

به نام خدا

ضرورت انجام مداخلات تاب آوری در دوران سالمندی

نویسنده: دکتر مهناز رخشان

دانشیار، عضو هیات علمی، مرکز تحقیقات مراقبت‌های روان جامعه‌نگر، گروه داخلی جراحی، دانشکده پرستاری
مامایی حضرت فاطمه (س)، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ایران

در سال‌های اخیر رویکرد مثبت‌گرا به جای پرداختن به ناهنجاری‌ها و اختلال‌ها، استعدادها و توانمندی‌های انسان را مورد توجه قرار داده است. این رویکرد، هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می‌داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. از این رو عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی گردند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد می‌باشند. در این میان، تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. برخی نویسندگان تاب‌آوری را فرایند، یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز علی‌رغم شرایط تهدیدکننده"، تعریف نموده‌اند. تاب‌آوری قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی-اجتماعی و معنوی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز است. نوعی ترمیم خود، که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است. این بینش اجازه می‌دهد تا درک بهتری از اینکه چگونه افراد سختی‌ها را با موفقیت پشت سر می‌گذارند، رشد و عملکرد سالم خود را حفظ می‌کنند، و در هنگام تجارب سخت، تکامل می‌یابند، داشته باشیم.

مطالعات نشان می‌دهند که مفهوم تاب‌آوری چند وجهی و چند بعدی است و فرایندی پویا است. تاب‌آوری یک ویژگی شخصیتی در نظر گرفته می‌شود که اثرات منفی استرس را محدود کرده و سازگاری را ارتقاء می‌دهد. علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی خاص، افراد تاب‌آور اغلب بر عوامل حافظتی جهت کمک به مدیریت مشکلات خود تکیه دارند. با توجه به مدل تاب‌آوری ریچاردسون افراد هنگامی که با یک عامل

استرس را مواجه می‌شوند اختلال در زندگی خود را تجربه می‌کنند. در این زمان به منظور حفظ تعادل در زندگی به عوامل داخلی حافظتی، مانند اعتماد به نفس و سلامتی و همچنین عوامل خارجی حافظتی، مانند شبکه‌های اجتماعی تکیه می‌کنند. این پروسه برای حصول انسجام مجدد، تاب‌آوری نامیده می‌شود.

تعداد افراد مسن در جامعه ایران رو به افزایش است. همه افراد مسن به درجات مختلفی کاستی‌ها و فقدان را در طول زندگی تجربه می‌کنند. به عبارت دیگر سالمندان با سختی‌ها و چالش‌های غیر قابل اجتنابی مانند بروز و پیشرفت بیماری‌های مزمن و استرس‌های عاطفی ناشی از دست دادن عزیزان، کاهش درآمد و کاهش استقلال روبرو می‌شوند که نیاز به منابع در دسترس را به منظور گذران موفق این دشواری‌ها الزام می‌دارد. در این راستا تاب‌آوری، سالمندان را قادر می‌سازد سختی‌ها را با حداقل اختلال در زندگی تحمل کنند.

به طور کلی، مطالعات نشان می‌دهند وضعیت سلامت جسمی بهتر با سطوح بالاتری از تاب‌آوری همراه است. در حالی که با افزایش سن، توانایی عملکردی و وضعیت سلامتی ممکن است کاهش یابد، در سالهای اخیر مفهوم تاب‌آوری در پرستاری سالمندان اهمیت ویژه‌ای را به خود اختصاص داده است. از آن جهت که سالمندان نه تنها با انواع بیماری‌های مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند بلکه با استرس‌های عاطفی مثل از دست دادن همسر و یا عزیزان نیز روبرو هستند، طراحی و تدوین مداخلات مبتنی بر تاب‌آوری خصوصا ضمن همراه کردن اعضا خانواده سالمندان یا مراقبین خانگی می‌تواند به افراد مسن در جهت انجام وظایفشان و طی کردن دوران پرچالش سالمندی کمک‌کننده باشد.

در این خصوص مهم است جهت تدوین برنامه‌های آموزشی و مداخلات تاب‌آوری به سطح سلامت جسمی، روانی، عوامل اجتماعی و جمعیتی و حتی موقعیت‌های جغرافیایی و تفاوت‌های فرهنگی اجتماعی توجه شود.

References:

- Alex L (2015) Resilience among very old men and women. *Journal of Research in Nursing* 15(5): 419-431.
- AshtonM C, Lee K (2107) Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review* 11(2): 150-166.
- Bonanno GA, (2014) Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist* 59(1): 20.
- Grove SK, Burns n, Gray JR (2015). *Understanding nursing research: Building an evidence-based practice*. Elsevier Health Sciences.
- Janssen BM et al (2016) Identifying sources of strength: resilience from the perspective of older people receiving long-term community care. *European journal of ageing* 8(3): 145-156.
- Jeste DV et al (2017) Successful cognitive and emotional aging. *World Psychiatry* 9(2): 78-84.
- Khalvati M et al(2015) Social exclusion domains of the elderly: A systematic review. *J Kermanshah Univ Med Sci* 18(12): 734-743.
- Maghsoudi A , Abedi K , Omidvari joo F, Safaee F, Mohammadi Z, Riahi S(2018) The study of prevalence of chronic diseases and its association with quality of life in the elderly of Ewaz (South of Fars province). *navid now* 18(61):35-42.
- Southwick SM et al (2018) *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, Cambridge University Press.
- WHO (2004) World Health Organization launches new initiative to address the health needs of a rapidly ageing population. <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2021/pr60/en/>