

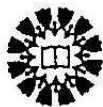
۱۵۷۶۷۲۸

روان‌شناسی سالمندی

د. کت. عبدالله معتمدی

تهران

۱۳۹۶



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

سرشناسه: معتمدی، عبدالله، ۱۳۴۱-

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی سالمندی / عبدالله معتمدی.

مشخصات نشر: تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)،

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: نه، ۲۷۴ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار.

فروست: «سمت»؛ ۲۰۹۳. روان‌شناسی؛ ۹۵.

شابک: ۹-۰۴۶۷-۰۲-۶۰۰-۹۷۸-۱۳۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: پشت جلد به انگلیسی: Abdollah Motamedi. Psychology of Aging.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع سالمندان - روان‌شناسی

موضوع: Older People -- Psychology

موضوع: پیری - جوانی روان‌شناسی

موضوع: Aging -- Psychological Aspects

شناسه افزوده: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)،

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی.

The Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Humanities (SAMT), Institute for Research and Development in the Humanities.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ BF ۷۲۴/۸

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۶۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۵۲۶۱۶

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی



روان‌شناسی سالمندی

دکتر عبدالله معتمدی (دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی)

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۶

تعداد: ۵۰۰

حروفچینی، لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سمت

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال. در این نوبت چاپ قیمت مذکور ثابت است و فروشندگان و

عوامل توزیع مجاز به تغییر آن نیستند.

نشانی ساختمان مرکزی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، غرب پل یادگار امام (ره)،

روبه‌روی پمپ گاز، کد پستی ۱۴۶۳۶، تلفن ۲-۴۴۲۴۶۲۵۰.

www.samt.ac.ir

info@samt.ac.ir

@sazman_samt

هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	پیشگفتار
۷	فصل اول: کلیات
۷	۱-۱ روان‌شناسی سالمندی
۸	۲-۱ پیری‌شناسی
۸	۱-۲-۱ مفهوم لغز (سالمندی) (پیری)
۱۱	۲-۲-۱ واژه پیر و کدست‌ها، معنای آن در ادبیات فارسی
۱۳	۳-۲-۱ تعریف پیری یا سالمندی
۱۹	۳-۱ اهداف مطالعه روان‌شناسی سالمندی
۲۲	۴-۱ مرور سالمندی در گذر تاریخ
۲۴	۱-۴-۱ سن‌گرایی (تبعیض بر مبنای سالخوردگی)
۲۶	۲-۴-۱ جایگاه سالمند در آموزه‌های اسلامی
۲۷	۳-۴-۱ مسئله سالمندی در سال‌های اخیر
۲۸	۵-۱ چند اصطلاح جمعیت‌شناختی
۲۸	۱-۵-۱ شاخص پیری (سالمندی)
۲۸	۲-۵-۱ نسبت وابستگی
۲۹	۳-۵-۱ نسبت جایگزینی بالقوه
۲۹	۴-۵-۱ امید به زندگی
۳۰	۶-۱ مروری بر وضعیت جمعیت سالمندی
۳۵	۷-۱ ویژگی‌های جمعیتی سالمندان
۳۵	۱-۷-۱ ویژگی‌های جمعیتی سالمندان در جهان
۳۷	۲-۷-۱ ویژگی‌های جمعیتی سالمندان در ایران
۴۰	منابع

۴۳	فصل دوم: روش‌های مطالعه سالمندی
۴۴	۱-۲ انواع طرح‌های پژوهشی
۴۴	۱-۱-۲ طرح‌های آزمایشی
۴۷	۲-۱-۲ طرح‌های پژوهشی توصیفی
۶۵	۳-۱-۲ طرح‌های همبستگی
۶۹	۲-۲ روش‌های کیفی
۷۰	۱-۲-۲ مصاحبه‌ها
۷۱	۲-۲-۲ گروه‌های کانونی
۷۲	۳-۲ روش‌های مشاهده‌ای
۷۴	۱-۳-۲ فنون تحلیل داده
۷۴	۳-۲ مسائل اخلاقی در تحقیق
۷۵	۱-۳-۲ رعایت آنا‌ها
۷۶	۲-۳-۲ فاش‌سازی
۷۷	۳-۳-۲ محافظت از اطلاعات
۷۷	منابع
۷۹	فصل سوم: نظریه‌های پیری
۸۱	۱-۳ نظریه‌های زیست‌شناختی
۸۱	۱-۱-۳ نظریه‌های برنامه‌ریزی شده
۸۴	۲-۱-۳ نظریه‌های خطا
۸۹	۳-۱-۳ ارزیابی کلی از نظریه‌های زیست‌شناختی
۹۰	۲-۳ نظریه‌های روانی-اجتماعی
۹۰	۱-۲-۳ نظریه‌های روان‌شناختی
۱۰۱	۲-۲-۳ ارزیابی نظریه‌های روان‌شناختی
۱۰۴	۳-۳ نظریه‌های اجتماعی سالمندی
۱۰۵	۱-۳-۳ نظریه‌های رهایی از قید
۱۰۶	۲-۳-۳ نظریه‌های فعالیت
۱۰۷	۳-۳-۳ نظریه‌های تضاد
۱۰۸	۴-۳-۳ نظریه‌های نقش

۱۰۹	۴-۳ ارزیابی نظریه‌های اجتماعی سالمندی
۱۱۱	منابع
۱۱۲	فصل چهارم: تغییرات جسمی
۱۱۲	۱-۴ تغییرات ظاهری جسم
۱۱۵	۱-۱-۴ پوست
۱۱۷	۲-۱-۴ مو
۱۱۸	۳-۱-۴ تغییرات در صدا
۱۱۹	۲-۴ اختلالات بدن
۱۲۱	۱-۴ قابلیت تحرک
۱۲۲	۲-۴ عضلات بدن
۱۲۳	۳-۲-۴ استخوان‌ها
۱۲۵	۴-۲-۴ مفاصل
۱۲۶	۳-۴ عملکردهای جسمانی حیاتی
۱۲۷	۱-۳-۴ دستگاه قلب و عروق
۱۲۸	۲-۳-۴ دستگاه تنفسی
۱۲۹	۳-۳-۴ دستگاه ادراری
۱۳۰	۴-۳-۴ دستگاه گوارش
۱۳۱	۴-۴ نظام‌های حسی سالمند
۱۳۱	۱-۴-۴ بینایی
۱۳۳	۲-۴-۴ شنوایی
۱۳۵	۳-۴-۴ چشایی
۱۳۵	۴-۴-۴ بویایی
۱۳۶	۵-۴-۴ لامسه
۱۳۷	۵-۴ سازگاری با تغییرات جسمی
۱۳۹	منابع
۱۴۱	فصل پنجم: ویژگی‌های روانی و اجتماعی سالمندان
۱۴۱	۱-۵ کلیات
۱۴۱	۱-۱-۵ نگرش‌ها و دغدغه‌های سالمندان

۱۴۲	۲-۱-۵ معنای لغوی و تعریف ارتباط
۱۴۲	۲-۵ روابط چهارگانه در دوره سالمندی
۱۴۳	۱-۲-۵ رابطه با خود
۱۵۱	۲-۲-۵ رابطه با خداوند
۱۵۵	۳-۲-۵ رابطه با طبیعت
۱۵۷	۴-۲-۵ رابطه با دیگران
۱۵۹	۳-۵ نگرش‌ها به سالمندی و سالمندان
۱۵۹	۱-۳-۵ برداشت‌های نادرست از سالمندی
۱۶۱	۲-۳-۵ بازنشتگی
۱۶۴	۳-۲-۵ یوگی
۱۶۵	منابع
۱۶۷	فصل ششم: سال‌های، شخصیت و سبک زندگی
۱۶۷	۱-۶ شخصیت و عوامل به وجودآورنده شخصیت
۱۶۸	۱-۱-۶ دیدگاه ران پو شی
۱۷۴	۲-۱-۶ نظریه‌های صفت
۱۷۷	۳-۱-۶ رویکردهای شناختی-اجتماعی و ارزیابی آن
۱۸۰	۴-۱-۶ دیدگاه شناختی
۱۸۲	۲-۶ گونه‌شناسی شخصیت و سالمندی
۱۸۶	۳-۶ شخصیت و سبک زندگی
۱۸۷	۱-۳-۶ سبک زندگی
۱۹۹	منابع
۲۰۱	فصل هفتم: نقش مذهب در دوره سالمندی
۲۰۱	۱-۷ نقش مذهب در زندگی سالمندان
۲۰۵	۱-۱-۷ مذهب و معنای زندگی
۲۰۵	۲-۱-۷ مذهب و غلبه بر تنیدگی‌ها
۲۱۲	۲-۷ ابعاد مذهب در گستره سلامت
۲۱۳	۱-۲-۷ رابطه دینداری و صفات شخصیت
۲۱۳	۲-۲-۷ مذهب، بهزیستی و سلامت روانی
۲۱۴	۳-۲-۷ مذهب و سلامت جسمانی
۲۱۴	۴-۲-۷ مذهب، خوش‌بینی و امید

۲۱۵	۵-۲-۷ مذهب، افسردگی و اضطراب
۲۱۵	۶-۲-۷ مذهب و حمایت اجتماعی
۲۱۶	۷-۲-۷ چگونگی تأثیرگذاری رفتارهای مذهبی بر سلامت
۲۲۵	منابع
۲۲۷	فصل هشتم: سالمندی موفق
۲۲۷	۱-۸ چستی سالمندی موفق
۲۳۱	۱-۱-۸ تعریف سالمندی موفق
۲۳۶	۱-۸ پیام‌ها، ملاک‌ها و ابعاد سالمندی موفق
۲۳۸	۲-۸ انتقال به سالمندی موفق
۲۴۴	۱-۱-۸ سالمندی موفق و رضایتمندی از زندگی
۲۴۷	۲-۲-۸ خودبینی، انحصاری از سالمندی موفق
۲۴۸	۳-۲-۸ انعطاف‌پذیری و شاخصی از سالمندی موفق
۲۴۹	۳-۸ نقش مذهب در سالمندی موفق
۲۵۰	۴-۸ نقش رویدادهای زندگی در سالمندی موفق
۲۵۲	۵-۸ دیدگاه‌های انتقادی نسبت به سالمندی موفق
۲۵۴	منابع
۲۵۷	فصل نهم: اختلالات عصبی-روانی و سالمندی
۲۵۷	۱-۹ انواع بیماری‌های روانی و سالمندی
۲۵۷	۱-۱-۹ اختلالات اضطرابی
۲۵۹	۲-۱-۹ اختلالات روان‌پریشی
۲۵۹	۳-۱-۹ سوء مصرف مواد
۲۶۰	۴-۱-۹ افسردگی
۲۶۱	۵-۱-۹ اختلال خواب
۲۶۲	۲-۹ اختلالات عصب‌شناختی
۲۶۲	۱-۲-۹ زوال عقل
۲۶۹	۲-۲-۹ بیماری پارکینسون
۲۶۹	۳-۲-۹ بیماری هانتینگتون
۲۷۰	۴-۲-۹ دلیریوم
۲۷۲	منابع

پیشگفتار

امروزه جمعیت قابل توجهی توفیق آن را دارند تا با پشت سر نهادن مراحل مختلف تحول از کودکی به جوانی، و از جوانی به میان‌سالی، و در نهایت به سالمندی برسند؛ رسیدن به دوره سالمندی یعنی گام نهادن به آخرین مرحله از زندگی. این دوره سنی، برحسب تعریف، شامل سنین بالاتر از ۶۰ یا ۶۵ سال است؛ پس اگر حداکثر عمر نوع انسان ۱۲۰ سال بدانیم، فرد با ورود به دوره سالمندی به نیمه عمر خود رسیده است. بنابراین رسیدن به این دوره را آخرین مرحله از زندگی می‌دانیم اما باید به زمان گسترده این دوره، که عمده‌ای از کل عمر را دربر می‌گیرد، توجه داشته باشیم. واقعیت آن است که در حال حاضر رسیدن به سن ۱۲۰ سال نصیب شمار اندکی از افراد می‌شود. بیشترین امید به زندگی، که مربوط به کشور ژاپن است، برای زنان ۸۷ سال و برای مردان ۸۰/۱ سال است. اما با افزایش امید به زندگی، که از موضوعات مورد توجه این کتاب است، و نیز با ترقی علم، هر ساله مجال یافتن عمری طولانی‌تر برای انسان فزونی می‌یابد. بنابراین اگر حادثه‌ای رخ ندهد و دستگاه‌های حیاتی بدن فرد به فعالیت خود ادامه دهند، می‌توانیم ده‌ها سال پس از ورود به دوره سالمندی همچنان زنده باشیم.

جاذبه زندگی آن‌چنان است که آگاهی از طول عمر بیشتر ما را سرزنده و شادمان می‌سازد و خبر مرگ قریب‌الوقوع، ما را نگران و مضطرب می‌کند. در عین حال طول عمر زمانی خوشایند است که همراه با سلامتی و رضایتمندی از زندگی باشد. بروز ناتوانی و افزایش بیش از حد آن در این دوره، یا وجود نواقص جسمانی عمده، یا عدم پذیرش شرایط موجود به هر دلیل، می‌تواند سبب شود تا سالمند از طول عمر خود لذت نبرد یا دست کم رضایتمندی از زندگی در وی کاهش یابد.

روانشناسی سالمندی به عنوان بخشی از روانشناسی تحولی در پی توصیف و تبیین تغییرات (کمی و کیفی) در ابعاد جسمی، روانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی فرد در دوره سالمندی است. در واقع هدف روانشناسی سالمندی آن است که با مشاهده و مطالعه رفتار بتواند ضمن بررسی علل رفتار، حاصل مطالعات را در جهت تحول مثبت افراد به ویژه سالمندان به کار گیرد. روانشناسی سالمندی ما را با ویژگی‌ها و مقتضیات دوره سالمندی آشنا می‌سازد؛ گرچه برای شناخت هرچه دقیق‌تر همه‌جانبه سالمندی، علاوه بر دانش روانشناسی، برخی دیگر از علوم همچون زیست‌شناسی و جامعه‌شناسی نیز در این مسیر کمک‌رسان خواهند بود.

درک ما از توانایی‌ها و ناتوانی‌های فرد در این دوره علاوه بر آن که از منظر پژوهش‌های علمی دارای اهمیت است به طور خاص برای مخاطبان اصلی، یعنی سالمندان، و همچنین آنان که در حال ورود به دوره سالمندی هستند نیز مفید است. روانشناسی سالمندی به ما کمک می‌کند تا هم از وضعیت، مشکلات، و مسائل سالمند آگاه شویم و هم چشمانمان از آینده خویش به دست آوریم. اطلاع ما از آنچه در پیش رو داریم می‌تواند به سبب بردگی امروز ما جهت دهد؛ و اطلاع از آنچه سالمندان با آن مواجه‌اند، ما را در یافتن درک درستی از ایشان یاری می‌کند تا بهتر بتوانیم پاسخگوی نیاز آن‌ها باشیم. به عنوان آنگاهی سالمندان از ویژگی‌های خود به آن‌ها کمک می‌کند تا:

۱. ویژگی‌های طبیعی خود را از ویژگی‌های غیر طبیعی با شناسند؛
۲. از محدودیت‌ها و توانمندی‌هایی که تجربه کرده‌اند یا به زودی تجربه خواهند کرد، مطلع شوند؛
۳. از امکانات و فرصت‌هایی که می‌توانند متناسب با شرایط عمومی خود داشته باشند، مطلع شوند؛
۴. از الگوهایی که سالمندان موفق برای ارتقای سطح توانمندی، و نیز رضایتمندی خود از زندگی به کار می‌گیرند، مطلع گردند؛ و از عواملی که کیفیت سالمندی را تقلیل می‌دهد، اجتناب نمایند.

در این کتاب تلاش شده است با رویکردی روان‌شناختی، تصویری واقع‌بینانه از شرایط و وضعیت سالمندی ارائه شود تا ضمن شناخت حقایق این دوره، اهمیت و جایگاه آن برجسته‌تر گردد. نکته مهمی که لازم است به آن توجه شود نقش عوامل اجتماعی و فرهنگی بر تحول فرد، و در اینجا به طور خاص، بر سالمند است. مؤلفان غالب کتاب‌های روان‌شناسی که گسترهٔ عمر^۱ را بررسی کرده‌اند، هم به طور مستقیم و هم به طور غیر مستقیم به نقش عوامل اجتماعی، فرهنگی و بستر رفتارها توجه نشان داده‌اند. بر رویکرد روان‌شناختی، بی‌توجهی به بسترهای فرهنگی و اجتماعی رفتار سالمندان، صرفاً تکیه کردن بر دانش روان‌شناسی غربی، ما را از شناخت دقیق واقعیت سالمندی در ایران دور می‌سازد. برای مثال افزایش میزان خودکشی در دورهٔ سالمندی نسبت به دوره‌های دیگر زندگی واقعیتی است که در غرب وجود دارد، اما در کشور ما آمارهایی که از منابع مختلف به دست آمده است این مطلب را نشان نمی‌دهد. بدون شک تفاوت در جامعهٔ بومی سالمند مهم‌ترین دلیل این اختلاف به شمار می‌رود. حتی تجربه‌های زیستی ارائه شده از افراد ایرانی که به نظر می‌رسد دارای سبک زندگی مشابه برخی دیگر از کشورها باشند نیز در بستر اجتماعی و فرهنگی موجود، تمایزات و تفاوت‌های خاص خود را دارد. مزید بر این، سایر تجارب روانی و اجتماعی سالمندان کاملاً متأثر از بافت اجتماعی است که سالمند در آن قرار دارد. ناگفته پیداست که این نگرش به سالمندی که از بی‌توجه ویژه و تکیه بر اختصاصات سالمندان صرفاً ایرانی است، بلکه سالمندان در تمام جوامع و کشورهای مختلف، در عین مشابهت‌هایی که با هم دارند به دلیل شرایط اجتماعی و فرهنگی جامعهٔ خود تمایزاتی پیدا می‌کنند.

کتاب حاضر مشتمل بر نه فصل است. فصل اول مدخلی به موضوع سالمندی است که در آن با تعریف مفهوم سالمندی، اهداف روان‌شناسی سالمندی مطرح شده است. همچنین جایگاه سالمندی در جوامع مختلف، و به طور خاص در فرهنگ

اسلامی، معرفی شده است. در ادامه نیز با رویکردی جمعیت‌شناختی ضرورت توجه به موضوع روان‌شناسی سالمندی مورد بررسی قرار گرفته است. فصل دوم به معرفی روش‌های مطالعه سالمندی اختصاص یافته است. طرح آزمایشی، طرح‌های پژوهشی - توصیفی شامل طرح‌های طولی و مقطعی (با اشاره به مهم‌ترین محاسن و معایب هر کدام)، طرح‌های همبستگی، و روش‌های کیفی (با اشاره به روش‌های مختلف جمع‌آوری اطلاعات همچون مصاحبه، گروه‌های کانونی و مشاهده) و در انتها مسائل تئوریک مرتبط با تحقیق به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته است. موضوع فصل سوم، نظریه‌های مختلف زیستی، روانی و اجتماعی سالمندی است. فصل چهارم به تغییرات جسمی اعم از تغییر در دستگاه‌های حیات‌بخش بدن، تغییرات حرکتی یا تغییر در حواس مختلف تخصیص یافته است. مخاطب کتاب در فصل پنجم با ویژگی‌های روانی و اجتماعی سالمندان آشنا می‌شود. در این فصل با رویکردی چهار عاملی رابطه سالمندان با خود، دیگران، طبیعت و خداوند مورد بحث قرار گرفته، و در ادامه مباحثی چون بازنشستگی و پیری مطرح شده است. در فصل ششم به موضوع شخصیت و سبک زندگی در دوره سالمندی پرداخته شده است. با اشاره‌ای اجمالی به چند رویکرد برجسته در حوزه شخصیت، نقش و اهمیت سبک زندگی برای ورود به دوره سالمندی و گذران سالمندی، توجه به قرار گرفته است. در فصل هفتم خواننده با نقش مذهب در دوره سالمندی آشنا می‌شود. در این فصل با اشاره به برخی دیدگاه‌ها و نظریه‌ها، و تحقیقات صورت گرفته درباره نقش مذهب در دوره سالمندی، مؤلفه‌های مذهب در نقش‌آفرینی مؤثر بر زندگی، تحلیل شده است. در فصل هشتم موضوع سالمندی موفق، و ویژگی‌ها و عوامل مرتبط با آن معرفی شده و مورد بررسی قرار گرفته است. در فصل نهم، فصل پایانی کتاب، متداول‌ترین بیماری‌های روانی در دوره سالمندی مدنظر قرار گرفته است. بیماری‌هایی چون آلزایمر، پارکینسون، هانتینگتون و دلیریوم به همراه برخی اختلالات روانی دیگر همچون اضطراب، افسردگی در این فصل معرفی شده است.

این کتاب که به ارزش دو واحد درسی برای دانشجویان دوره کارشناسی

روان‌شناسی تألیف شده، برای مریبان، دانشجویان رشته‌های مشاوره، علوم تربیتی، پرستاری، پزشکی و دیگر رشته‌های مرتبط با مسائل سالمندان قابل استفاده است. آنچه ارائه شده محصول بررسی و پژوهش چندین ساله مؤلف در حوزه سالمندی است. همچنین مؤلف، به طور خاص، در سه سال گذشته کوشیده است تا با عنایت به آخرین دستاوردهای علمی در زمینه روان‌شناسی سالمندی در جهان، فصول مختلف این کتاب را به نحو شایسته‌ای تدوین کند. با وجود این نمی‌توان ادعا کرد آنچه ارائه شده خالی از اشکال است؛ لذا انتظار می‌رود پیشنهادها و راهنمایی‌های همه استادان، صاحب‌نظران، دانشجویان و دیگر خوانندگان این کتاب، بر اعتلای این دانش بیفزاید.

عبدالله معتمدی