از دریافت و کسب دانش درباره‌ی محیط پیرامون و حافظه نیز عبارت است از حفظ و انبار کردن دانش مورد نظر. به طور کلی هرگاه موجود زنده‌ای عمل جدیدی را انجام دهد، می‌گوییم یادگیری اتفاق افتاده است. یادگیری و حافظه ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند. به عبارتی آن‌چه آموخته می‌شود باید حفظ و انبار شود و با یادگیری‌های گذشته پیوند بگیرد تا بتواند در آینده به عمل درآید. در غیر این صورت زندگی ما متشکل از تجربه‌های گذرا و بی‌فایده‌ای می‌شد که پیوندی بین‌شان وجود نداشت. حال در این مقاله ابتدا با روش کتابخانه‌ای و مروری به تشریح معنای حافظه، انواع (از جمله بلند مدت و کوتاه مدت و حسی و توضیح هر کدام و مقایسه‌شان با هم)، مراحل (دریافت، اندوزش و بازیابی)، مدل‌های شناختی و فراخنای حافظه و سپس به بررسی تعریف، مکاتب، سبک‌های یادگیری، هیپوکامپ، آناتومی یادگیری و حافظه می‌پردازیم. سرانجام نقش هیپوکامپ در حافظه و یادگیری و راه‌های تقویت حافظه و بهبود یادگیری را بیان می‌کنیم. و به این نتیجه می‌رسیم که می‌توان یادگیری و حافظه را به‌عنوان تغییری در انتقالات سیناپسی معرفی کرد، آن‌دو را مکمل همدیگر دانست و با به کار بردن تکنیک‌های تقویت حافظه می‌توان سرعت زوال تدریجی را کاهش داد.

واژگان کلیدی: حافظه، یادگیری، هیپوکامپ، فراخنای حافظه، سبک یادگیری