

## حافظه و حل مسئله در افراد مسن

## Memory and Problem Solving in Older Adults

احساس نگرانی نسبت به افزایش سن و کاهش تواناییها نه تنها دلمشغولی افراد میانسال را به خود اختصاص می‌دهد بلکه در عرصه هنر و علم نیز نیروی بسیاری از متخصصان را بر این زمینه متمرکز ساخته است. در ادبیات جهان کم نیستند داستان‌هایی که قهرمان داستان در پی یافتن آب حیات است تا نیروی جوانی را باز گرداند و خود را جاودان سازد. در بین متخصصان علوم نیز یافتن سلولهای بنیادی و کوششهایی از این دست، گویای کوشش بشر در جهت مبارزه با بیماری و پیری است. متخصصان روان‌شناس نیز از این امر مستثنا نیستند، اما با روشی دیگر. چکیده پژوهشهایی که در پی می‌آیند حاصل مبارزه روان‌شناسان با کاهش تواناییهایی است که معتقدند با تمرین و تغییر شرایط محیطی قابل پیشگیری است.

**Gross, A. L., Rebok, G. W. (2011).** Memory training and strategy use in older adults: Results from the ACTIVE study. *Psychology and Aging, 26(3)*, 503-517.

## آموزش حافظه و راهبرد استفاده در افراد مسن: نتایج بررسی فعال

اطلاعات اندکی در مورد اثر درازمدت آموزش حافظه بر استفاده از راهبرد در مراحل بعدی زندگی به دست آمده است. داده‌های به دست آمده از آموزش شناختی پیشرفته در سالمندان مستقل و سرزنده (فعال) ( $N = 1401$ ) برای توصیف بهره‌گیری از راهبرد در افراد مسن، مورد استفاده قرار گرفت. اثر به کارگیری راهبرد دسته‌بندی کردن نمره‌ها در یادگیری کلامی (حافظه جزئی) بر آموزش حافظه برای استفاده از راهبردها و بررسی طولی ارتباط بین راهبرد دسته‌بندی کردن، عملکرد حافظه و عملکرد روزمره مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان دادند که در ابتدا شرکت‌کنندگان جوان، زن، سفید پوست، سالم و تحصیلکرده، نمره‌های راهبرد دسته‌بندی کردن بالاتری داشتند اما هیچ ویژگی با مسیرهای متفاوت در راهبرد دسته‌بندی کردن ارتباط نداشت. آموزش حافظه اثر فوری معناداری بر تمام اندازه‌گیریهای استفاده از راهبرد طی پنج سال متوالی بر جای گذاشته بود. این امر که تغییرات پیش و پس از آموزش اغلب نمره‌های راهبرد دسته‌بندی کردن، تغییر در عملکرد حافظه عینی و عملکرد روزمره را واسطه‌گری می‌کند، حاکی از آن است که راهبردها می‌توانند اصلاح شوند و به شدت با توانایی حافظه و توانایی عملکرد مستقل مرتبط‌اند. این مطالعه شواهدی را فراهم می‌کند که افراد مسن می‌توانند برای استفاده از راهبردهای شناختی آموزش ببینند، اثر این آموزش با دوام است و راهبردها با حافظه و عملکرد روزمره همراه‌اند.

**Parisi, J. M., Gross, A. L., Rebok, G. W., Saczynski, J. S., Crowe, M., Cook, S. E., Langbaum, J. B. S., Sartori, A., Unverzagt, F. W. (2011).** Modeling change in memory performance and memory perceptions: Findings from the ACTIVE study. *Psychology and Aging, 26 (3)*, 518-524.

## الگوسازی تغییر در عملکرد حافظه و ادراک حافظه: یافته‌های بررسی فعال

در چهارچوب بررسی فعال، پژوهش حاضر به بررسی ارتباط بین حافظه عینی و دو جزء حافظه ذهنی (فراوانی فراموشی و استفاده از کمک بیرونی) طی یک دوره پنج ساله، اختصاص یافت. روابط با استفاده از فرایند موازی الگوی منحنی رشد پنهان مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج نشان دادند که تغییر حافظه عینی با تغییر در فراوانی فراموشی همراه بود، اما با استفاده از کمک‌های بیرونی (تقویم، یادداشتهای یادآوری) در طول زمان ارتباط نداشت. یافته‌ها نشان می‌دهند که شکایت از حافظه دقیقاً می‌تواند کاهش در عملکرد حافظه عینی را انعکاس دهد، اما این تغییرات حافظه لزوماً با رفتارهای جبرانی مرتبط نیستند.

Hoppmann, Ch. A., Blanchard-Fields, F. (2011). Problem-solving variability in older spouses: How is it linked to problem, person, and couple characteristics? *Psychology and Aging*, 26(3), 525-531.

تنوع حل مسئله در زوجهای مسن: چگونه این با ویژگیهای مسئله، فرد و زوج پیوند می‌یابد؟

حل مسئله در انزوا صورت نمی‌پذیرد و اغلب، افراد دیگر مانند همسر را نیز در برمی‌گیرد. در پژوهش حاضر، با استفاده از ارزیابیهای مکرر زندگی روزانه ۹۸ زوج مسن (میانگین سنی = ۷۲ سال، میانگین طول مدت ازدواج = ۴۲ سال)، مفاهیم نظری الگوی بافت اجتماعی مقابله در دو زمینه (الف) تنوع مبدأ حل مسئله و (ب) مشارکت بین حل مسئله و ویژگیهای خاص مسئله، در فرد و همسر وی، مورد بررسی قرار گرفت. الگوهای چند وجهی نشان دادند که بخش عمده تنوع حل مسائل زندگی روزمره در سطح وضعیت مسئله قرار دارد. نکته مهم اینکه، شرکت‌کنندگان نظم‌دهی هیجانی پیشگیرانه و حل مسئله مشارکتی را برای مسایل اجتماعی، بیش از مسایل غیراجتماعی، گزارش دادند. همچنین در حل مسئله هماهنگیهای خاص شخص تأثیر داشت. در واقع، زوجهای مسن دارای روان‌آزردگی بالا، نسبت به زوجهای مسن با روان‌آزردگی کم، طی دوره بررسی، مشکلات بیشتر، حل مسئله ابزاری کمتر و نظم‌دهی هیجانی منفعل‌تری را گزارش دادند. برخلاف انتظار، رضایت از رابطه با حل مسئله در نمونه حاضر ارتباط نداشت. نتایج، با ادبیات تنیدگی و مقابله، در نشان‌دادن اینکه حل مسئله روزمره فرایندی پویاست که باید در بافت گسترده‌ای که در آن رخ می‌دهد، مورد مشاهده قرار گیرد، همسو هستند. یافته‌ها همچنین، کارهای آزمایشگاهی پیشین را در مورد حل مسئله روزمره با تأکید بر مزایای بررسی حل مسئله روزمره در شرایط محیطی زوجها، تأیید کردند.

ترجمه زهره صیادپور

دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران جنوب