

حافظه سرگذشتی در سالمندان: نقش هیجان‌ات در بازیابی خاطرات

دکتر حسین زارع
دانشگاه پیام نور، تهران

✉ معصومه اسماعیلی
دانشگاه پیام نور، تهران

پذیرش: ۱۳۹۶/۰۷/۱۷

دریافت: ۱۳۹۶/۰۵/۱۰

با بالا رفتن سن اثر هیجان بر حافظه برجسته‌تر و اهداف هیجانی نیز حائز اهمیت بیشتری می‌شوند. پژوهش حاضر با هدف بررسی حافظه سرگذشتی و نقش هیجان‌ات در بازیابی خاطرات در سالمندان و مقایسه آن با افراد جوان صورت گرفت. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-مقایسه‌ای بود. بدین منظور ۶۰ نفر سالمند مراجعه کننده به کانون جهانگردان شهر شیراز و ۶۰ نفر جوان به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای بررسی متغیرهای پژوهش از دو آزمون حافظه شرح حال (سرگذشتی) و آزمون بهزیستی روان‌شناختی کبیز و ماگیارمو استفاده شد. داده‌ها پس از جمع‌آوری با روش مانووا و همبستگی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی در سالمندان بیشتر به صورت کلی و با محتوای هیجانی مثبت صورت می‌گیرد و بین میزان هیجانی بودن خاطرات و بهزیستی هیجانی در سالمندان رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0/05$). بنابراین با توجه به نتایج پژوهش حاضر این طور به نظر می‌رسد که گذر عمر به این دلیل که به طور مداوم افراد را به پایان عمر خود نزدیک‌تر می‌کند باعث تغییر اولویت اهداف می‌شود به طوری که اهداف هیجانی مثبت، اهمیت بیشتری یافته و تأثیر بیشتری بر رفتار فرد می‌گذارند.

کلیدواژه‌ها: حافظه سرگذشتی، سالمندی، هیجان

لحاظ اختصاصی بودنشان در سطوح متفاوتی از حافظه ذخیره شده‌اند. کانوی (۱۹۹۶) این ساختارهای سلسه‌مراتبی حافظه سرگذشتی را در سه سطح متمایز می‌کند که عبارت از رویدادهای گستره زندگی^۳، رویدادهای کلی^۴ و رویدادهای خاص و روشن هستند. این حافظه تحت تأثیر عوامل زیادی از جمله هیجان‌ات، محتوای خاطرات، بافت و زمینه رویداد قرار می‌گیرد. رابین (۲۰۰۵) معتقد است که خاطرات سرگذشتی حاصل احساسات شخصی، سیستم فضایی چندگانه، زبان، سیستم حافظه آشکار و هیجان‌ات می‌باشد. به عبارتی هر یک از این سیستم‌ها، فرایندهای عصبی، رفتاری و سازماندهی متفاوتی دارند. سیستم فضایی فرد را قادر به یادآوری موقعیت، موضوع و مکان می‌کند،

بر اساس تعریف نلسون و فویش (۲۰۰۴) حافظه سرگذشتی^۲، حافظه رویدادها و به طور کلی جنبه‌ای از حافظه است که به تجدید خاطرات، تجارب، موضوعات و رویدادهای شخصی گذشته فرد مربوط می‌شود. بوئر (۱۹۸۱) حافظه سرگذشتی را حافظه اطلاعات مرتبط با خویشتن که دارای عناصر عاطفی، معانی شخصی و مؤلفه‌های خود ارجاع است می‌داند که ادراک فرد را از خویشتن و زندگی شکل می‌دهد. حافظه سرگذشتی در سلسه مراتبی سازماندهی شده‌اند که در آن اطلاعات از

معصومه اسماعیلی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران؛ حسین زارع، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

✉ مکاتبات مربوط به این مقاله باید خطاب به معصومه اسماعیلی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران باشد.

پست الکترونیکی: esmailimasomeh@yahoo.com

² autobiographical memory

³ life time

⁴ general

بنابراین بهزیستی هیجانی^۱ در گذر عمر افراد نسبتاً ثابت مانده و حتی ارتقا می‌یابد. اگرچه در سنین پیری، سلامت جسمانی رو به کاهش و شبکه‌های اجتماعی رو به افول هستند اما سالمندان کمتر از جوانان تجربه هیجان‌های منفی را گزارش می‌کنند (راثبون، هولمز، مورفی و ایس، ۲۰۱۵). کارستنسن، پاسوپاتی، مایر و نسلرود (۲۰۰۰) در پژوهشی بر روی شرکت‌کنندگان ۱۸ تا ۹۴ سال نشان دادند که دفعات و مدت هیجان‌های منفی که افراد در زندگی روزمره تجربه می‌کنند با افزایش سن کاهش می‌یابد. بنابراین عواطف مثبت در طی مدت عمر فرد یا تقریباً ثابت بوده یا افزایش می‌یابد. بر اساس نظریه انتخابی اجتماعی هیجانی^۲ کارستنسن، افزایش هیجان مثبت در سالمندی به علت تنظیم هیجان^۳ در این سن است. به عبارتی توانایی تنظیم هیجان‌ها با افزایش سن بالا می‌رود و سالمندان برای تنظیم هیجان‌ها خود از راهبردهای مؤثرتری (مانند ارزیابی مجدد) نسبت به جوانان استفاده می‌کنند. برنستسن و رابین (۲۰۰۴) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که توجیه احتمال کاهش یادآوری رویدادهای آزارنده و ناراحت کننده دور، به دلیل کاهش مرور ذهنی رویدادهای منفی یا سرکوبی است همچنین کاهش دسترسی‌پذیری خاطرات شخصی بلند مدت منفی در طول عمر افراد می‌تواند دلیل دیگری بر این یافته باشد. از طرف دیگر شواهدی وجود دارد که بازیابی خاطرات سرگذشتی ممکن است تا حدودی وابسته به بادامه^۴ باشد. بادامه در رمزگردانی و تحکیم خاطرات هیجانی نقش دارد. اکثر خاطرات سرگذشتی ما مرتبط با پاسخی هیجانی هستند که نشان می‌دهد به دلیل ذات انگیزاننده هیجانی آنان، شاید بادامه نقشی در رمزگردانی و ارزیابی این خاطرات بازی کند. شواهد نشان می‌دهد که با بالا رفتن سن بادامه کمتر از سایر بخش‌های مغز رو به زوال می‌رود (رایزبرگ و هرتل، ۲۰۰۴/۱۳۹۳). از آنجا که بسیاری از افراد مشخصه اساسی زندگی سالمندان را رکود و انزوای اجتماعی می‌دانند اما بررسی‌های چند دهه‌ای اخیر نه تنها سالمندی را با چنین کمبودهایی نمی‌شناسند بلکه جنبه‌های مثبتی که در این دوران اتفاق می‌افتد را برجسته‌تر می‌دانند.

سیستم حافظه آشکار مسئول هماهنگی و یکپارچگی اطلاعات از سیستم‌های دیگر است و هیجان‌ها که نقش پررنگ و با اهمیتی در پردازش اطلاعات از حافظه دارند.

اکثر پژوهش‌های مرتبط با حافظه سرگذشتی در سالمندان، اثرات سن را بر روی تعداد خاطرات یادآوری شده بررسی کرده‌اند. تعداد کمی پژوهش در مورد کیفیت خاطرات سرگذشتی سالمندان در مقایسه با جوانان صورت گرفته است (لوین، اسوبودا، های و ونکور، ۲۰۱۲). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که میانسالان نسبت به افراد جوان تمایل به بازیابی اطلاعات سرگذشتی بیش از حد کلی و کاهش در یادآوری خاطرات به صورت اختصاصی دارند (پیولینو، دیسگرانج، بینالی و یوستاچی، ۲۰۰۲؛ بیامن، پوشکار، اعتضادی، بای و کانوی، ۲۰۰۷؛ پیولینو، ریسگرانجیز و یوستاچی، ۲۰۰۹) که این کاهش به علت تغییراتی است که در توانایی‌های شناختی سالمندان رخ می‌دهد (بانسو مک‌ردی، ۲۰۰۵؛ هرتروک، دیسکون، هولچ و مک‌دونالد، ۲۰۰۳).

از طرف دیگر، اگرچه پیری با افت در اکثر کارکردهای حوزه جسمانی و شناختی همراه است اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در طول عمر به دلیل کاهش خلق و خوی منفی، احتمال به خاطر آوردن اطلاعات منفی نسبت به اطلاعات مثبت و خنثی کمتر می‌شود (کارستنسن، پاسوپاتی، مایر و نسلرود، ۲۰۰۰) به عبارتی با بالا رفتن سن، اثر هیجان بر حافظه برجسته‌تر و اهداف هیجانی نیز حائز تأثیر بیشتری می‌شوند. در پژوهشی که توسط رابین، راهال، پون و تینگر (۱۹۹۸) صورت گرفت، زمانی که از سالمندان خواسته شد خاطره یک رویداد خوشحال کننده را توصیف کنند بیشتر به رویدادهای دهه بیست‌شان اشاره می‌کردند در حالیکه وقتی می‌خواستند رویدادهای بسیار ناراحت کننده را به یاد آورند، رویداد اخیرشان را به یاد می‌آوردند. فیلد (۱۹۸۱؛ به نقل از رایزبرگ و هولتز، ۲۰۰۴) در پژوهشی ۶۰ فرد بزرگسال را در طی مدت ۴۴ سال چهار بار مورد مصاحبه قرار داد و در هر مصاحبه از آن‌ها خواسته شد میزان شادی دوران کودکی‌شان را ارزیابی نمایند. با گذشت زمان، روند بسیار معناداری بوجود آمد به طوری که با افزایش سن شرکت‌کنندگان، دوران کودکی‌شان شادتر ارزیابی شد.

¹ emotional well-being

² selective social-emotional

³ emotional regulation

⁴ amygdal

از طرف دیگر بیشتر پژوهش‌هایی که رابطه میان حافظه و هیجان در بزرگسالان را بررسی می‌کنند از افراد جوان به عنوان شرکت‌کنندگان در پژوهش استفاده می‌کنند. اما تأثیر هیجان بر حافظه ممکن است در طول عمر بزرگسالان تغییر کند. سالمندان در مقایسه با جوانان نارسایی‌های بیشتری را در بسیاری از انواع فعالیت‌های حافظه‌ای از خود نشان می‌دهند اما در زمینه تنظیم و بهزیستی هیجانی بهبود یافته و پسرقت نمی‌کنند. بنابراین پژوهش حاضر با هدف آزمون این فرضیه که بین دو گروه سالمند و جوان در بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی تفاوت وجود دارد و بین هیجانی بودن خاطرات (مثبت و منفی) از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی در سالمندان و جوانان رابطه وجود دارد انجام شد.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر با توجه به هدف، کاربردی و از نظر شیوه جمع‌آوری یافته‌ها توصیفی-مقایسه‌ای است. جامعه پژوهش حاضر شامل کلیه سالمندان مراجعه‌کننده به کانون جهان دیدگان شهر شیراز بودند که با توجه به لیست موجود از سالمندان عضو کانون جهان دیدگان شهر شیراز تعداد آنها در حدود ۳۷۰۰ نفر بود. ولی از آنجا که اکثریت افراد حضور مداوم و ثابتی در این کانون نداشتند نمونه‌گیری به روش در دسترس و در فاصله زمانی مرداد تا آبان ماه ۱۳۹۵ صورت گرفت و ۶۰ نفر سالمند (۶۰-۷۰ سال) مورد بررسی قرار گرفتند. همچنین ۶۰ فرد جوان (۱۸-۲۸ سال) از بین دانشجویان دانشگاه پیام‌نور شهر شیراز که بر اساس جنسیت و وضعیت تأهل با گروه سالمند هم‌تا و به صورت تصادفی انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند.

ابزار

آزمون حافظه شرح حال (سرگذشتی). این آزمون برای اولین بار توسط ویلیامز و برودبنت (۱۹۸۶)، به نقل از زارع و عبدالله‌زاده، (۱۳۹۴) به کار برده شد. از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود که به هر لغت، با رویدادی (خاطره‌ای) که به واسطه لغت یادآوری می‌شود، پاسخ دهند. به آنها گفته می‌شود که رویداد یادآوری شده می‌تواند مهم یا کم اهمیت، مربوط به دوران گذشته یا اخیر باشد، اما باید یک رویداد اختصاصی باشد. چیزی که در یک زمان

آزمون بهزیستی روان‌شناختی. این آزمون توسط کیز و ماگیارمو (۲۰۰۳)، به نقل از دوست، (۲۰۰۴) برای سنجش بهزیستی هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی به کار می‌رود که از ۴۵ سؤال تشکیل شده است. ۱۲ سؤال اول مربوط به بهزیستی هیجانی می‌باشد که از طیف لیکرت ۵ درجه‌ای برای نمره‌گذاری آن استفاده می‌شود. اعتبار درونی زیرمقیاس بهزیستی هیجانی در بخش هیجان مثبت ۰/۹۱ و هیجان منفی ۰/۷۸ بود (کیز، اسموتکین و ریف، ۲۰۰۲). در مطالعه کیز و مارگیارمو (۲۰۰۳)، به نقل از دوست، (۲۰۰۴) برای بررسی روایی این مقیاس از روایی عاملی استفاده شده است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی و ساختار سه عاملی این مقیاس را تأیید کرده است. در مطالعه دوست (۲۰۰۴) ضریب پایایی و پایایی بازآزمایی ۰/۸۶ گزارش شده است. این پرسش‌نامه توسط گلستانی بخت (۱۳۸۶) روی ۵۷ شرکت‌کننده اجرا و اعتبار یابی شده است. وی ضریب همبستگی پرسش‌نامه بهزیستی هیجانی

باروش مانوا (به منظور بررسی تفاوت در بین افراد سالمند و جوان در بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی) و روش همبستگی (جهت بررسی رابطه بین بازیابی خاطرات مثبت و بهزیستی هیجانی) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی را در بین سالمندان و جوانان نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود افراد سالمند خاطرات سرگذشتی را بیشتر به صورت کلی‌گرایی (عام) بازیابی می‌کنند. همچنین نسبت خاطرات مثبت یادآوری شده نسبت به خاطرات منفی بیشتر است.

را ۷۶٪ گزارش کرده است. در مطالعه حاضر ضریب همسانی درونی بر اساس آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۸۰٪ و برای مقیاس بهزیستی هیجانی ۸۶٪ بدست آمده است.

روش اجرا

در شروع کار با مراجعه به کانون جهان‌دیدگان شهر شیراز، شرکت‌کنندگان انتخاب و از آنها برای شرکت در پژوهش دعوت به عمل آمد. از جمله معیارهای ورود به پژوهش، عدم ابتلا به آلزایمر، داشتن سواد خواندن و نوشتن و نداشتن مشکلات و اختلالات روان‌شناختی بود. افراد دارای شرایط فوق و مایل به همکاری با کسب رضایت وارد پژوهش شدند و پرسش‌نامه‌ها در اختیار آنها قرار گرفت. داده‌ها پس از جمع‌آوری با استفاده از نرم‌افزار SPSS و

جدول ۱

میانگین، انحراف معیار و پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمرات برای متغیرهای پژوهش

متغیر	سالمندان			جوانان		
	میانگین	انحراف استاندارد	کولموگروف سطح معناداری	میانگین	انحراف استاندارد	کولموگروف سطح معناداری
بازیابی خاطرات هیجانی بودن خاطرات	۳/۸۳	۱/۳۷	۰/۰۸۵	۶/۴۱	۱/۴۸	۰/۱۹۸
خاطرات مثبت	۶/۴۳	۱/۶۵	۰/۰۷۵	۳/۶۵	۲/۰۳۲	۰/۲۰۱
خاطرات منفی	۳/۵۶	۱/۶۵	۰/۰۹۲	۶/۳۵	۲/۰۳۲	۰/۱۹۷
بهزیستی هیجانی	۳۶/۱۳	۱۴/۲۵	۰/۰۸۸	۲۶/۸۰	۱۰/۰۳۸	۰/۰۲۵

همچنین از یافته‌های جدول ۱ چنین استنباط می‌شود که سطح معنی‌داری به دست آمده در آزمون کولموگروف اسمیرنوف در اکثر متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه، بیش از مقدار ملاک ۰/۰۵ می‌باشد، در نتیجه می‌توان گفت که توزیع متغیرهای مورد بررسی در نمونه آماری دارای توزیع نرمال می‌باشد و می‌توانیم فرضیه‌های پژوهش را از طریق آزمون‌های پارامتریک مورد آزمون قرار دهیم. همچنین نتایج آزمون باکس نیز نشان می‌دهد مقدار سطح معناداری (P<۰/۰۵) می‌باشد که گویای آن است شرط همگنی به خوبی رعایت شده است (F=۲/۰۸ و P<۰/۰۵) برای بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌های بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی در

گروه‌های مورد پژوهش نیز از آزمون لون استفاده شد. نتایج آزمون لون نشان داد که واریانس‌های بازیابی خاطرات (F=۳/۳۲۵ و P<۰/۰۵) و بهزیستی هیجانی (F=۰/۰۵۵ و P<۰/۰۵) در دو گروه با هم برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معنی‌داری ندارند که این یافته پایایی نتایج بعدی را نشان می‌دهد. برای تعیین معنی‌داری اثر گروه بر بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی، از آزمون لامبدا ویلکس استفاده شد که نتایج نشان داد بین دو گروه در بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد (Wilks ۰/۳۹۲، Lambda=۵۹/۹۶ و F=۵۹/۹۶ و P<۰/۰۰۱).

جدول ۲

نتایج تحلیل واریانس چند متغیره برای حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی در دو گروه سالمندان و جوانان

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	نسبت F	سطح معنی‌داری	مجزور ایتا
گروه	۲۰۰/۲۰۸	۱	۲۰۰/۲۰۸	۹۷/۲۵	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۴۵۲
	۲۳۲/۴۰۸	۱	۲۳۲/۴۰۸	۶۷/۸۱	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۳۶۵
	۲۳۲/۴۰۸	۱	۲۳۲/۴۰۸	۶۷/۸۱	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۳۶۵
	۲۶۱۳/۳۳	۱	۲۶۱۳/۳۳	۱۷/۱۹	$P < ۰/۰۰۱$	۰/۱۲۷
خطا	۲۴۲/۹۱۷	۱۱۸	۲/۰۵۹			
	۴۰۴/۳۸	۱۱۸	۳/۴۲۷			
	۴۰۴/۳۸	۱۱۸	۳/۴۲۷			
	۱۷۹۳۶/۵۳	۱۱۸	۱۵۲/۰۰۵			

و جوان در بهزیستی هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد ($F=۱۷/۱۹$ و $P>۰/۰۵$) و با توجه به میانگین نمرات، سالمندان از بهزیستی هیجانی بالاتری برخوردار هستند. برای بررسی رابطه بین هیجانی بودن خاطرات (مثبت و منفی) از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی در دو گروه سنی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد.

بر اساس جدول ۲ بین دو گروه سالمندان و جوانان، در بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی تفاوت معنادار وجود دارد. به این صورت که سالمندان خاطرات را بیشتر به صورت کلی بازیابی می‌کنند ($F=۹۷/۲۵$ و $P>۰/۰۵$) و نسبت به جوانان خاطرات مثبت بیشتری را به خاطر می‌آورند. همچنین بین دو گروه سالمند

جدول ۳

همبستگی پیرسون رابطه هیجانی بودن خاطرات و بهزیستی هیجانی در سالمندان و جوانان

گروه	تعداد	همبستگی	سطح معناداری
سالمند	۶۰	۰/۳۷۲	۰/۰۰۷
جوان	۶۰	۰/۱۸۷	۰/۱۵۲

را بیشتر به صورت کلی یادآوری می‌کنند. این یافته با نتایج بررسی‌های آدامز (۲۰۰۱) و لوین، اسوبدا، های و موسکوچ (۲۰۰۲) همخوان و با پژوهش‌های ریکارت و همکاران (۲۰۱۱) و کارول و بریانت (۲۰۰۰) ناهمخوان است. کارول و بریانت (۲۰۰۰) نشان دادند کلی‌گرایی فقط در سالمندان افسرده دیده می‌شود و افراد سالمند غیر افسرده در بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی با افراد جوان تفاوتی ندارند. به اعتقاد رابین (۲۰۰۵) سیستم‌های چندگانه‌ای در فرایند بازیابی خاطرات از حافظه سرگذشتی دخیل هستند: حواس فرد (بخصوص بینایی، شنوایی و بویایی)، سیستم فضایی چند کیفیتی که محل اشیا و اشخاص را دریافت می‌کند، هیجان‌ها، زبان، و سیستم حافظه آشکار که اطلاعات را به یکدیگر ارتباط می‌دهد و با هم هماهنگ می‌کند. هر یک

بر اساس نتایج بدست آمده از جدول ۳ با احتمال ۹۹ درصد رابطه معناداری بین بازیابی خاطرات مثبت و بهزیستی هیجانی در سالمندان وجود دارد ($F=۰/۳۷۲$ و $P>۰/۰۰۷$) ولی در مورد جوانان این رابطه معنادار نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی حافظه سرگذشتی و نقش هیجان‌ها در بازیابی خاطرات در سالمندان و مقایسه آن با افراد جوان صورت گرفت. از اینرو فرضیه اول پژوهش که مبنی بر وجود تفاوت معنادار بین سالمندان و جوانان در بازیابی خاطرات سرگذشتی بود، مورد تأیید قرار گرفت. به این صورت که میزان کلی‌گرایی در حافظه سرگذشتی سالمندان بیشتر از جوانان است. یعنی افراد سالمند خاطرات

انگیزشی در طول دوران زندگی است؛ معتقد است که اهداف در یک بافت زمانی تنظیم می‌شوند. در پاسخ به علت افزایش هیجان مثبت در سالمندان، این نظریه معتقد است که ادراک افراد از زمان بر اهداف و انگیزه‌های آنان اثر می‌گذارد (کارستنسن، پاسوپاتی، مایر و نسلروید، ۲۰۰۰). در اوایل بزرگسالی، افق بازتر آینده، سبب می‌شود که کسب دانش و اطلاعات جدیدتر اولویت داشته باشد در حالیکه وقتی زمان محدود ادراک می‌شود اهداف مرتبط با هیجان و سرخوشی با ارزش‌تر تلقی می‌شوند. از آنجا که اهداف فعلی روی تجارب شخصی و ویژگی‌هایی که بیشتر احتمال یادآوری‌شان وجود دارد اثر می‌گذارد، در نتیجه افراد مسن تر که به اهداف هیجانی بیشتر از اهداف شناختی توجه می‌کنند، یادآوری تجارب هیجانی مثبت آنها بیشتر از دوران جوانی است (کارستنسن و میکلز، ۲۰۰۵) در پژوهش حاضر نیز از آنجا که افراد سالمند در مقایسه با جوانان به طور کلی وقایع مثبت را بیشتر به خاطر می‌آورند، این اثر می‌تواند به تغییر در اهداف هیجانی ناشی از ادراک افق زمان مربوط باشد. در پژوهش طولی که به مدت ۲۳ سال انجام گرفت نشان داده شد که عواطف منفی در گذر زمان و در گروه‌های سنی چندگانه کاهش می‌یابد، لیکن عواطف مثبت تا حدود ۶۰ سالگی ثابت مانده و پس از آن به آرامی کاهش می‌یابد (چارلز، رینولدز و گاتس، ۲۰۰۱). در بزرگسالان جوان‌تر، خلق و خوی منفی احتمال به خاطر آوردن اطلاعات منفی را افزایش می‌دهد. افسردگی نیز یکی از مواردی است که در سن جوانی بیشتر از میانسالی و سالمندی شایع است بنابراین پایین بودن سطح عواطف منفی در مسن‌ترها نشان دهنده این مطلب است که احتمالاً آنها اطلاعات منفی کمتری نسبت به جوان‌ترها را به خاطر می‌آورند بنابراین در طول عمر، به دلیل کاهش خلق و خوی منفی، احتمال به خاطر آوردن اطلاعات منفی نسبت به احتمال یادآوری اطلاعات مثبت یا خنثی کمتر می‌شود. از طرف دیگر، یکی از مؤلفه‌های تأثیرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم هیجانی می‌باشد. تنظیم هیجان به فرایند تعدیل یک یا چند جنبه از تجربیات یا پاسخ‌های هیجانی تعریف شده است (نیکلیک، وینجرهوست و زیلنبر، ۲۰۱۱) تنظیم هیجان به عنوان یک فاکتور مهم جهت عملکرد سازگارانه لازم است و استفاده از راهبردهای ناسازگارانه منجر به نتایج منفی از جمله

از این سیستم‌ها فرایندهای مربوط به خود، اشکال سازماندهی شده و نقش‌هایی در ارتباط با حافظه دارند، بصورت یکپارچه با یکدیگر در تعامل هستند و نقص در هر کدام ممکن است مانع به خاطر آوردن و بازیابی خاطرات از حافظه شوند. مطالعات، اضمحلال منظم کنش‌های شناختی نظیر حافظه کاری کلامی، حافظه دیداری-فضایی، حافظه بلند مدت یادآوری آزاد، تجسم ذهنی، درک زبان و تولید زبان را در سالمندان نشان داده‌اند. بسیاری از نظریه‌ها، مکانیسم‌هایی نظیر عملکرد و سرعت پردازش حسی را مسئول کاهش توانایی‌های شناختی در سالمندان می‌دانند. از طرف دیگر، در فرایندهای کمتر تلاشمند که نیازمند منابع پردازشی کمتری است (مانند یادگیری ناآشکار و حافظه روندی) کاهش وابسته به سن، کمتر مشاهده می‌شود (دریسکول و همکاران، ۲۰۰۳)

فرضیه دوم این پژوهش مبنی بر اینکه رابطه معنی‌داری بین یادآوری خاطرات هیجانی و بهزیستی هیجانی در سالمندان وجود دارد نیز مورد تأیید قرار گرفت و نتایج نشان داد که سالمندان خاطرات مثبت بیشتری را نسبت به جوانان یادآوری می‌کردند و بین یادآوری خاطرات هیجانی و بهزیستی هیجانی در سالمندان رابطه مثبت معنی‌داری یافت شد. نتایج این یافته با بررسی‌های کارستنسن، پاسوپاتی، مایر و نسلروید (۲۰۰۰)، چارلز، ماتر و کارستنسن (۲۰۰۳)، کندی، ماتر و کارستنسن (۲۰۰۴) و راثبون و همکاران (۲۰۱۵) همسو و با پژوهش هاس، سیدر، شیوتا و لونسن (۲۰۱۲) و کامبلین، ارگیمبیو و لیندن (۲۰۰۵) ناهمسو می‌باشد. پژوهش‌هایی که نشان دادند حافظه اطلاعات هیجانی در سنین بالاتر بهتر از حافظه اطلاعات خنثی حفظ می‌شوند، فرضیه جبران هیجانی را تأیید می‌کنند. می، داری، لوجی، دلاسالو و اسمیت (۲۰۰۲) و راهال، می و هاشر (۲۰۰۲) معتقدند به این دلیل که سالمندان بهتر و دقیق‌تر از جوان‌ترها واکنش‌های هیجانی درونی خود را به خاطر می‌آورند و بخش بزرگتری از اطلاعاتی که به صورت خارجی درک شده و به خاطر می‌آیند از اطلاعات هیجانی تشکیل می‌شوند، بنابراین سوگیری در به خاطر آوردن بهتر رویدادهای مثبت در سالمندان بخاطر این است که با اهداف هیجانی‌شان هماهنگ است (رایزبرگ و هوتلز، ۲۰۰۴). از طرف دیگر، نظریه انتخاب اجتماعی هیجانی کارستنسن، که یک نظریه

زمینه سالمندی و به خصوص حافظه سرگذشتی در سالمندان انجام گرفته بسیار محدود بوده است لذا پیشنهاد می‌شود به منظور شناخت بیشتر این حافظه و تأثیر آن بر زندگی و بهزیستی سالمندان تحقیقات بیشتری انجام گیرد، همچنین مطالعات مداخله‌ای که بتواند نتایج مناسبی در کسب اطلاعات و رسیدن به راه‌حل‌های مناسب برای بهتر کردن بهزیستی روان‌شناختی این گروه دهد صورت پذیرد.

سپاس‌گزاری

در آخر از تمامی سالمندان کانون جهان‌دیدگان شهر شیراز به خاطر همکاری در انجام این پژوهش نهایت تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

منابع

- زارع، ح.، عبدالله زاده، ح. (۱۳۹۴). *مقیاس‌های اندازه‌گیری در روانشناسی شناختی*، تهران: آبیژ.
- رایزبرگ، د. هرتل، پ. (۱۳۹۳). *حافظه و هیجان* (ترجمه ح. زارع و م. فضیلتی). تهران: آبیژ. (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۴)
- کاوایی، ح.، رحیمی، پ.، نقوی، ح. (۱۳۷۸). بررسی کمبودها در بازخوانی از حافظه سرگذشتی در اقدام کنندگان به خودکشی. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۲(۳)، ۲۵-۱۶.
- گلستانی بخت، ط. (۱۳۸۶). *ارائه الگوی بهزیستی ذهنی و شادمانی در جمعیت شهر تهران* (پایان‌نامه دکتری چاپ نشده). دانشگاه الزهراء، تهران.
- عبدی، ا.، مرادی، ع.، اکرمیان، ف. (۱۳۸۷). بررسی عملکرد افراد مبتلا به PTSD ناشی از جنگ در حافظه شرح حال رویدادی. *پژوهش در سلامت روان شناختی*، ۲(۳)، ۳۴-۲۵.
- Adams, p. (2001). The psychology of life stories. *Review of General psychology*, 5(2), 100-122.
- Beaman, A., Pushkar, D., Etezadi, D., Bye, D., & Conway, M. (2007). Autobiographical memory specificity predicts social problem-solving ability in old and young adults. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 60(9), 1275-1288.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(1), 129-148.
- Bernstsen, D., & Rubin, D. C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32(4), 427-442.

بهزیستی پایین و حتی بیماری‌های جسمی می‌شود (دنولت، نیکلیک و وینجرهوست، ۲۰۰۸) به عبارت دیگر، واژه‌ی نظم‌جویی هیجان مشتمل بر راهبردهایی است که باعث کاهش، حفظ و یا افزایش یک هیجان می‌شوند و به فرآیندهایی اشاره دارد که بر هیجان‌های کنونی فرد و چگونگی تجربه و ابراز آنها اثر می‌گذارد

از این‌رو نظریه انتخاب اجتماعی هیجانی مطرح می‌کند که سوگیری مثبت، تنظیم هیجانی را بهبود می‌دهد. سوگیری مثبت، با تمرکز بر جنبه‌های مثبت یک پیامد در شرایط معین، یا با فاصله‌گیری هیجانی از جنبه‌های دردناک آن موقعیت تنظیم هیجانی را امکان‌پذیر می‌کند. بنابراین، با توجه به نتایج پژوهش حاضر، سالمندان اگرچه نارسایی‌های بیشتری را در بسیاری از انواع فعالیت‌های حافظه از خود نشان می‌دهند اما چون در زمینه تنظیم و بهزیستی هیجانی بهبود یافته و پسرفت نمی‌کنند و همچنین تجربه بیشتر و رسش نواحی مغزی که نسبتاً خوب حفظ شده و مربوط به فرایندهای هیجانی هستند همگی به عملکرد بهتر در بازیابی خاطرات سرگذشتی کمک کرده و باعث می‌شوند سالمندان بتوانند اطلاعات هیجانی مثبت را بهتر از اطلاعات منفی و خنثی به خاطر بیاورند. از طرف دیگر به نظر می‌رسد خاطرات لذت بخش مؤلفه مهمی در فرایندهای موفقیت‌آمیز تنظیم هیجان در سالمندان باشند به این معنی که حافظه و عملکرد هیجانی به شکلی با هم در تعامل‌اند که برای هر دو طرف سودمند باشند. فرایندهای هیجانی به سالمندان کمک می‌کند اطلاعاتی را که ممکن است فراموش کرده باشند به خاطر بیاورند و در مقابل، سوگیری‌های لذت‌بخش هیجانی در حافظه باعث افزایش بهزیستی هیجانی می‌شود. بنابراین سالمندان اگرچه در بازیابی خاطرات سرگذشتی بیش کلی‌گرا هستند اما به علت بهزیستی هیجانی رشد یافته آنها خاطرات مثبت بیشتری را نسبت به جوانان به خاطر می‌آورند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود از جمله اینکه این پژوهش محدود به سالمندان کانون جهان‌دیدگان شهر شیراز می‌باشد که در تعمیم آن به سالمندان دیگر مناطق کشور باید احتیاط کرد. همچنین عدم کنترل متغیرهای دیگر روان‌شناختی که ممکن بر حافظه سرگذشتی و بهزیستی هیجانی تأثیر داشته باشند از دیگر محدودیت پژوهش حاضر بود. تحقیقاتی که در ایران در

- Bunce, D., & Macready, A. (2005). Processing speed, executive function, and age differences in remembering and knowing. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 58(1), 155-168.
- Carroll, S., & Bryant, R. A. (2000). Autobiographical memory in postnatal depression. *Cognitive Therapy and Research*, 24(1) 419-426.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136-151.
- Carstensen, L. L. & Mikels, J. L. (2005). At the intersection of emotion and cognition; Aging and positivity effect. *Current Direction in Psychological Science*, 14(1), 117-121.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselrode, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (4), 644-655.
- Charles, S. T., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology General*, 132(7), 310-324.
- Conway, M. A. (1996). Autobiographical Knowledge and autobiographical memories. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67-93). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Comblain, C., D., Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2005). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Experimental Aging Research*, 31(1), 173-189.
- Denollet, J., Nyklicek, I., & Vingerhoets, A. J. (2008). Introduction: Emotions, emotion regulation and health. In A. J. Vingerhoets, I. Nyklicek, & J. Denollet (Eds.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (pp. 3-11). Springer Science & Business Media.
- Dost, M. (2004). *Subjective well-being of university students* (unpublished doctoral thesis). Hacettepe University, Ankara.
- Driscoll, I., Hamilton, D. A., Petropoulos, H., Yeo, R. A., Brooks, W. M., Baumgartner, R. N. & Sutherland, R. J. (2003). The aging hippocampus: cognitive, biochemical and structural findings. *Cerebral Cortex*, 13(1), 344-1351.
- Haase, C. M., Seider, B. H., Shiota, M. N., & Levenson, R. W. (2012). Anger and sadness in response to an emotionally neutral film: Evidence for age-specific associations with well-being. *Psychology and Aging*, 27(2), 305-317.
- Hertzog, C., Dixon, R., Hultsch, D. F., & MacDonald, S. W. (2003). Latent change models of adult cognition: Are changes in processing speed and working memory associated with changes in episodic memory? *Psychology and Aging*, 18(1), 755-769.
- Kennedy, Q., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological Science*, 15(1), 208-214.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing wellbeing: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology Aging*, 17(4), 677-689.
- Levine, B., Svobod, E., Hay, J., & Winocur, C. (2012). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 14(4), 677-689.
- May, E. A., Darby, R. J., Logie, R. H., Della Sala, S., & Smith, G. (2002). Prospective memory across the lifespan. In P. Graf & N. Ohta (Eds.), *Lifespan development of human memory* (pp. 235-256). Cambridge, MA: The MIT Press.
- Nelson, K. D., & Fivush, R. (2004). The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory. *Psychological Review*, 111(3), 486-511.
- Nyklicek, I., Vingerhoets, A. D. & Marcel Zeelenberg, M. (2011). Emotion Regulation and Well-being. *New York, Dordrecht Heidelberg London*, 101-115.

- Piolino, P., Desgranges, B., Eustache, F. (2009). Episodic autobiographical memories over the course of time: cognitive, neuropsychological and neuroimaging finding. *Neuropsychologica*, 31(9), 1-16.
- Piolino, P., Desgranges, B., Benali, K., & Eustache, F. (2002). Episodic and semantic remote autobiographical memory in ageing. *Memory*, 10(1), 239-257.
- Rahhal, T. A., May, C. P., & Hasher, L. (2002). Truth and character: Sources that older adults can remember. *Psychological Science*, 13(1), 101-105.
- Rathbone, C. L., Holmes, E. A., Murphy, S. E., & Ellis, J. A. (2015). Autobiographical memory and well-being in aging: The central role of semantic self-images. *Consciousness and cognition*, 33(1), 422-431.
- Rubin, D. C., Rahhal, T. A., Poon, L. W., Thing, S. (1998). learned in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition*, 26(1), 3-19.
- Rubin, D. A. (2005). Basic systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in psychological science*, 14(1)79-83.
- Ricarteab, J., Latorreab, M., Rosab, L., Navarroab, B., Aguilarab, M. J., & Serrano, J. P. (2011). Overgeneral autobiographical memory effect in older depressed adults. *Aging & Mental Health*, 15(8), 1028-1037.