



دور المكافأة والنوم نهارا في تعزيز التعلم

أفادت دراسة علمية حديثة، قادتها جامعة دُجْنيفَ، أن الحصول على مكافآت أثناء التعلم يساعد على ترسيخ حقائق جديدة ومهارات في الذاكرة لا سيما إذا اقترن الأمر بقبيلولة.



science.ma

أشارت دراسة جديدة إلى أن الحصول على مكافآت أثناء التعلم يساعد على ترسيخ حقائق جديدة ومهارات في الذاكرة لا سيما إذا اقترن الأمر بقبيلولة. آخر ما رشح عن جامعة دُجْنيفَ، المزمع نشره على [مجلة إيليف](#)، أن النوم يثبت الذكريات المرتبطة بالمكافآت. إن قبيلولة ولو لفترة قصيرة أفيد بعد التعلم، تقول الدكتورة [كينغا اغلوي](#) الباحثة في جامعة دُجْنيفَ: “ما توصلنا إليه يبصرنا بالنتائج الكارثية الناجمة عن قلة النوم المنعكسة على التحصيل.”

اختير ثلاثون متطوعا بشكل عشوائي إما في مجموعة “اليقظة” أو مجموعة “النوم” واكتشف أن تفاعل كلا المجموعتين مع المكافأة كان متساويا. فُحصت أدمغة المشاركين وهم يُدرَّبون على تذكر زوجين من مجموعة من الصور. عُرضت ثمان مجموعات من الصور وقيل للمتطوعين أن تذكر زوجين من أربعة من هذه الثمانية يقابله مكافأة مهمة.

بعد تسعين دقيقة من الراحة أو النوم اختبرت الأدمغة ووجهت لهم أسئلة حول مدى ثقتهم في تقديم أجوبة صحيحة. إنجاز كلا المجموعتين كان ممتازا بخصوص الصور التي خصصت لها مكافآت هامة، ولكن إنجاز مجموعة “النوم” كان مُبهرًا.

“كنا نعرف أن النوم ينمي قوة الذاكرة ولكننا الآن نعرف أنه يساعد على تحديد وتثبيت الذكريات المرتبطة بالمكافأة” تفصح كينغا.

المصدر: [eurekaalert](#)