

حافظه

و تأثیر آن بر عملکرد سالمندان

دکتر شکوه نوابی نژاد
استاد دانشگاه تربیت معلم

چکیده

قابلیتهای حافظه یعنی مکانیزمها و راهبردهای حافظه با افزایش سن روبه کاهش می‌رود، اما تحقیقات نشان می‌دهد که محتوای حافظه یعنی دانش انباشته شده معمولاً افزایش می‌یابد. سیستم حافظه شامل حافظه حسی است که اطلاعات محیطی در آن ثبت و ضبط می‌شود، حافظه کوتاه مدت برای نگاهداری اطلاعات در سطح آگاهی و حافظه دراز مدت که مربوط به ذخیره دانش و تجارب گذشته است.

عوامل فیزیولوژیکی و روان شناختی مانند سلامت جسمانی و روانی، تغذیه، استفاده از مواد مخدر و الکل و نیز انگیزش در طول فرایند زندگی ممکن است بر کلیه عملکردهای افراد سالمند از جمله حافظه آنها اثر بگذارد. متأسفانه بسیاری از پژوهشگران در مطالعات خود توجهی به اثرات این متغیرها بر آزمودنیها نشان نداده‌اند.

واژه‌های کلیدی: حافظه - سالمند - عملکرد

مقدمه

سال اظهار داشتند که مشکل حافظه و فراموشی را تجربه نکرده‌اند.

بسیاری از سالمندان توانایی به خاطر آوردن جزئیات را در طول سالهای سالمندی خود حفظ می‌کنند، هرچند بی‌تردید سالمندی معمولاً با تغییراتی در سیستم حافظه همراه است، اما همه قسمتهای سیستم حافظه، به یک اندازه و یکسان تغییر نمی‌کنند، و این تغییرات را زمانی می‌توان آسانتر درک کرد که سیستم حافظه را به قابلیتها و محتوا تقسیم بندی کنیم. قابلیتهای حافظه، شامل مکانیزمها و راهبردهای اساسی است که احتمالاً روبه کاهش می‌رود، اما محتوای حافظه یعنی دانش اندوخته شده در مخزن داده‌ها، احتمالاً افزایش می‌یابد.

بسیاری از سالمندان گزارش می‌دهند که مبتلا به فراموشی شده‌اند، اما این بدان معنا نیست که فراموشی پیامد اجتناب‌ناپذیر سالمندی است، به همین دلیل همه سالمندان از فراموشی و بیاد نیاوردن حوادث و مسایل گلایه نمی‌کنند. در یک مطالعه آماری تندرستی که در مرکز ملی آمریکا (۱۹۸۶) توسط ساندل‌لند و همکارانش (۱) روی ۱۵۰۰۰ نفر افراد بالای ۵۵ سال انجام گرفت، فقط ۱۵ درصد اظهار داشتند که به خاطر آوردن مسایل برایشان دشوار بوده است و بیش از ۲۵ درصد گزارش دادند که هرگز مشکلی با حافظه خود نداشته‌اند. در حقیقت ۲۰ درصد از سالمندان بالای ۸۵