

۲.۹۲۱.۹



رضایت از زندگی سالمندان

نویسنده:

مرضیه غفاری

غفاری، مرضیه، ۱۳۶۸-	سرشناسه
رضایت از زندگی در سالمندان: بررسی عوامل خودپنداره و نظم‌جویی شناختی هیجان/ نویسنده مرضیه غفاری.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.	مشخصات نشر
۶۴ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.	مشخصات ظاهری
978-600-482488-0	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
سالمندان -- ایران -- روان‌شناسی	موضوع
Older people -- Psychology -- Iran	موضوع
سالمندان -- ایران -- بهداشت روانی	موضوع
-- Mental health -- IranOlder people	موضوع
هیجان‌ها	موضوع
Emotions	موضوع
رضایت خاطر	موضوع
Satisfaction	موضوع
۸۷۲۴B	رده بندی کنگره
۱۵۵	رده بندی دیویی
۷۷۹۱	شماره کتابشناسی ملی



رضایت از زندگی سالمندان

مرضیه غفاری

صفحه آرا: فاطمه صدق زاده- طراح جلد: رضا کاوه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شابک: ۰-۴۸۸-۴۸۲-۶۰۰-۹۷۸ - قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن: ۰۲۷۲۲-۶۶۴۰-۶۶۴۰ www.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۵.....	بسمه
۱۳.....	فصل اول - خود - سازه.....
۱۴.....	ماهیت و مفهوم خود - پندار.....
۱۵.....	تعریف خودپنداره.....
۱۵.....	اهمیت مفهوم خود و خودپندار.....
۱۸.....	دیدگاه‌های نظری در ارتباط با خود - سازه.....
۱۸.....	نظریه پدیدارشناسی.....
۲۰.....	انواع خودپنداره.....
۲۰.....	نظریه سلسله مراتب نیازها (ابراهام مازلو).....
۲۱.....	نظریه روان شناسی فردی.....
۲۲.....	نظریه عزت نفس (کوپر اسمیت).....
۲۴.....	نظریه اریک اریکسون.....
۲۷.....	فصل دوم - نظم جویی شناختی هیجان.....
۲۸.....	تاریخچه و تعریف.....
۳۰.....	نظریه شناختی.....
۳۱.....	مدل گروس.....

۳۳	انواع راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان
۳۷	فصل سوم - رضایت از زندگی در سالمندان
۴۰	رضایت از زندگی در سالمندان
۴۲	دیدگاه‌های نظری درباره رضایت از زندگی
۴۲	نظریه مازلو
۴۳	رویکرد مطلوبیت‌گرایی و رضایت از زندگی
۴۴	نظریه جرج هومنز
۴۵	رضایتمندی سالمندان از منظر مطالعات پژوهشگران
۵۱	نتایج بحث‌های محلی
۵۷	منابع

مقدمه

سال‌های رونوشتی است که تمام افراد بشر از هر جنس، نژاد و فرهنگی به آن گرفتاری می‌شوند. دورانی که اگر از کیفیت مناسب برخوردار باشد می‌تواند بسیار مصبوب و لذت‌بخش باشد. در جامعه امروز سالمندان جزو گروه‌های بزرگ اجتماع به حساب می‌آیند. با پیشرفت علم، افراد مدت طولانی‌تری زندگی کرده و لاجرم بایستی با تغییرات پیچیده جسمی، روحی - روانی و اجتماعی که همراه با فرآیند پیری حادث می‌شود، بازگاز شوند. تطابق موفقیت‌آمیز با سالمندی منوط به توانایی شخص برای استمرار روش‌های مناسب زندگی در طول حیات، حفظ یک شیوه زندگی سالم و یافتن جانشین‌های مناسب برای فعالیت‌های دوران میانسالی هست (مسلانی، ۱۳۹۳).

افرادی که در سنین کهولت و از کار افتادگی قرار می‌گیرند اکثراً مشکلات متعددی از قبیل تنهایی، بیماری جسمی، مشکلات اقتصادی و غیره را تجربه می‌کنند که این شرایط بر رضایت آن‌ها از زندگی تأثیر منفی دارد. رضایت از زندگی به عنوان نشانه‌ای بارز از سازگاری بر ابعاد مختلف زندگی سالمندان است و در واقع بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت کنونی و سبب رضایت از زندگی از عوامل مهم مطرح در رفاه فرد است و بررسی آن در سیستم‌های مراقبت بهداشتی به دلیل ارتباط تنگاتنگ بین سلامت جسم و روان و رضایت از زندگی، امری حیاتی محسوب می‌شود. در واقع ارزیابی رضایت از زندگی در سالمندان اقدامی جهت ارزیابی اثربخشی ارائه خدمات مراقبت بهداشتی به آن‌ها می‌باشد.

۱ عوامل بسیار زیادی مانند عوامل فردی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سلامت جسمانی بر میزان رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارند (ابراهیمی، ۱۳۹۳).

طبق مطالعات رمضان حسن زاده و همکاران (۱۳۸۴) خودپنداره شامل نگرش‌ها، احساسات و دانش ما درباره توانایی، مهارت و قابلیت پذیرش اجتماعی است. خودپنداره تمام ابعاد شناختی، ادراکی، عاطفی و رویه‌های ارزیابی را در بر می‌گیرد. بنابراین، مجموعه نگرش‌های شخص به خود را خودپنداره می‌نامند. عملکرد به ویژه در قرن حاضر، بر این باورند که صرفاً انسان دارای تجربه خودپنداره است و تجربه روان‌شناختی منحصر به انسان است. پندار فرد از شخصیت خود تا اندازه زیادی تصور او را درباره محیطش تعیین می‌کند. اگر تصور از خود مثبت باشد، متادل باشد، شخص دارای سلامت روان است. برعکس اگر خودپنداره شخص منفی و نامتادل باشد، از لحاظ بهداشت روان شخصی ناسالم تلقی می‌شود. خودپنداره متدلی است. واکنش دیگران، مقایسه با دیگران، نقش‌های اجتماعی و همانند سازی عوامل مؤثر دیگر در رشد خودپنداره به حساب می‌آید.

از عوامل تأثیرگذار دیگر بر میزان رضایت از زندگی، خودنظم جویی شناختی هیجان است. وقتی درباره هیجان صحبت می‌شود، نباید گفت انسان موجودی است که فقط هیجانها را تجربه می‌کند، بلکه آنها را سازماندهی و تنظیم و در برخی موارد با آنها مبارزه می‌کند و این آن چیزی است که مبانی نظری تنظیم هیجانی را تشکیل می‌دهد. افزون بر این، هیجان‌ها دارای کنش و رزش‌های متعددی از جمله کنش وری تکاملی، ارتباطی و اجتماعی هستند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که هیجان‌ها در هر لحظه بر توجه، تصمیم‌گیری، حافظه، پاسخ‌های فیزیولوژیک و تعاملات اجتماعی تأثیر می‌گذارند.

توانایی تنظیم هیجانی با سلامت روانی، اجتماعی و فیزیولوژیک ارتباط دارد. از سوی دیگر، فرض شده که مکانیزم زیربنایی اختلالات خلقی و اضطرابی، نارسایی در تنظیم هیجان است (سبزی‌گل، ۱۳۹۵).



سالمندی پدیده‌ای است که برخی از جوامع با آن روبرو شده و برخی دیگر نیز در آینده نزدیک با آن روبرو خواهند شد (دلاور، ۱۳۹۰). سالمندی دوره‌ی حساسی از زندگی است و توجه به نیازها و مسائل این مرحله یک ضرورت اجتماعی است. در ایران جمعیت بالای ۶۰ سال تا سال ۲۰۲۰ حدود ۱۰ میلیون نفر و تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۲۶ میلیون نفر خواهد رسید (علی پور و همکاران، ۱۳۹۳). افرادی که در سنین کهنولت و از کار افتادگی قرار می‌گیرند، اکثر مشکلات متعددی از قبیل تنهایی، بیماری جسمی، مشکلات اقتصادی و غیره را تجربه می‌کنند که این شرایط بر رضایت آن‌ها از زندگی اثر می‌گذارد.

رضایت از زندگی به عنوان نشانه‌ای بارز از سازگاری بر ابعاد مختلف زندگی سالمندان است. در حالت بازتاب توازن میان آرزوهای شخصی و وضعیت کنونی اوست (دای نر، ۲۰۰۲؛ مارتن، ۲۰۰۶؛ و گری فین، ۲۰۱۴ به نقل از عابدی، ۱۳۹۴). یکی از حوزه‌های مورد توجه محققین سالمندی، رضایت سالمندان از زندگی است. رضایت از زندگی منعکس کننده توازن بین آرزوهای فرد و وضعیت فعلی او است و به عنوان مؤلفه شناختی رفاه ذهنی، در نظر گرفته می‌شود. برخی مطالعات نشان داده است که این رفاه ذهنی علیرغم کاهش در توانایی‌های شناختی، اجتماعی و جسمانی در سالمندان، دچار کاهش نمی‌گردد، که این پدیده پارادوکس سالمندی نامیده می‌شود. رضایت از زندگی سالمندان می‌تواند تحت تأثیر متغیرهایی نظیر حمایت اجتماعی، وضعیت سلامت جسمانی، منابع کنترل داخلی، خارجی، شانس، وضعیت مالی، و اتفاقات زندگی باشد (صادق مقدم و همکاران، ۱۳۹۴).

1 Life Satisfaction

2 Diener

3 Emmons

4 Larsen

5 Gary feen