

برای سلامت اجتماعی سالمندان چه باید کرد؟

سالمندان، علاوه بر نیازهای خاص مرتبط با سلامت جسمانی خود، به توجهات ویژه‌ای نیز در خصوص سلامت اجتماعی نیاز دارند. پژوهشگران، این نیاز را از زاویه دید عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی مورد ارزیابی قرار داده‌اند.



سالمندان، علاوه بر نیازهای خاص مرتبط با سلامت جسمانی خود، به توجهات ویژه‌ای نیز در خصوص سلامت اجتماعی نیاز دارند. پژوهشگران، این نیاز را از زاویه دید عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی مورد ارزیابی قرار داده‌اند.

به گزارش ایسنا، با افزایش سال‌ها و افزایش عمر به ۶۰ سالگی، اغلب اعمال فیزیولوژیکی و مکانیکی بدن کاهش می‌یابد، بر همین اساس سالمندان به عنوان یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر نیازمند توجه خاصی هستند. بر اساس پیش‌بینی و بین‌المللی، جمعیتی در سال ۱۴۲۰ تعداد سالمندان بالای ۶۰ سال ایران به ۱۲ میلیون نفر افزایش می‌یابد و سهم جمعیت سالمند به حدود ۱۲ درصد خواهد رسید. افزایش تعداد سالمندان در ایران حتی از دیگر کشورها نیز پیشی گرفته است. به‌طوری‌که، هرم سنی کشور تا سال ۱۴۲۰ استوانه‌ای می‌شود و به تعبیری سونامی سالمندی ایران در راه است.

طبق نظر متخصصان، این دوره از زندگی مملو از احساس کمبودها و ناتوانی‌ها است. بنابراین استرس و اضطراب در این دوره، امری شایع است. همچنین کاهش توان فیزیکی و فیزیولوژیکی، درصد ابتلا به بیماری‌های مزمن جسمی، روحی و ناتوانی را افزایش می‌دهد. یکی از ابعاد سلامت، سلامت اجتماعی است که در کنار سلامت جسمی و روانی نقش و اهمیت گسترده‌ای یافته است به‌طوری‌که سلامتی دیگر فقط عاری بودن از بیماری‌های جسمی و روانی نیست، بلکه چگونگی عملکرد انسان در روابط اجتماعی و چگونگی تفکر وی درباره اجتماع نیز به‌عنوان معیارهای ارزیابی سلامت فرد در سطح کلان جامعه به شمار می‌رود.

در این رابطه، پژوهشگرانی از دانشگاه محقق اردبیلی، مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن وضعیت سلامت اجتماعی در سالمندان و نقش عواملی چون عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی بررسی شده است. در این مطالعه توصیفی، ۱۱۶ نفر از سالمندان مرد بالای ۶۰ سال شهر اردبیل مشارکت داشته‌اند و محققین برای جمع‌آوری داده‌های موردنیاز از این افراد، از ابزارهای عزت‌نفس، کوپراسمیت، خودکارآمدی شوارزر و جروسالم، شادکامی آرگایل و مقیاس سلامت اجتماعی کییز و شیپرو استفاده کرده‌اند. درنهایت نیز، با استفاده از روش‌ها و نرم‌افزارهای آماری، به تجزیه و تحلیل این داده‌ها پرداخته‌اند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین هر سه عامل عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی با سلامت اجتماعی در بین سالمندان رابطه معنی‌داری وجود دارد و کیفیت این سه عامل، می‌تواند به‌خوبی، وضعیت سلامت اجتماعی در سالمندان را پیش‌بینی و مشخص کند.

بر اساس این یافته‌ها، حمیدرضا صمدی‌فرد، محقق دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی و همکارش می‌گویند: ««میتوان نتیجه گرفت که عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی در زمره متغیرهای مرتبط با سلامت اجتماعی سالمندان بوده و توانایی پیش‌بینی آن را دارند. بنابراین با افزایش عزت‌نفس، خودکارآمدی و شادکامی، می‌توان سلامت اجتماعی را در سالمندان افزایش داد»».

این محققین در تبیین نتایج فوق می‌گویند: در دوره سالمندی به دنبال کاهش روابط اجتماعی، احساس تنهایی در افراد ایجاد می‌شود که این امر علاوه بر سلامت روانی و اجتماعی بر نحوه زندگی آنان تأثیر می‌گذارد. افرادی که عزت‌نفس در آن‌ها بالا باشد، به راحتی قادر هستند با تهدیدها و وقایع فشارآور بیرونی، بدون تجربه برانگیختگی منفی مواجه شوند. سالمندانی که از عزت‌نفس بالایی برخوردارند، ارزش بالایی برای خود و دیگران قائل هستند و از جایگاه اجتماعی خود رضایت بالایی دارند که این عوامل باعث بهبود سلامت روانی و اجتماعی آنان می‌شود»».

صمدی‌فرد و همکار محققش می‌افزایند: ««خودکارآمدی نیز از عوامل مؤثر بر سلامت و پیشگیری از اختلالات روان‌شناختی است. باورهای خودکارآمدی از دو طریق بر رفتارهای مرتبط با تندرستی تأثیر می‌گذارد، یکی از طریق تأثیرات این باورها بر رفتارهای مرتبط با تندرستی فرد و دیگری، از طریق تأثیر آن‌ها بر کارکرد زیستی است. افراد با باورهای خودکارآمدی قوی، وظایفی را انتخاب می‌کنند که بیشتر چالش‌زا هستند. آن‌ها برای خود اهداف بزرگ‌تری در نظر می‌گیرند و در مقابله با شرایط ثابت و قدیمی‌تر هستند. برعکس، افرادی که خودکارآمدی پایینی دارند احساس می‌کنند در اعمال کنترل بر رویدادهای زندگی درمانده و ناتوان هستند. آن‌ها معتقدند هرگونه تلاشی که می‌کنند بی‌فایده است و همین امر باعث کاهش امید به زندگی آنان می‌شود»».

این پژوهشگران در خصوص تأثیرات شادکامی بر سلامت اجتماعی سالمندان نیز اعتقاد دارند: «**وقتی سالمندان فعالیت‌های اجتماعی و خانگی را با فعالیت‌های آرامش‌بخش ترکیب کنند، شادکامی افزایش می‌یابد** و همچنین مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی نقش میانجی در ایجاد رابطه مستقیم بین برونگرایی و شادکامی بازی می‌کند. شادی صرف‌نظر از چگونگی کسب آن، می‌تواند سلامتی افراد را بهبود بخشد. پژوهشگران معتقدند که افراد شاد نسبت به افراد دیگر احساس امنیت بیشتری می‌کنند، حس همکاری و مشارکت بالاتری دارند و از کسانی که با آنان زندگی می‌کنند راضی‌تر هستند».

یافته‌های فوق در مجله علمی پژوهشی تحت عنوان «**روان‌شناسی پیری**» که به دانشگاه رازی کرمانشاه تعلق دارد، منتشر شده‌اند.