



Title: [Older adults' learning and adaptation as resilience processes to counter social isolation during the COVID-19 pandemic](#)

[Rachel Wu CIC Profile](#)

NSF Award #: [2029575](#)

[YouTube Recording with Slides](#)

[October 2020 CIC Webinar Information](#)

Transcript Editor: Macy Moujabber

Transcript

Rachel Wu:

स्लाइड 1

ठीक है, धन्यवाद। इसलिए मेरी प्रयोगशाला जीवन भर सीखने में रुचि रखती है, और हमने एक मॉडल विकसित किया है जो कुछ इस तरह दिखता है- एक सैद्धांतिक मॉडल जहां हम सोचते हैं कि बीच में ये तीनों चीजें कार्यात्मक स्वतंत्रता के लिए वास्तव में महत्वपूर्ण हैं और आप संज्ञानात्मक विकास और जीवन भर इस तरह की चीजों को जानते हैं, इसलिए बचपन से लेकर पुराने वयस्कता तक। तो हमें लगता है कि हमें क्या सीखने की जरूरत है और कैसे सीखना है और सीखने के लिए प्रेरणा और संज्ञान- जैसे, आप जानते हैं, योजना बनाने जैसी चीजों को करने की बुनियादी क्षमताएं या आप जानते हैं, चीजों और चीजों को याद रखें। और इसलिए विचार यह है कि जैसा कि आप वास्तविक दुनिया कौशल सीखने में संलग्न हैं, आप इन सभी चीजों को बेहतर बनाने के लिए पहुंच प्राप्त करने जा रहे हैं, जो तब बदलते वातावरण में दीर्घकालिक कार्यात्मक स्वतंत्रता की ओर ले जाएगा। और इसलिए यह पुराने वयस्कता में कार्यात्मक स्वतंत्रता बनाए रखने के लिए पवित्र कब्र की तरह है जहां आप दिन-प्रतिदिन किसी और पर भरोसा नहीं कर रहे हैं।

स्लाइड 2

और इसलिए मॉडल में हम इसे एक कार के रूप में अवधारणा करते हैं। तो आप जानते हैं, यदि आपके पास बहुत सारी संज्ञानात्मक क्षमताएं हैं, तो आप जानते हैं कि क्या आपकी कामकाजी स्मृति उदाहरण के लिए महान है या आपकी ध्यान देने योग्य क्षमताएं महान हैं, तो आपको पता है कि हम वास्तव में मजबूत इंजन कहते हैं, है ना? और यदि आपके पास सीखने और अनुकूलन करने की प्रेरणा है, तो आपके पास ईंधन है, लेकिन मुद्दा यह है कि बहुत सारे संज्ञानात्मक प्रशिक्षण कार्यक्रम सिर्फ इंजन पर ध्यान केंद्रित करते हैं या सिर्फ ईंधन या ऐसा कुछ पर ध्यान केंद्रित करते हैं, लेकिन वे वास्तव में शिक्षार्थियों को सही नहीं मानते हैं। तो जीपीएस के लिए, आपको सीखने की आवश्यकता होगी कि क्या सीखना है और कैसे सीखना है और ये तीनों चीजें आपको बदलते परिवेश में अनुकूलित करने के लिए नई चीजें सीखने की क्षमता प्रदान करती हैं।

स्लाइड 3

और इसलिए यह सब है- यह सब इस बड़े अध्ययन में खिलाया गया था जो हमने किया था जो एक एनएसएफ कैरियर पुरस्कार में समाप्त हुआ था जहां हमें बड़े वयस्कों को हमारे साथ बहुत सारी नई कक्षाएं लेने के लिए मिला और, आप जानते हैं, और बहुत सी नई चीजें सीखते हैं। वे सीखना नहीं चाहते थे- इस प्रत्याशा में कि भविष्य में ऐसी स्थिति हो सकती है जहां उन्हें खुद को जाम से बाहर निकालना होगा, आप जानते हैं, अगर वे किसी और पर निर्भर नहीं रहना चाहते थे। और इसलिए वे पेंटिंग कक्षाएं ले रहे थे या, आप जानते हैं, जैसे तकनीकी कक्षाएं या स्पेनिश या फोटोग्राफी, संगीत, आईपैड पर रचना, इस तरह की चीजें। तो वास्तव में कठिन कक्षाएं। उन्होंने तीन महीने तक ऐसा किया।

स्लाइड 4

और इसलिए यह एक अपेक्षाकृत जटिल स्लाइड है लेकिन मैं आपको वास्तविक त्वरित दिखाना चाहता था। हमने इसके दो संस्करण चलाए और हम COVID हिट होने से पहले तीसरे के बीच में थे, लेकिन यदि आप यहां इस बैंगनी बिंदीदार रेखा को देखते हैं, तो यह उस तरह का है जहां बड़े वयस्क आमतौर पर इस विशेष मूल्यांकन पर संज्ञानात्मक समग्र स्कोर के संदर्भ में होंगे जो हमने एनआईएच [अश्रव्य] से किया था। और यह वह जगह है जहां एक नियंत्रण समूह ने हस्तक्षेप में पूर्व-परीक्षण से लेकर पोस्ट-टेस्ट तक पूरे समय आराम किया। और फिर यह ग्रीन गुप पहली बार है जब हमने हस्तक्षेप किया। यह लाल समूह दूसरी बार है और हमने हस्तक्षेप शुरू होने से पहले एक आधारभूत संस्करण भी किया था। और यह उस तरह का है जहां अंडरग्रेजुएट भी उतरेंगे। तो यह वह जगह है जहां मध्यम आयु वर्ग के वयस्क उतरे। इसलिए यहां यह अंतर 30 साल का अंतर है, इसलिए हमने केवल छह सप्ताह में भी उस अंतर को पाटने की कोशिश की। तो यह हमें बताता है कि बहुत सारे वादे हैं और शायद यही कारण है कि हमें कैरियर पुरस्कार मिला क्योंकि इस संज्ञानात्मक विकास को पाटने में बहुत सारे वादे हैं- या संज्ञानात्मक गिरावट, ऐसा कहने के लिए, यहां तक कि सिर्फ छह सप्ताह में। तो हम मध्य में थे- यह मध्यम आयु वर्ग है, क्षमा करें। इसलिए, हम इसे चलाने के बीच में हैं और फिर COVID हिट बम सब कुछ बदलना पड़ा और हम जैसे थे- हमें हस्तक्षेप और सब कुछ बंद करना पड़ा।

स्लाइड 5

और इसलिए हमने नींबू को नींबू पानी में बदल दिया और इसलिए हमने यह देखने के लिए पैसे मांगे कि हमारे हस्तक्षेप में बड़े वयस्क बड़े वयस्कों की तुलना में कैसे कर रहे हैं, जो नहीं हैं क्योंकि हस्तक्षेप में पूरे समय हम थे जैसे चीजें बदलने जा रही हैं, आप कभी नहीं जानते कि चीजें कैसे बदलने जा रही हैं, आपको नई चीजें सीखनी होंगी और फिर सब कुछ बदल जाएगा। उन्हें अपने नाखूनों को करना सीखना होगा क्योंकि वे नाखून सैलून में नहीं जा सकते हैं। उन्हें सीखना होगा कि अपने शौचालयों को कैसे ठीक किया जाए। उन्हें, आप जानते हैं, ऑनलाइन खाना ऑर्डर करना सीखें या जो भी हो। और इसलिए हमें बहुत सारे ईमेल मिल रहे थे, आप जानते हैं, प्रतिभागियों से कह रहे हैं कि आप जानते हैं कि मैंने जो कुछ भी सीखा है उसे देखें। यह महान है। और इस बीच अन्य सभी बड़े वयस्क जिनसे हम बात कर रहे थे, जो हस्तक्षेप में नहीं थे, हमें बता रहे थे कि वे सामाजिक संबंध और इन सभी चीजों को कैसे खो रहे थे। इसलिए हम इसका अध्ययन करना चाहते थे और इसलिए देखें कि समय के साथ उनके सीखने और अनुकूली व्यवहार कैसे बदल रहे हैं और उनकी व्यक्तिगत मान्यताओं के बारे में वे अलग-अलग उम्र में क्या करने में सक्षम हैं और फिर सामाजिक संपर्क और फिर अलगाव में कल्याण। और इसलिए हमारे पास वास्तव में छोटे मध्यम आयु और पुराने वयस्कों के साथ-साथ पुराने वयस्कों का एक समूह है- जो हस्तक्षेप में नहीं हैं और साथ ही पुराने वयस्क जो हस्तक्षेप में हैं, इसलिए हम देख सकते हैं कि शायद हमारे हस्तक्षेप में बड़े वयस्क युवा वयस्कों के समान थे कि वे कैसे अनुकूलन कर रहे हैं, और इसलिए यह देखना दिलचस्प होगा। और हम असमानताओं को भी देख सकते हैं क्योंकि हमारा नमूना लगभग 30 प्रतिशत नस्लीय जातीय अल्पसंख्यकों के साथ-साथ कम कम एसईएस [सामाजिक आर्थिक स्थिति] कम आय वाले प्रतिभागी हैं। और फिर हम लचीलापन प्रक्षेपवक्र को भी देख सकते हैं क्योंकि, शायद यदि आपने अपने पूरे जीवन में बहुत अधिक तनाव से निपटा है, तो यह वास्तव में इतना अधिक तनावपूर्ण नहीं है।

इसलिए उन चीजों को भी अलग करना दिलचस्प होगा। तो यह सहयोगियों की एक बड़ी टीम है, और हम वास्तव में यह देखने के लिए उत्साहित हैं कि इससे क्या निकलता है। धन्यवाद।