

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روانشناسی سالمندی

www.ketab.ir

مؤلفان:

آزاده چوب فروش زاده

فاطمه بهجتی اردکانی

سرنسازه	:	چوب فروش زاده، آزاده، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور:	:	روانشناسی سالمندی / مولفان آزاده چوب فروش زاده، فاطمه بهجتی اردکانی.
مشخصات نشر:	:	اردکان: دانشگاه اردکان، انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری:	:	۱۸۶ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک:	:	۳۵۰۰۰ ریال: ۳-۲-۹۵۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	بیری -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Aging -- Psychological aspects
موضوع	:	بیری -- جنبه های بهداشتی
موضوع	:	Aging -- Health aspects
موضوع	:	سالمندان -- فیزیولوژی
موضوع	:	Older people -- Physiology
موضوع	:	سالمندان -- روان شناسی
موضوع	:	Older people -- Psychology
موضوع	:	سالمندان -- سلامتی و بهداشت
موضوع	:	Older people -- Health and hygiene
شناسه افزوده	:	فاطمه بهجتی اردکانی، ۱۳۵۴ -
شناسه افزوده	:	دانشگاه اردکان
رده بندی کنگره	:	۷۲۴ / BF ۹۴ ج ۱ / ۵۵
رده بندی دیویی	:	۳۰۵ / ۲۶
شماره کتابشناسی ملی:	:	۵۵۹۰۳۸۵



روانشناسی سالمندی

ناشر: دانشگاه اردکان

مولفان: آزاده چوب فروش زاده - فاطمه بهجتی اردکانی

ویراستار: ولی اله یزدانی

صفحه آرا و طراح جلد: علی خیاطیون یزدی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

صحافی و چاپ: قم - کمیل

شابک: ۳-۲-۹۵۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸



حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	• فصل اول: سالمندی چیست و سالمند کیست
۱۱.....	تعریف سالمندی.....
۱۴.....	جمعیت سالمندی.....
۱۶.....	سالمندی در اسلام.....
۱۸.....	نقش سالمند در جامعه.....
۲۱.....	خلاصه فصل.....
۲۳.....	• فصل دوم: نظریه‌های سالمندی
۲۵.....	نظریه‌های زیست‌شناختی.....
۲۹.....	نظریه‌های روان‌شناختی.....
۳۱.....	نظریه‌های جامعه‌شناختی.....
۳۵.....	خلاصه فصل.....
۳۷.....	• فصل سوم: تغییرات جسمانی دوره سالمندی
۳۹.....	تغییرات جسمانی.....
۳۹.....	ویژگی‌های ظاهری.....
۴۰.....	سیستم عصبی.....
۴۱.....	سیستم قلبی - عروقی.....
۴۳.....	سیستم تنفسی.....
۴۴.....	سیستم‌های حسی.....
۴۴.....	بینایی.....
۴۵.....	شنوایی.....
۴۶.....	چشایی و بویایی.....
۴۷.....	حساسیت بساوشی: لمس، دما و درد.....
۴۷.....	سیستم ایمنی.....
۴۸.....	خواب و استراحت.....
۵۱.....	تغذیه.....
۵۲.....	ورزش و تمرینات بدنی.....

۵۴	تغییرات میل جنسی
۵۵	یائسگی
۵۸	خلاصه فصل
۶۱	• فصل چهارم: تغییرات شناختی دوره سالمندی
۶۳	حافظه
۶۶	یادگیری، حل مسئله و پیری
۶۷	شکل‌های مختلف هوش در سالمندی
۶۸	عوامل تأثیرگذار بر توانایی‌های ذهنی سالمندان
۷۰	خردمندی
۷۲	اختلالات شناختی
۷۲	آلزایمر
۷۶	عوامل مخاطره‌آمیز
۷۶	عوامل حفاظتی
۷۸	زوال عقلی - عروقی
۸۰	مداخلات شناختی
۸۵	خلاصه فصل
۸۷	• فصل پنجم: تغییرات روانی - اجتماعی دوره سالمندی
۹۰	روابط اجتماعی: تنهایی و انزوا
۹۱	روابط بین همسران
۹۲	روابط با خواهران و برادران
۹۳	روابط با دوستان
۹۵	بازنشستگی
۹۸	از دست دادن همسر
۱۰۰	خانه سالمندان
۱۰۱	دیدگاه‌های نظری پیرامون روابط اجتماعی
۱۰۲	نظریه دل‌کندن
۱۰۲	نظریه فعالیت

۱۰۳.....	نظریه شخصیت و سبک زندگی
۱۰۴.....	نظریه فقدان نقشها
۱۰۵.....	نظریه تبادلات اجتماعی
۱۰۶.....	خلاصه فصل
۱۰۷.....	• فصل ششم: تغییرات هیجانی دوره سالمندی
۱۰۹.....	تغییرات شخصیت و هیجانات
۱۱۰.....	افسردگی در سالمندان
۱۱۳.....	سبب‌شناسی افسردگی در سالمندان
۱۱۴.....	مشکلات تشخیصی و درمانی
۱۱۵.....	درمان افسردگی در سالمندان
۱۱۶.....	درمان‌های روان شناختی
۱۱۹.....	گروه‌های حمایتی
۱۲۱.....	عوامل معنوی
۱۲۳.....	استرس و اضطراب
۱۲۶.....	خلاصه فصل
۱۲۷.....	• فصل هفتم: سالمندی موفق
۱۲۹.....	تعریف سالمندی موفق
۱۳۱.....	رویکردهای سالمندی موفق
۱۳۲.....	رویکرد سلامت درک‌شده سالمندان
۱۳۲.....	رویکرد مراقبت سلامت
۱۳۲.....	رویکرد مراقبت سلامت عمومی
۱۳۳.....	مراقبت اجتماعی و توانایی‌هایی برای زندگی
۱۳۳.....	رویکرد چندحیطه‌ای
۱۳۳.....	عوامل مؤثر بر سلامت سالمندان
۱۳۴.....	نظریه‌های سالمندی موفق
۱۳۵.....	نقش مذهب در دوران سالمندی
۱۴۱.....	دیدگاه‌های روانشناسان در زمینه مذهب و سلامت روان

پیشگفتار

بشر همیشه در تلاش است با اتکا به اندیشه خلاق خود، بر مشکلاتی که برایش پیش می‌آید، چیره گردد. آدمی در دوره‌ای با مشکل کوتاهی عمر و در برهه‌ای دیگر با گسترش بیماری‌های خطرناک روبه‌رو بوده و پس از مدتی، با افزایش هم نوع و محدودیت‌های جغرافیایی برای زیست، دست به گریبان گشته است. اینک پدیدهٔ پیرشدن جمعیت در برابر آدمی قد برافراشته و به صورت مشکل بزرگی برای همه کشورهای جهان درآمده است. آلفرد سوی، جمعیت شناس معروف فرانسوی عقیده دارد، سالمندی یکی از پدیده‌های زمان است که جای کم‌ترین مقابله در آن وجود دارد و شاید بیشترین عواقب را در خود پنهان داشته باشد. مسئله سالمندی در سال‌های اخیر به عنوان یک موضوع اساسی آن چنان اذهان جهانیان را به خود معطوف کرد که سال ۱۹۹۹ به عنوان سال جهانی سالمندان نام گرفت. علی‌رغم آنکه توجه به مسائل و مشکلات سالمندان در حوزه پزشکی قدمت طولانی دارد اما رشد فزاینده و شتابان جمعیت سالخورده در سال‌های اخیر و تأثیر عمیقی که این پدیده بر شرایط اقتصادی - اجتماعی دارد، زمینه نگرش‌های چندجانبه‌ای همچون نگرش اجتماعی و روانشناختی را فراهم کرده است. در واقع در کنار نگرش زیست‌شناختی به فرایند پیری و بررسی شخصیت سالمندان بر حسب تغییرات درونی آنها، می‌توان با توجه کردن به نحوهٔ تعامل با جهان خارج از رویکردی رفتاری - اجتماعی به فرایند پیری پرداخت. شواهد زیادی نشان می‌دهند که برخلاف تصور گذشته، پیری بدنی تحت تأثیر ژن‌ها نیست، بلکه عناصر مربوط به سبک زندگی (که می‌توانند تغییر کنند)، نیز به همان نسبت تأثیر قدرتمندی بر پیری دارند. این مفهوم مهمی است که باید در ذهن داشته باشیم که می‌توانیم و باید مسئولیت شیوه‌ای را که برای گذران عمر خود به کار می‌گیریم به عهده بگیریم.

با توجه به اینکه پیش بینی می‌شود، جمعیت سالخوردگان ایران در سال ۲۰۵۰ به بیش از ۲۵ میلیون نفر و نسبت آن به کل جمعیت ۲۳٪ خواهد رسید، ضروری است که به مسئله‌ی سالمندی توجه ویژه شود. شخص سالمند ناگزیر است با سوگ فقدان‌های متعدد (مرگ همسر، دوست، خانواده، همکار و ...)، تغییر وضع شغلی و افت توانایی جسمی و تندرستی مدارا نماید. فقدان در هر زمینه‌ای در دوران پیری سبب می‌شود که شخص انرژی زیادی را صرف سوگواری، فراق ناشی از مرگ و ایجاد تطابق با تغییرات ناشی از فقدان نماید. واقعیت پیری تجربه‌ای است که هر شخص با آن روبه‌رو خواهد شد. این مسأله به مقولهٔ زنگ

خطری است که می‌تواند نظر برنامه‌ریزان اجتماعی را به خود جلب کند. از سوی دیگر آنچه که دانش امروزی به آن توجه می‌کند تنها طولانی کردن دوران زندگی نیست بلکه باید توجه داشت که سال‌های اضافی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری گردد و در صورتی که چنین شرایطی تأمین نشود پیشرفت علمی برای تأمین زندگی طولانی‌تر بی‌نتیجه و مخاطره‌آمیز خواهد بود. در این کتاب بعد از معرفی سالمندی به بررسی این پدیده از ابعاد مختلف، جسمانی، اجتماعی، هیجانی، روان شناختی و مراقبت‌های مورد نیاز این گروه پرداخته خواهد شد.

مؤلفان

پاییز ۱۳۹۸