

۱۰۸۶۲۹۰



رضایت از زندگی و شادکامی سالمندان

www.ketab.ir

نویسنده:

زهرا مؤمنی

سرشناسه	:	مؤمنی، زهرا، ۱۳۶۹-
عنوان و نام پدیدآور	:	رضایت از زندگی و شادکامی سالمندان / نویسنده زهرا مؤمنی.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص.
شابک	:	978-600-482-464-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۰۵ - ۱۱۲.
موضوع	:	سالمندان
موضوع	:	Older people
موضوع	:	سالمندان — بهداشت روانی
موضوع	:	Older people -- Mental health
موضوع	:	خانهای سالمندان
موضوع	:	Old age homes
رده بندی کنگره	:	H۱۰۶
رده بندی دیویی	:	۳۰ / ۲۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۶۳۰۰۶

نام کتاب	:	رضایت از زندگی سالمندان
نویسنده	:	زهرا مؤمنی
صفحه‌آرا	:	اکرم ملک نژاد
طراح جلد	:	رضا کاوه
تیراژ	:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۸
قیمت	:	۴۸۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۴۶۴-۴



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

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

www.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۳	فصل اول: سالمندی و سرای سالمندان
۱۵	پیدایش سراهای سالمندان در ایران
۱۷	انواع سرای سالمندان در ایران
۱۷	مرکز خدماتی روز
۱۸	خانه سالمندان
۱۸	خانه‌های سالمندان
۱۸	سالمندی - نظریه‌های مرتبط
۱۸	دوره گاه - هومی از سالمندی
۲۰	دیدگاه - المند - یی
۲۱	نظریه مک - یون
۲۱	نظریه استرهلر
۲۱	نظریه آشوف
۲۲	نظریه کولاژن
۲۲	آسیب‌های دوران سالمندی
۲۲	بیماری‌های روانی سالمندان
۲۲	دلیریوم یا روان‌آشفته‌گی
۲۳	دمانس
۲۳	آلزایمر
۲۳	اختلالات افسردگی
۲۴	بیماری‌های جسمی دوران سالمندی
۲۴	اختلالات خواب
۲۴	اختلال بینایی
۲۴	اختلال شنوایی و بویایی
۲۵	تحولات روحی در سالمندان
۲۵	سلامت عاطفی
۲۵	نشانه‌هایی از خویشتن، هویت در آینده
۲۵	احساس تنهایی
۲۷	فصل دوم: رضایت از زندگی در سالمندان
۲۹	تعریف رضایت از زندگی
۳۰	عوامل مؤثر بر رضایتمندی سالمندان

۳۱.....	سبک زندگی.....
۳۲.....	معنویت.....
۳۲.....	مشارکت در اجتماع.....
۳۲.....	موسیقی.....
۳۳.....	خودکارآمدی و رضایتمندی.....
۳۴.....	آفرینش رویدادهای مثبت با محیط.....
۳۴.....	محیط زندگی.....
۳۵.....	آشنایی محیط.....
۳۶.....	حفظ تمرکز در محیط.....
۳۶.....	سیرایم در محیط.....
۳۷.....	مشکلات قضایی مطلوب در جهت رضایتمندی و سلامت سالمندان.....
۳۷.....	بیماریها و تجهیزات ضروری در سرای سالمندان.....
۳۸.....	مسائل حرایی و بیهوشی.....
۳۹.....	نورپردازی مناسب.....
۴۰.....	فضای سبز و جاذبه.....
۴۱.....	راهیابی و دسترسی.....
۴۱.....	ایمنی و امنیت.....
۴۲.....	آسایش.....
۴۲.....	پویایی و جذابیت.....
۴۳.....	فصل سوم: تئوری انتخاب/واقعیت درمانی.....
۴۳.....	تئوری انتخاب.....
۴۵.....	ده اصل بدیهی تئوری انتخاب.....
۴۶.....	دنیای مطلوب در نظریه انتخاب.....
۴۷.....	توجیه رفتار توسط نظریه انتخاب.....
۴۷.....	کنترل بیرونی.....
۴۹.....	واقعیت درمانی.....
۵۰.....	تاریخچه واقعیت درمانی.....
۵۳.....	مفهوم واقعیت درمانی.....
۵۵.....	روش کار واقعیت درمانی.....
۵۶.....	هویت.....
۵۸.....	مسئولیت پذیری.....
۵۸.....	فرایند مشاوره در واقعیت درمانی.....
۶۲.....	اصول واقعیت درمانی.....

۶۲.....	اصل اول- ارتباط و درگیری عاطفی
۶۲.....	اصل دوم- توجه و تأکید بر رفتار کنونی و نه بر احساسات
۶۲.....	اصل سوم- تأکید بر زمان حال
۶۳.....	اصل چهارم- قضاوت ارزشی
۶۳.....	اصل پنجم- تهیه‌ی طرح و برنامه
۶۳.....	اصل ششم- تعهد به انجام برنامه
۶۴.....	اصل هفتم- نپذیرفتن هرگونه عذروبهانه
۶۴.....	اصل هشتم- حذف تنبیه
۶۵.....	فصل چهارم: شادکامی
۶۵.....	۱- شادکامی
۶۹.....	تعریف شادکامی
۷۰.....	تاریخچه شادکامی
۷۱.....	اصول فلسفی شادکامی
۷۲.....	چهارچوب نظری شادکامی با توجه به مبانی اسلامی
۷۵.....	شکر و صبر
۷۵.....	طاعت و معصیت
۷۷.....	الگوی خداپاوری در شادکامی
۷۷.....	ایمان و نشاط
۷۸.....	الگوی خداپاوری در شادکامی
۷۹.....	عوامل مؤثر بر شادکامی
۷۹.....	شخصیت
۸۰.....	عزت نفس
۸۱.....	اعتقادات مذهبی
۸۲.....	سرمایه اجتماعی
۸۳.....	فعالیت‌های اوقات فراغت
۸۵.....	وضعیت اقتصادی
۸۶.....	رضایت شغلی
۸۶.....	سلامت
۸۷.....	وضعیت تأهل
۸۸.....	جنسیت
۸۸.....	انگیزش
۸۸.....	انگیزش بیرونی

۸۹.....	انگیزش درونی
۹۱.....	فصل پنجم: شادابی و رضایتمندی سالمندان در آینه مطالعات پژوهشگران
۹۹.....	نتایج یک مطالعه بومی
۱۰۳.....	منابع و مأخذ

www.ketab.ir

مقدمه

زندگی انسان هر بار فردی یا افرادی را به انتهای راه نزدیک می‌کند. در مسیر پریچ و خم زندگی بحالت ارزشمندند و حوادث بی‌شمار. اما مهم‌ترین حوادث زندگی در دو انتهای عمر واقع شده‌اند: تولد و مرگ. لحظات آخر زندگی پیری یا سالمندی است که در خود هزاران راز نهفته دارد. مسنده سالندی در سال‌های اخیر به‌عنوان یک موضوع اساسی چنان اذهان جهانیان را به خود مشغول کرده است که سال ۱۹۹۹ به‌عنوان سال جهانی سالمندان نام گرفت. سالمندی از پدیده‌های غیرقابل اجتناب دوران زندگی انسان است که نحوه برخورد با آن از اهمیت خاصی برخوردار است. نامه سال ۲۰۰۴، ۱۰ درصد از جمعیت جهان یعنی ۶۰۶ میلیون نفر، در سن ۶۰ سالگی یا بالاتر بودند (لی، ۲۰۰۵) پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۵ این رقم از مرز یک میلیارد و صد و یون نفر تجاوز نماید. در ایران این موضوع در بررسی مقایسه‌ای بین نتایج حاصل از سرشماری‌های به‌عمل آمده در سال‌های اخیر قابل‌رویت می‌باشد، به‌طوری‌که نتایج سرشماری سال ۸۵، ۷/۳ درصد جمعیت را افراد سالمند نشان داد و این نسبت در سال ۹۰ به ۸/۲ درصد افزایش یافت. علی‌رغم این‌که توجه به مسائل سالمندان و مشکلات سالمندان در حوزه پزشکی قدمت طولانی دارد، با این حال، رشد فزاینده و شتابان جمعیت سالخورده در سال‌های اخیر و تأثیر عمیقی که این پدیده بر شرایط اجتماعی، اقتصادی و روانی دارد، زمینه نگرش‌های چند جنبه‌ای همچون نگرش‌های اجتماعی و روان‌شناختی را فراهم کرده است، درواقع در کنار نگرش زیست‌شناختی به فرآیند پیری و بررسی شخصیت سالمندان برحسب تغییرات درونی آن‌ها، می‌توان با توجه به نحوه تعامل سالمندان با جهان خارج از طریق رویکردهای اجتماعی و روان‌شناختی نیز به بررسی فرآیند پیری پرداخت.