

سالمندی یکی از مراحل تکامل زندگی انسان است که آخرین تحولات رشد آدمی در آن شکل می گیرد و از ۶۵ سالگی تا پایان عمر ادامه دارد. چگونگی رشد در این مرحله نیز همچون مراحل دیگر زندگی، ویژگی های زیستی و روانشناختی خاص خود را دارد. این تغییرات بر افکار، احساسات، اعتقادات، ارزش ها و شخصیت و رفتار فرد در مقابل دیگران، تأثیر گذار است (برک، ۲۰۰۷، ۱ / ۱۳۸۵).

با افزایش سطح بهداشت و همچنین پیشرفتهای پزشکی تعداد افراد سالمند در دنیای صنعتی به نحو چشمگیری افزایش یافته و از سال ۱۹۰۰ تا ۲۰۰۴ از ۰.۴٪ به ۱.۶٪ افزایش یافته رقمی که انتظار می رود در اواسط قرن بیست و یکم به ۲.۳٪ برسد. طبق برآورد سازمان ملل متحد در سال ۲۰۲۵ میلادی جمعیت افراد سالمند به مرز یک میلیارد و یکصد میلیون نفر می رسد. (اداره آمار کانادا، ۲۰۰۵، اداره سرشماری آمریکا ۲۰۰۶ نقل از برک). همچنین گزارشها نشان می دهند که کشورهای در حال توسعه آسیایی سریعتر از سایر کشورها در حال پیر شدن هستند. جمعیت سالمندان ایران در سال ۱۳۷۸ حدود ۰.۷٪ بوده و پیش بینی شده است که در سال ۱۴۰۴ به حدود ۱.۲٪ برسد. نمودهای عمده این روند افزایش در نسبت جمعیت، پیامدهای اقتصادی-اجتماعی را در توسعه کشورها در بر خواهد داشت (ادیب، ۱۳۸۷).

پژوهش های بیشماری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه روانی اجتماعی دارند. علاوه بر این مطالعات نشان داده اند که ارتقای مهارتهای مقابله ای و تواناییهای روانی اجتماعی در بهبود زندگی بسیار مؤثر است. توانایی روانی اجتماعی عبارتست از گروهی از توانایی هایی که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های مختلف زندگی یاری میکند. این تواناییها فرد را قادر میسازد تا در ارتباط با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل نموده و سلامت روانی فرد را تأمین نماید (کلینیکه، ۱۳۸۰).

۲-۱) بیان مسأله

همه ما در زندگی با چالش ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم . برخی هنگام مواجهه با مشکلات میکوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و با استفاده از راهبردهایی مانند مسأله گشایی و تفکر مثبت و استفاده مؤثر از سیستم های حمایتی ، با موقعیت مقابله کنند . در مقابل برخی دیگر به جای مقابله سازگاران با مسایل ، سعی می کنند به روش های مختلف و راهبرد های ناکارآمد از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند . عیب عمده این نوع راهبردهای اجتنابی این است که در کوتاه مدت مؤثر واقع میشوند ولی در دراز مدت پیامد منفی داشته و فرد را از داشتن احساس خود کارآمدی و عزت نفس و خود ارزشمندی محروم میسازد که این خود آسیبی اساسی بر سلامت روان فرد خواهد بود . اینکه در هنگام مواجهه با موقعیت های دشوار به کدامیک از راهبرد ها متوسل شویم ، به ارزیابی ما از موقعیت و توانایی فرد در مقابله با آن موقعیت بستگی دارد (زیدنرو عدلر^۱، ۱۹۹۶).

در حالیکه اکثریت مطالعات مربوط به سلامت سالمندان در زمینه عوامل فیزیکی مثل ورزش ، رژیم غذایی ، خواب و... متمرکز شده اند ، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد عوامل روانشناختی و جامعه شناختی نیز اثر قابل توجهی بر سلامت و افزایش کیفیت زندگی و همچنین امید به زندگی سالمندان دارد . پژوهشهای مربوط به پیری نشان میدهد که همبستگی مثبتی بین اعتقادات مذهبی ، خودکارآمدی و مهارتهای مقابله ای با ظرفیت بالای عملکرد فیزیکی و شناختی، تعامل فعال با زندگی و توانمندی بالاجود دارد(بالتس^۲، ۱۹۹۹، مورل^۳، ۲۰۰۵، به نقل از گالیگان^۴، ۲۰۰۹).

لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۴ به نقل از پکنهام^۲، ۲۰۰۱) راهبردهای مقابله را به عنوان مجموعه ای از پاسخهای رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس زا است، تعریف کرده اند. پژوهشهای اخیر نشان داده اند که نوع راهبرد مقابله مورد استفاده به وسیله فرد، نه تنها سلامت روانی که بهزیستی جسمانی وی را نیز تحت تأثیر قرار میدهد (پیکو^۳، ۲۰۰۱). رویکردهای اولیه به فرآیند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می سازند: سبک مقابله مسأله مدار که وجه مشخصه آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارتهای مدیریت استرس است. سبک مقابله اجتناب مدار، که ویژگی اصلی آن اجتناب از مواجهه با عامل استرس زا است و سبک مقابله هیجان مدار که وجه مشخصه آن راهبردهای شناختی است که حل یا حذف عامل استرس زا را با دادن نام و معنی جدید به تأخیر می اندازد. (بیلینگزوموس^۴، ۱۹۸۱، زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶).

پژوهش های مربوط به مقابله، فرآیند مقابله و تأثیر آن بر سلامت فرد را در موقعیت های مختلف بررسی کرده اند. در زمینه رابطه سبک های مقابله و سلامت روانی، مقابله واسطه بین استرس و بیماری شناخته شده است (کارور^۵ و همکاران، ۱۹۹۳، ونگ^۶، ۱۹۹۷). شناسایی شکل های مؤثر مقابله به عنوان متغیر وابسته در رابطه استرس-بیماری، خط مقدم پژوهشها را به خود اختصاص داده است (سومرفیلد و مک کرا،^۷ ۲۰۰۰). به طور کلی نتایج غالب پژوهشها، مقابله هیجانی را به عنوان مؤثرترین واسطه رابطه استرس-بیماری معرفی کرده اند (پکنهام، ۲۰۰۱).

در یک تحقیق سالخورده گانی که راهبردهای کنار آمدن مشکل مدار تازه ای را برای پرداختن به ضعف های پیری (مثل ضعف در حواس) بکار بردند، با چالش روزمره بهتر سازگار شدند و احساس افسردگی

کمتری کردند (برنان و کاردینالی^۱، ۲۰۰۰ به نقل از پاسکار^۲، ۲۰۰۵). در مقابل سالخوردگانی که از روبه رو شدن با نقص های مرتبط با سن خودداری می کنند (فکر می کنند این نقص ها اجتناب پذیر و غیر قابل کنترل هستند و در باره عوارض زیان بار آنها فکر میکنند)، وقتی با آنها مواجه میشوند منفعل شده و از مشکلات سازگاری جسمانی و روانی بیشتری خبر میدهند(کرایچ^۳، پرویبوم و گارنفسکی^۴، ۲۰۰۲، و تیورن و پریموس^۵، ۱۹۹۶، به نقل از پاسکار، ۲۰۰۵).

از طرفی انسانها از توانایی فوق العاده ای برای انطباق با موقعیتهای مختلف برخوردارند، توانایی انسان برای مقابله، در هنگام تولد تثبیت نشده، بلکه این توانایی در سراسر زندگی قابل گسترش و تکامل است. پس نباید مانند یک ناظر منفعل عمل کنیم چرا که در چالش های زندگی، آگاهی داشتن به ما توانایی میبخشد (کلینیکه، ۱۳۸۰).

همان طور که نتایج پژوهش های بالینی نشان داده اند آموزش سبکهای مقابله ای کارآمد میتواند بهبود وضعیت سلامت روانی را در پی داشته باشد (مناگن^۶، ۱۹۸۲، میچل^۷ و همکاران، ۱۹۸۳، به نقل از پکنهام، ۲۰۰۱). راهبرهای مقابله ای، مجموعه مهارتهایی هستند که تحت تأثیر آموزش و تجربه آموخته می شوند و نسبتاً قابل تغییرند. لذا با توجه به نقش و تأثیر سبکهای مقابله ناکارآمد بر پیدایش بیماریهای استرس مدار و تهدید سلامت عمومی اهمیت برنامه های پیشگیرانه و تدوین برنامه های آموزشی متناسب با تراز تحول، نیازها و همچنین مداخلات بالینی به منظور تغییر، تعدیل و بازسازی سبکهای مقابله کارآمد برجسته تر می شود (فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۰، پکنهام، ۲۰۰۱، پیکو، ۲۰۰۱).

و اما سؤال پژوهش این است که « کدامیک از مؤلف های سبک های مقابله ای ، سلامت روان سالمندان را بیشتر پیش بینی میکند ؟ » و رهنمود کاربردی پاسخ به سؤال فوق این است که با مشخص شدن سهم پیش بینی کنندگی سبک های مقابله ای (مسأله مدار،هیجان مدار و اجتنابی) ضرورت آموزش سالمندان نیز در این زمینه تصریح می گردد،که البته با ارائه شیوه مناسب و کاربردی منجر به کاهش آسیب پذیری سالمندان و ارتقاء بهداشت روان آنان خواهد شد.