



روان شناسی سالمندی

(رشته روان شناسی)

ویراست دوم

دکتر حسن عبداله زاده دکتر حسین زراع

دکتر آناهیتا خدابخشی کولائی

«عضو هیئت علمی دانشگاه خاتم»

امروز کتابخوانی و علم‌آموزی نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.^۱

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتابخوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پر بار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه مطالعه هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان، تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاورد انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین سوره‌ای که بر آن فرستاده عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد

1. <https://farsi.khamenei.ir/message-content?id=2696>

شده است: «إِقْرَأْ وَ رَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده اند.

دانشگاه پیام نور با گستره جغرافیایی ایران شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه جا و همه وقت، به عنوان دانشگاهی کتاب محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره گیری از تجربه های گرانقدر استادان و صاحب نظران برجسته کشورمان، کتاب ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه مهم و خطیر یاری رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه خطیر یاری می رسانند، سپاسگزاری می نمایم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام نور را منزلگاه اندیشه سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام نور

فهرست مطالب

پیشگفتار	یازده
راهنمای مطالعه کتاب (دانشجویان)	پانزده
راهنمای تدریس کتاب (اساتید)	هفده
فصل اول. کلیاتی در مورد روان‌شناسی سالمندی	۱
هدف کلی	۱
هدف‌های یادگیری	۱
مقدمه	۲
۱-۱ سالمندی در گستره عمر	۲
۲-۱ نظریه‌های مرتبط با سالمندی و گستره عمر	۵
۳-۱ ابعاد منفی سالمندی	۱۲
۴-۱ روبه‌رو شدن با مرگ	۱۴
۵-۱ ابعاد جسمانی دوره سالمندی	۱۵
۶-۱ بعد معنوی	۱۹
۷-۱ عوامل عمر طولانی	۲۰
۸-۱ کاربرد و اهمیت مطالعات سالمندی	۲۲
۹-۱ احترام به سالمندان از دیدگاه اسلام	۲۴
۱۰-۱ ارتباط مؤثر با سالمندان	۲۶
خلاصه فصل اول	۲۹
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول	۳۰
خودآزمایی تشریحی فصل اول	۳۱
منابعی برای مطالعه بیشتر	۳۱

فصل دوم. سالمندی مثبت (فعال).....	۳۳
هدف کلی.....	۳۳
هدف‌های یادگیری.....	۳۳
مقدمه.....	۳۳
۱-۲ روان‌شناسی سلامت سالمندی.....	۳۴
۲-۲ سالمندی مثبت یا پیری فعال.....	۳۵
۳-۲ اصول سالمندی مثبت (موفق).....	۳۷
۴-۲ نظریه نظام‌های هدف.....	۴۰
۵-۲ نقش دین و معنویت در سالمندی.....	۴۱
خلاصه فصل دوم.....	۴۶
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم.....	۴۷
خودآزمایی تشریحی فصل دوم.....	۴۸
منابعی برای مطالعه بیشتر.....	۴۸
فصل سوم. اختلالات و مشکلات شایع در سالمندی.....	۵۱
هدف کلی.....	۵۱
هدف‌های یادگیری.....	۵۱
مقدمه.....	۵۲
۱-۳ ثبات شخصیت در سالمندی.....	۵۲
۲-۳ برخی احساسات منفی مشترک سالمندان.....	۵۵
۳-۳ اختلالات عصبی شناختی.....	۵۷
۴-۳ طبقه‌بندی اختلالات شناختی.....	۵۷
۳-۴-۱ دلیریوم: ویژگی‌های بالینی و علت شناسی.....	۵۷
۳-۴-۲ اختلالات عصبی شناختی خفیف.....	۶۰
۳-۴-۳ اختلال عصبی شناختی عمده.....	۶۱
۳-۴-۳-۱ آلزایمر.....	۶۳
۳-۵ مقایسه دلیریوم و اختلال عصبی شناختی عمده.....	۶۴
۳-۶ دمانس (زوال عقل) عروقی.....	۶۵
۳-۷ دمانس (زوال عقل) با اجسام لوی.....	۶۵
۳-۸ تشخیص افتراقی آلزایمر و زوال عقل اجسام لوی.....	۶۶
۳-۹ دمانس لوب پیشانی گیجگاهی.....	۶۶
۳-۱۰ اختلالات روان‌شناختی.....	۶۷
۳-۱۰-۱ افسردگی.....	۶۸
۳-۱۰-۲ خطاهای ویژه تفکر در افسردگی.....	۷۳
۳-۱۰-۳ افسردگی پس از سکتة.....	۷۳
۳-۱۱ اختلالات اضطرابی در سالمندی.....	۷۶

۷۷	 اختلالات طیف اسکیزوفرنی و سایر اختلالات روان‌پریشی
۷۸	 خلاصه فصل سوم
۷۹	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۸۱	 خودآزمایی تشریحی فصل سوم
۸۱	 منابعی برای مطالعه بیشتر
۸۳	 فصل چهارم. اصول ارزیابی و معاینه روانی در مشاوره با سالمندان
۸۳	 هدف کلی
۸۳	 هدف‌های یادگیری
۸۳	 مقدمه
۸۴	 ۱-۴ تبعیض علیه سالخوردگان
۸۵	 ۲-۴ موانع تغییر: اجتناب؛ مقاومت و سایر عوامل
۸۶	 ۱-۲-۴ چه کسی مقاومت می‌کند؟
۹۰	 ۲-۲-۴ مقاومت و راه‌های کاهش آن
۹۲	 ۳-۴ باورهای نادرست و تصورات قالبی در مورد سالمندی و روان‌درمانی
۹۶	 ۴-۴ باورها درباره نیازهای جنسی سالمندان
۹۸	 ۵-۴ انتخاب مشاوران
۹۹	 ۶-۴ ملاحظات اولیه در مشاوره سالمندان
۱۰۰	 ۷-۴ همدلی در مصاحبه
۱۰۲	 ۸-۴ ارزیابی روان‌شناختی سالمندان
۱۰۲	 ۱-۸-۴ تاریخچه
۱۰۴	 ۲-۸-۴ معاینه وضعیت روانی
۱۰۸	 ۹-۴ ارزیابی عملکرد شناختی سالمندان
۱۰۸	 ۱-۹-۴ معرفی معاینه مختصر وضعیت روانی (MMSE)
۱۱۰	 ۲-۹-۴ معاینه مختصر وضعیت روانی در سالمندان
۱۱۴	 ۱۰-۴ چارچوب تدوین گزارش بالینی
۱۱۵	 ۱۱-۴ برای مشاوران و دانشجویان
۱۱۶	 خلاصه فصل چهارم
۱۱۷	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم
۱۱۹	 خودآزمایی تشریحی فصل چهارم
۱۱۹	 منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۲۱	 فصل پنجم. روش‌های مشاوره و روان‌درمانی در سالمندان
۱۲۱	 هدف کلی
۱۲۱	 هدف‌های یادگیری
۱۲۲	 مقدمه

۱-۵	اصول مشاوره و درمان در سالمندی	۱۲۲
۲-۵	لزوم درمان‌های روان‌شناختی	۱۲۴
۳-۵	کاربرد نظریه‌ها در مشاوره با سالمندان	۱۲۶
۱-۳-۵	انسان‌گرایی	۱۲۷
۲-۳-۵	بازنگری زندگی به‌عنوان روان‌درمانی	۱۲۸
۳-۳-۵	وایت درمانی	۱۳۰
۴-۳-۵	نظریه مرحله	۱۳۳
۵-۳-۵	درمان بین فردی	۱۳۴
۶-۳-۵	روان‌درمانی خانواده محور	۱۳۵
۷-۳-۵	درمان رفتاری - شناختی سالمندان	۱۳۷
۱-۷-۳-۵	اهمیت افزایش سطوح فعالیت در سالمندان	۱۴۲
۲-۷-۳-۵	شناسایی وقایع خوشایند	۱۴۳
۳-۷-۳-۵	نحوه تهیه فهرست وقایع خوشایند	۱۴۳
۴-۷-۳-۵	شناسایی موانع انجام فعالیت‌های خوشایند	۱۴۴
۵-۷-۳-۵	مشخص کردن افکار خودکار منفی	۱۴۵
۶-۷-۳-۵	مرور روش‌های مقابله‌ای موفق قبلی	۱۴۷
۸-۳-۵	کنترل نگرانی در سالمندی (اواخر عمر)	۱۴۸
۹-۳-۵	درمان‌های نسل دوم ذهن آگاهی	۱۴۹
۱۰-۳-۵	درمان‌های بی‌خوابی	۱۵۰
۱۱-۳-۵	به‌کارگیری شناخت - رفتار درمانگری برای درمان افسردگی پس از سکتة	۱۵۲
۱۲-۳-۵	توصیه‌هایی برای درمان سالمندان آسیب دیده‌شناختی	۱۵۴
۱۳-۳-۵	مشاوره با افراد مبتلا به دمانس	۱۵۶
۱۴-۳-۵	آیا مشاوره می‌تواند به بیماران مبتلا به زوال عقل (دمانس) کمک کند؟	۱۵۷
۱۵-۳-۵	پیشنهاد‌های درمانی در دمانس	۱۵۹
۱۶-۳-۵	پیشنهاد‌های درمانی دلیریوم	۱۶۰
۱۷-۳-۵	توصیه‌ها در آلزایمر	۱۶۱
۱۸-۳-۵	کنار آمدن با افت حافظه	۱۶۲
۴-۵	رها ساختن مشاوره توسط مراجع	۱۶۳
۶-۵	مرگ همسر	۱۶۵
۷-۵	واکنش هیجانی	۱۶۹
۸-۵	کنار آمدن با از دست دادن خانواده و دوستان	۱۷۱
۹-۵	حمایت خانوادگی پس از خاک‌سپاری	۱۷۲
	خلاصه فصل پنجم	۱۷۴
	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم	۱۷۶
	خودآزمایی تشریحی فصل پنجم	۱۷۸
	منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۷۹

۱۸۱	 پیوست. ارزیابی مهارت ارتباطی در مشاوره.
۱۸۳	 پاسخنامه
۱۸۵	 واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۱۸۷	 واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۸۹	 منابع
۱۹۷	 نام‌نامه

پیشگفتار

آشنایی با دوره‌های رشدی در انسان از اهمیت زیادی برخوردار است. یکی از دوره‌هایی که روزبه‌روز بیشتر موردتوجه قرار گرفته است سالمندی است ازاین‌رو افزایش آگاهی افراد جامعه و کارشناسان نسبت به این دوره در ارتقا سلامت سالمندان مؤثر است. تغییرات اجتماعی لزوم به‌روز کردن آموزش‌ها و اصلاح نگرش‌ها به سالمندی را بیشتر کرده است. همین حالا در ذهنتان تصویر پدربزرگ و مادر بزرگ‌هایتان را مجسم کنید! چه چیزهایی به ذهنتان می‌آید؟ چهره و لباس‌های ساده آن‌ها یا لبخند و صحبت کردن آن‌ها؟ شاید هم خاطره تلخ بیماری‌ها و فوت آن‌ها؟ یا خاطره داستان‌های جذاب، اشعار و روایی‌های زیبا و اغلب خودساخته آن‌ها، شب‌های یلدا، پنج‌شنبه - جمعه‌های مفرح و شاد به‌ویژه در روستا، غذاهای سستی و طبیعی خوشمزه، سبزی و میوه‌جات خوش‌طعم، شکلات‌هایی که با محبت می‌گرفتیم و شاید هم هنوز می‌گیریم!، عیدی‌هایی که اغلب به جنس تخم‌مرغ رنگی و جوراب بودند، کلمات و اصطلاحات قدیمی که از شنیدن آن‌ها ذوق‌زده می‌شویم و غیره. تغییر در سبک زندگی در دهه‌های گذشته رنگ و بوی این خاطرات را نیز متفاوت کرده است.

فرهنگ احترام به بزرگان و سالمندان در ایران بسیار مورد توجه بوده و هست. با وجود ماشینی شدن جامعه و افزایش روزافزون دغدغه‌های شهری، کمتر جوانی است که در وسایل عمومی نقلیه و دیگر مکان‌ها به احترام سالمندی از جای برنخیزد. ما هم

اعتقاد داریم همچنان باید فرهنگ احترام به سالمندان بیش از پیش در جامعه ترویج داده شود و این احترام به تمام ابعاد زندگی گسترش یابد.

مجموعه افراد یک فامیل، نسبت به بزرگ خاندان احترام می‌گزارند و در کارها با آنان مشورت می‌کنند و در اختلافات، به رأی و داوری آنان ارج می‌نهند و گاهی یک سخن از سوی آنان، آتش فتنه‌ای را خاموش می‌سازد، یا تفرقه و کدورتی را به وفاق و همدلی و آشتی مبدل می‌سازد. چه بسیار اختلاف‌ها و قهرها و نزاع‌های خانوادگی که پس از درگذشت «بزرگ خاندان» چهره نشان می‌دهد و چه بسیار رابطه‌ها و رفت‌وآمدها که قطع می‌شود، یا به سردی می‌گراید، و علت آن فقط از دنیا رفتن فردی است که مایه دلگرمی، امید، انس و معاشرت فامیل است.

رسول خدا (ص) فرمود: «الْبِرْكَه مَعَ الْكَابِرِ كَم»: برکت و خیر ماندگار، همراه بزرگترهای شماست. در سخن دیگر فرمود: «الشَّيْخُ فِي أَهْلِهِ كَالنَّبِيِّ فِي أُمَّتِهِ»؛ پیرمرد در میان خانواده‌اش، همچون یک «پیامبر» در میان امتش است.

کارشناسان رشته‌های مختلف هم در این زمینه وظیفه مهمی دارند. توجه علمی به مسائل و مشکلات سالمندان در حیطه روان‌شناسی و مشاوره موضوع مهمی است که در این کتاب به آن پرداخته می‌شود. بدین منظور در فصول ابتدایی کتاب به تعریف و تبیین مفهوم پیری پرداخته شده است و شرایط تحولی سالمندان در زمینه‌های جسمانی، شناختی، عاطفی - هیجانی، معنوی و اجتماعی مورد بحث قرار گرفته است. با توجه به اینکه این زمینه‌ها از هم جدا نیستند و همچنین برای درک بهتر دوران سالمندی این جنبه‌ها در کنار هم و در یک فصل ارائه شده است. شکی نیست که این کتاب با تأکید بر مشاوره و روانشناسی سالمندان نگاشته شده است و لازم است مباحث پایه و مقدماتی رشد و تحول، اصول مشاوره و روان‌درمانی و اصول سنجش و ارزیابی و مواردی از این دست به‌صورت جزئی و پایه در دیگر منابع به‌طور کامل مطالعه شود.

علم روان‌شناسی و مشاوره با هدف افزایش بهزیستی در جامعه و شناخت علمی رفتار نقش مهمی برای تأمین سلامت همه افراد جامعه دارد. هدف چنین علمی تنها طولانی‌تر کردن دوران زندگی نیست بلکه توجه به کیفیت زندگی در تمامی مراحل رشد و تحول انسان است. سالمندان گروهی از افراد هر جامعه هستند که تأثیر زیادی بر زندگی کنونی ما داشته‌اند. همه ما در آینده جز این گروه خواهیم شد (به شرط آنکه

دعای خیر پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایمان که می‌گویند «الهی پیر شوی» مستجاب شود). همه افراد به نوعی تجربه تعامل با افراد مسن یا سالمند را داشته‌اند. به خصوص زمانی که افراد اوقات خوش و فراموش نشدنی را با پدربزرگ و مادربزرگشان تجربه کرده‌اند. شنیدن خاطرات گذشته با زبان سلیس و پر از احساس به همراه داستان‌های پر مفهوم و برگرفته از روح دوران زندگی‌شان در ذهن ما نقش بسته است. آن‌هایی که میراث کهن و ارزشمند یک فرهنگ و تمدن را به نسل جدید انتقال داده‌اند.

علاوه بر مباحث نظری محدود متأسفانه تحقیقات علمی و کاربردی کافی در زمینه روان‌شناسی و مشاوره سالمندان انجام نشده است. البته در این کتاب سعی شده است جدیدترین مقالات مرتبط با هدف‌های کتاب ذکر شود. امید است دانشجویان، کارشناسان و اساتید محترم علاوه بر فعالیت‌های نظری به سمت پژوهش‌های علمی و منسجم در این حوزه حرکت کنند. قطعاً منظور از پژوهش فقط زمینه بالینی، اختلالات و بیماری‌ها نیست بلکه رویکرد سلامت و مثبت‌نگر، کیفیت زندگی، بهزیستی و امید به زندگی و طول عمر نیز باید مورد توجه قرار گیرند.

قبل از ورود به بحث مشاوره سالمندان لازم است دانشجویان اطلاعات پایه خود را افزایش دهند. مطالعه کتاب‌هایی با عنوان اصول مصاحبه بالینی یا تشخیصی بر مبنای DSM، ترجمه حسین آرزومندی و محسن بهشتی و درس‌نامه فشرده روان‌پزشکی آکسفورد، ترجمه نادری‌فر و همکاران و دیگر کتاب‌های تشخیصی و بالینی به این امر کمک خواهند کرد». پیشنهاد می‌شود برای افزایش دانش در زمینه سالمندی کتاب‌های ارزشمند زیر به طور کامل مطالعه و بررسی شوند: درمان رفتاری-شناختی سالمندان از کن لیدولا، ترجمه ایروانی، پورشریفی و همکاران، کنارآمدن با سالمندی از لازاروس، ترجمه نجفی زند، مشاوره با سالمندان از آنایتا خدابخشی کولایی، روان‌شناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی و روان‌شناسی بزرگسالان از حمزه گنجی.

مؤلفین این کتاب مشتاقانه آماده دریافت پیشنهادها، نظرات و انتقادات کلیه علاقه‌مندان و دانش‌پژوهان هستند.

مؤلفان

abdollahzadeh2002@yahoo.com
h_zare@pnu.ac.ir

راهنمای مطالعه کتاب (دانشجویان)

برای مطالعه بهتر این کتاب چند پیشنهاد برای دانشجویان گرامی پیشنهاد می‌شود:

۱. قبل از شروع مطالعه از خودتان بپرسید: از عنوان این کتاب چه می‌توان فهمید؟ من چه انتظاری از این کتاب دارم و دنبال چه می‌گردم؟ فواید مطالعه این کتاب برای من چیست؟ قطعاً دلایل قانع‌کننده‌تر و مطمئن‌تری علاوه بر دریافت نمره برای مطالعه این کتاب وجود دارد که می‌تواند انگیزه شما را چند برابر کند.

۲. مراحل رشد و تحول انسان را دوباره در ذهنتان مرور کنید شما در درس روان‌شناسی تحولی یا رشد با آن آشنا شدید. اصول مشاوره و روان‌درمانی را هم تا حدودی می‌دانید. سعی کنید برخی از آن اطلاعات را به ذهن بیاورید و در حد امکان خیلی سریع کلیات این دو درس را مرور کنید. شکی نیست اگر آسیب‌شناسی روانی را خوب نمی‌دانید لازم آن کتاب را نیز مرور کنید. هم‌زمان با مطالعه این کتاب منابع ذکر شده را کنار خود داشته باشید تا در مواقع لزوم از آن‌ها استفاده کنید.

۳. پیشگفتار کتاب را بخوانید، فهرست کتاب و فصل‌ها را ببینید. اگر دقت کنید ما در فصل بندی کتاب از مباحث کلی و پایه به مباحث ریز و تخصصی مشاوره و درمان سالمندی حرکت کردیم؛ بنابراین فصل‌ها باید مرتب خوانده شود. قبل از مطالعه جزییات باید کلیت یا گشتالتی در ذهن شما شکل بگیرد. این ساختار مانع پراکندگی و گسست اطلاعات مختلف می‌شود. این ساختار را تا آخر کتاب در ذهن خود داشته باشید.

۴. درست است که مطالب کتاب بر اساس نتایج علمی و تجارب مستند نگاشته شده است، با این حال در حین مطالعه، شما هم ممکن است نظر یا انتقادی داشته باشید. این موضوع بیانگر ذهن فعال شما در حین مطالعه است که یادگیری را عمیق تر می کند. رمزگردانی، یادداشت برداری و ترسیم نمودار چند شاخه و علامت گذاری و... کمک می کند حجم زیاد اطلاعات را طبقه بندی کنید و به آن ها مفهوم دهید. قطعاً برای فهم بهتر نیاز است اطلاعات بخش های مختلف کتاب را به هم ربط دهید. اینکه چه روش های درمانی برای سالمندان مؤثرتر است؟ شما نیاز دارید علاوه بر اطلاعات مرتبط با رشد (فصل اول)، با اختلالات روانی و نشانه های آن ها در این دوران آشنا باشید (فصل دوم) تا با اشراف بر روش های ارزیابی - سنجش و روش های درمانی (فصل سه به بعد)، مؤثرترین روش را انتخاب کنید و به کار بگیرید. این ارتباط کلی است. درباره جزئیات هم می توانید این طور عمل کنید.
۵. سؤالاتی برای تفکر و موضوعاتی برای پژوهش را جدی بگیرید. اگر جوابی برای آن ها ندارید نیاز است با گستره، دقت و انعطاف بیشتری به مطالب نگاه کنید. اگر موضوع جدیدی برای پژوهش در زمینه سالمندان به ذهنتان رسید و یا به نتیجه و ایده جالب و جدیدی در حین مطالعه کتاب دست پیدا کردید از طریق رایانامه (ایمیل) برای ما هم ارسال کنید.
۶. توصیه می شود بعد از مطالعه درباره مطالب کتاب و سؤالات با دوستانتان به بحث بنشینید. هم در کلاس و هم با یک یا چند نفر از دوستانتان موضوعات کاربردی مشاوره را به نمایش بگذارید و نقش گذاری را تمرین کنید. حضور استاد و ذکر تجارب مشاوره ای بسیار سودمند است.

راهنمای تدریس کتاب (اساتید)

آموزش و تدریس فرایندی پویا و هدفمند است که با دانش، خرد، رفتار و خلاقیت مدرس در مسیر مشخصی پیش می‌رود. عوامل گوناگونی بر یادگیری فراگیران تأثیر دارد. توجه به پیش‌زمینه‌های شناختی و عاطفی دانشجویان به‌ویژه در جلسات ابتدایی کلاس زمینه عملکرد بالا را فراهم می‌کند.

پیشنهاد می‌شود قبل از شروع تدریس فصول، به‌صورت چالشی و با مطرح کردن سؤالات باز و کلی به مورد نخست راهنمای مطالعه کتاب پرداخته شود و از همه دانشجویان خواسته شود نظرات خود را مطرح کنند. ممکن است برخی دانشجویان تمایل به ذکر خاطرات خود با پدر و مادر بزرگ‌هایشان و مسائل مرتبط را داشته باشند. فضای بارش فکری و مشارکت را تشویق کنید.

در جلسه نخست بهتر است نظریات مهم رشد (خلاصه) مرور شود.

پیشنهاد می‌شود در حین تدریس برای فهم بهتر مطالب، اشتراک‌ها و تفاوت‌ها در زمینه‌های مختلف (رشد، روش‌های مشاوره، تعامل و روابط، فرهنگ، اختلالات و...) بین سالمندان با گروه‌های دیگر سنی، به بحث کشیده شود.

پیشنهاد می‌شود در کلاس با راهنمایی استاد، گروه‌های نمایش جهت تمرین و اجرای روش‌های مشاوره و راهنمایی تشکیل شود و در پایان یا حین تدریس مطالب آموخته شده اجرا شود.

پیشنهاد می شود در تدریس رویکرد پژوهشی لحاظ شود و در کلاس موضوعاتی برای پژوهش پیشنهاد شود تا دانشجویان در ترم های آینده در این زمینه فعالیت کنند. پیشنهاد می شود درباره تصورات و باورهای نادرست دانشجویان بحث کاملی مطرح شود و درباره باورهای نادرستی که درباره مشاوره با سالمندان وجود دارد ولی در کتاب نیامده نظر دانشجویان را جویا شوید.

پیشنهاد می شود دانشجویان برای بازدید به صورت گروهی به مراکز سالمندان برده شوند و در آنجا با رعایت اصول اخلاقی و علمی زمینه تعامل دانشجویان با سالمندان فراهم شود.

اغلب دانشجویان در تشخیص دقیق نشانه های اختلالات سالمندی دچار مشکل می شوند. پیشنهاد می شود به صورت مقایسه ای و در نظر گرفتن تشخیص افتراقی، اختلالات تبیین شوند.

کلید واژه های مهم در موضوع درس را به زبان انگلیسی به دانشجویان آموزش دهید و تأکید کنید دانشجویان آن ها را یاد بگیرند تا زمینه جستجوی منابع علمی جدید فراهم شود. مقالات علمی - پژوهشی متعددی در اینترنت قابل دسترسی است. از دانشجویان علاقه مند بخواهید نمونه ای از آن ها را (حتی می تواند فقط معرفی عنوان تحقیق باشد) گردآوری کنند.

شکی نیست شما هم پیشنهادها و تجارب ارزشمندی دارید. خواهشمند است تجارب و پیشنهادهای خود را برای ما از طریق ایمیل abdollahzadeh2002@yahoo.com ارسال نمایید.

فصل اول

کلیاتی در مورد روان‌شناسی سالمندی

هدف کلی

در فصل اول نظریه‌های مهم مرتبط با سالمندی شامل عدم تعهد، فعالیت، استمرار تعاملی، محیط اجتماعی، ونگ، بوهلر، اریکسون، رابرت پک، لایبوی — ویف، جیمز فولر مورد بررسی قرار گرفت. ابعاد منفی سالمندی، ابعاد مثبت سالمندی، روبه‌رو شدن با مرگ، ابعاد جسمانی دوره سالمندی، بعد معنوی، عوامل عمر طولانی، کاربرد و اهمیت مطالعات سالمندی، احترام به سالمندان از دیدگاه اسلام، ارتباط مؤثر با سالمندان از موارد مهم مطرح شده در فصل اول می‌باشد.

هدف‌های یادگیری

انتظار می‌رود دانشجو بعد از مطالعه این فصل بتواند:

۱. محدوده سنی دوران سالمندی یا پیری را توضیح دهد.
۲. باورهای نادرست افراد جامعه در مورد سالمندی را با واقعیت‌های سالمندی تبیین نماید.
۳. عملکرد نهادهای اجتماعی در مورد سالمندان را نقد کند.
۴. منفی‌ها و مثبت‌های دوره سالمندی را با مثال شرح دهد.
۵. تغییرات فیزیولوژیکی دوران سالمندی را با دوره جوانی مقایسه کند.
۶. نظریه اریکسون و رابرت پک را مقایسه کند.
۷. خبرگی هیجانی را تعریف کند.
۸. اهمیت مطالعات سالمندی را توضیح دهد.

مقدمه

«و خدای تو حکم فرموده که جز او را نپرستید و بر پدر و مادر نیکویی کنید، اگر یکی از آنان یا هر دو به سنین کهولت و سالخوردگی رسیدند، زینهار کلمه‌ای که رنجیده‌خاطر شوند، نگوئید و کمترین آزار به آنان نرسانید و با آنها با اکرام و احترام سخن بگوئید.» (سوره اسرا: ۲۳).

خانم ف. ۸۳ ساله در روستای حاجی‌آباد بستجان زندگی می‌کند. سه سالی است که به دلیل مشکل زانو توانایی انجام کارهای روزمره خود را ندارد. همسر ایشان به دلیل تصادف در سن ۵۶ سالگی فوت کرد. دارای چهار فرزند پسر و دو فرزند دختر و ۱۵ نوه است. علت ذکر شرح حال ایشان در شروع کتاب ویژگی‌هایی است که اهالی روستا برای خانم ف. مطرح می‌کنند: خنده‌رو، دل‌پاک!، مهمان‌نواز، خوش‌صحبت، کنج‌کاو و فعال و بالیمان. وقتی از ایشان پرسیدم بزرگ‌ترین راز زندگی طولانی و آبرومندانه چیست؟ این‌طور پاسخ داد: «قدیما به همه‌چیز قانع بودیم و خیلی کار می‌کردیم، گوشی نداشتیم ولی گوش زیاد داشتیم!». سؤال دوم را این‌طور پرسیدم: نظرتان درباره مرگ و مردن چیست؟ جواب داد: «هیچ‌کس نیامده که بماند ما هم می‌ریم و با خنده گفت: دنیا وفا ندارد». سؤال سوم: اشکال ندارد درباره چند ویژگی منفی خودتان بپرسم؟ ابتدا با شوخی و خنده گفت: «الآن دیگه حافظه‌ام ضعیف میشه چیزی یادم نمیا. به نظر خودم یه جاهایی باید جدی‌تر می‌شدم و یه جاهایی به همین خاطر بعضی جاها بی‌خود اذیت شدیم. البته خدا را شکر می‌کنم» مجدداً اجازه خواستم که خلاصه این مصاحبه را در کتاب ذکر کنم خندید و گفت: «اشکال نداره ولی اگر خواستی عکس بگیری بگو روسری‌ام را عوض کنم!».

۱-۱ سالمندی در گستره عمر

میزان آگاهی و نگرش افراد نسبت به یک موضوع یا گروهی از افراد در نحوه رفتار آنها تأثیر زیادی دارد. اگر توانایی‌های یک فرد را دست‌کم بگیریم و نگرش بدبینانه‌ای نیز داشته باشیم، نباید انتظار داشت که رفتار شایسته و مناسبی از ما در قبال آن فرد سر بزنند. شناخت ویژگی‌ها، نقاط مثبت و منفی دوران سالمندی در مسیر راهنمایی و مشاوره کمک زیادی به ما خواهد کرد. ژرونتولوژی^۱ یا پیری‌شناسی، علمی است که به

مطالعه مسائل مربوط به دوران سالمندی می‌پردازد. در این علم علاوه بر نظریه‌های زیست‌شناسانه و روان‌شناسی به نظریه‌های جامعه‌شناسی نیز توجه می‌کنند.

مطالعه در مورد سالمندی^۱ در پیوستار رشد معنا پیدا می‌کند؛ پیوستگی مراحل مختلف رشدی و تأثیرپذیری ویژگی‌های روان‌شناختی در بزرگسالی و پیری از کودکی در نظریه‌های مختلفی طرح شده است. بیشتر بیماری‌های سالمندی را می‌توان در جوانان نیز مشاهده کرد، هرچند که فراوانی‌هایشان برابر نیست. به بیان دیگر بیماری‌هایی که مهلک هستند یا معلولیت‌های شدید به بار می‌آورند حتی در افراد بسیار جوان نیز کم نیستند. دست‌وپنجه نرم کردن یک کودک با سرطان حتی دردناک‌تر از تلاش مشابه در شخص سالمند است.

«بنابراین سالمندی تغییری است که با گذشت زمان صورت می‌گیرد. این روند دارای جنبه‌های مثبت و منفی بوده و فرایندهای زیستی، ادراک، رشد، تکامل و بلوغ را در بر می‌گیرد. سالمندی به‌طور عامیانه مرحله‌ای تصور می‌شود که در آن کاهش و زوال جسم و فکر شخص به وقوع می‌پیوندد» (اسماعیلی شیرازی، ۱۳۸۷، ص: ۴). همان‌طور که سنین مختلف در ده‌های اخیر تحت تأثیر فناوری‌ها و شرایط روز قرار می‌گیرند و شاهد تعریف نسل‌هایی مثل Z یا Y هستیم سالمندان نیز از این تأثیرپذیری بی‌نصیب نیستند.

تلاش ما این است با رویکردی علمی به موضوع سالمندی بپردازیم.

سؤالی برای تفکر

شما به‌عنوان یک جوان از سلامت و آرامش روانی بیشتری برخوردار هستید یا پدربزرگ و مادربرگتان؟! چرا؟

سالمندی را می‌توان از بعد سن تقویمی هم مورد توجه قرار داد. برخی از کارشناسان دوره‌های زندگی را به‌صورت زیر تقسیم کرده‌اند:

دوره پیش از تولد	انعقاد نطفه تا تولد
دوره شیرخوارگی	تولد تا ۲ سالگی