

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان.....	۷
پیشگفتار نویسندگان.....	۹
۱- سیما و چالش‌های رشد و شخصیت در دوره بزرگسالی.....	۱۵
۲- رشد و پرورش در دوره بزرگسالی.....	۳۷
۳- مطالعه رشد و شخصیت در دوره بزرگسالی: روش‌های تحقیق.....	۶۵
۴- تغییرات فیزیکی.....	۸۹
۵- بهداشت و پیشگیری.....	۱۲۹
۶- کارکردهای بنیادین شناخت: پردازش اطلاعات، توجه و حافظه.....	۱۶۳
۷- عملکردهای شناختی برتر.....	۱۹۳
۸- شخصیت.....	۲۱۹
۹- ارتباطات.....	۲۴۷
۱۰- الگوهای شغلی، بازنشستگی و اوقات فراغت.....	۲۷۹
۱۱- چالش‌های بهداشت روان و درمان.....	۳۰۷
۱۲- نگهداری و مراقبت بلندمدت (شبانه روزی).....	۳۳۳
۱۳- مرگ و مردن.....	۳۵۵
۱۴- سالمندی موفق.....	۳۷۹
فرهنگ واژگان توصیفی کتاب.....	۳۹۹
منابع و مآخذ.....	۴۱۷
فهرست کتب تالیفی-ترجمه‌ای در رشته سالمندشناسی - از همین نویسندگان.....	۴۷۱
واژه یاب.....	۴۷۴

تقدیم

به تمامی زنان و مردان جوان ایرانی که در گذر به دوره بزرگسالی هستند.
(مترجمان)

پیشگفتار مترجمان

پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که سرعت افزایش جمعیت سالمندان از سرعت رشد طبیعی جمعیت پیشی می‌گیرد. تعداد سالمندان بالای ۶۵ سال از تعداد کودکان زیر ۵ سال بیشتر شده و تا سال ۲۰۵۰ نیز جمعیت سالمند از جمعیت زیر ۱۴ سال پیشی خواهد گرفت (۲۱ درصد). این امر نشان‌دهنده افزایش روزافزون مسئولیت ما در قبال قشر سالمند است؛ چرا که از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۱ حدود ۶۰ درصد سالمندان دنیا در کشورهای در حال توسعه مانند ایران بوده‌اند که این رقم در سال ۲۰۵۰ به ۸۰ درصد می‌رسد. بر اساس سرشماری سال ۱۳۷۵ در ایران، جمعیت بالای ۶۰ سال در کشور ۶/۶ درصد کل جمعیت بوده است. در سال ۱۳۷۹ این رقم به ۷/۸ درصد و در سال ۱۳۸۵ به ۸/۴ درصد رسید و برآورد می‌شود که در سال ۱۴۰۰ بیش از ۱۳ درصد جمعیت کشور بالای ۶۰ سال سن یعنی ۸/۵ میلیون نفر و در سال ۲۰۵۰ به رشد ۲۶ درصدی (۸/۵ میلیون سالمند) برسد. این گونه رشد جمعیت برای کشور توسعه یافته‌ای مانند سوئیس نیازمند یک گذار ۵۵ ساله است. در حالی که برای کشور در حال توسعه‌ای مانند ایران در ظرف ۱۰ سال (۱۳۷۵ تا ۱۳۸۵) رخ داده است. این مسئله جمعیت‌شناختی و متعاقباً مسئله جامعه‌شناختی- بهداشتی در کشورهای توسعه یافته جهان مانند ایران آنچنان حائز اهمیت است که سازمان جهانی بهداشت را ترغیب به نامگذاری سال ۲۰۱۲ به سال "زندگی سالم و طول عمر بیشتر" کرد و این مسئله رشد اپیدمی جمعیت غیرمولد سالمندی به "سونامی خاموش در ایران" تعریف شده است.

از گذشته تا امروز جمعیت ایران نیز همگام با جمعیت جهان رو به سوی سالمندی می‌رود. آمار و ارقام حاصل از سرشماری‌های عمومی نفوس و مسکن نشان می‌دهد که تعداد جمعیت سالمند ایران در دهه‌های اخیر در حال افزایش بوده است. نسبت جمعیت سالمند کشور طی سال‌های ۱۳۳۵ تا ۱۳۸۵ از آهنگ یکنواختی برخوردار نبوده است. تعداد جمعیت سالمند ایران (سنین ۶۰ ساله و بیشتر) از ۱۱۷۳۶۷۹ نفر در سال ۱۳۳۵، به ۵۱۲۱۰۳۸ نفر در سال ۱۳۸۵ و در سال ۱۳۹۰ به ۸/۲ درصد جمعیت کل کشور رسید؛ به عبارت دیگر، جمعیت سالمند کشور در دوره ۵۰ ساله مورد بحث ۴/۴ برابر شد؛ در حالی که جمعیت کل کشور در همین دوره ۳/۷ برابر شد. بدیهی است که از جمله عوامل مؤثر در افزایش جمعیت سالمند کشور در سال ۱۳۹۰ افزایش امید به زندگی و کاهش سطح باروری در دو دهه اخیر بوده است. جمعیت سالمندان مرد بین سال‌های ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۰ در اکثر استان‌ها بیشتر از زنان سالمند بوده است؛ اما در سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۰ تعداد زنان سالمند در تمام استان‌ها بیشتر از مردان سالمند خواهد بود که حاکی از زنانه شدن جمعیت سالمند در سال‌های آتی است. پیش‌بینی‌ها نشان می‌دهد که تا سال ۱۴۰۴ بیش از ۱۳ درصد و تا سال ۱۴۳۰ بین ۲۱ تا ۲۵ درصد جمعیت ایران را سالمندان تشکیل خواهند داد.

توضیح اینکه چنین وضعیتی در کل جهان نیز پیش آمد، به‌گونه‌ای که بین سال‌های ۱۹۵۰ و ۲۰۰۵ جمعیت سالمند جهان ۳/۶ برابر شد؛ اما در ایران شدت آن بیشتر از سطح جهانی (۴/۸ برابر) بود. بدیهی است که این امر نتیجه کاهش مرگ‌ومیر بود و منجر شد تا امید به زندگی در بدو تولد از حدود ۴۷ سال در سال ۱۳۴۵ به ۷۸ سال در سال ۱۳۹۵ برسد. به‌طور یقین عوامل متعددی در افزایش جمعیت سالمند کشور دخیل بوده‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان به: تغییرات اعمال شده در سیاست‌های کنترل جمعیت پس از پیروزی انقلاب اسلامی و اجرای سیاست‌های تشویق مولید اشاره کرد. در سال ۱۳۶۵ دولت متوجه بار سنگینی افزایش جمعیت شد و به فکر احیای سیاست قدیمی کنترل جمعیت (که نخستین بار در دهه ۱۳۵۵-۱۳۴۵ به‌طور رسمی اجرا شد و نتیجه آن کاهش رشد طبیعی جمعیت در نقاط شهری بود) افتاد و در خرداد ۱۳۶۷، سیاست تحدید مولید را اعلام کرد و متعاقب آن برنامه‌های تنظیم خانواده را به مرحله اجرا درآورد.

با موفقیت اجرای سیاست‌های تنظیم خانواده روند باروری در دهه ۱۳۶۵-۱۳۷۵ تنزل چشمگیری یافت به‌گونه‌ای که کاهش تعداد مولید (به همراه کاهش تعداد مرگ‌ومیر و افزایش امید به زندگی) رشد سالانه جمعیت کشور را، از ۳/۹ درصد در دهه ۱۳۴۵-۱۳۵۵، به ۱/۹۶ درصد در دهه ۱۳۶۵-۱۳۷۵ و ۱/۶۲ درصد در دهه ۱۳۷۵-۱۳۸۵ رسانید. کاهش میزان باروری کل نیز در این دوران قابل ملاحظه بود، بدین ترتیب

که میزان باروری کل در سال ۱۳۶۵ از ۶/۴ فرزند به ۳ فرزند در سال ۱۳۷۵ و ۲ فرزند در سال ۱۳۸۵ کاهش یافت. با توجه به آنچه در تعریف سالمندی جمعیت آمد می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که در ایران سالمندی جمعیت در شرف شروع شدن است. بطوری که در سال ۱۳۸۵، نسبت جمعیت سالمندان ایرانی (۶۵ ساله و بیشتر) ۸/۴ درصد بوده است. رشد جمعیت سالمندی همسو با گسترش مسائل سالمندان نیز خواهد بود. این گستره نه تنها حوزه بهداشت و درمان آن‌ها را متأثر نموده؛ بلکه جنبه‌های اجتماعی، روانی، فرهنگی و حقوقی مسائل و مشکلات سالمندان را نیز در محور توجه قرار می‌دهد.

در کتاب مرجع و درسی "رشد و شخصیت در دوره بزرگسالی" اثر نویسندگان شناخته شده سوزان ویتبورن، استیسی ویتبورن و کاندیس کانرت، نویسندگان در قالب ۱۴ فصل منسجم به روند رشد انسان در دوره بزرگسالی می‌پردازند. این کتاب به‌عنوان پرفروش‌ترین کتاب در حوزه رشد و شخصیت بزرگسالان به خواننده کمک می‌کند تا آنچه را که یاد می‌گیرد با زندگی واقعی خود تطابق دهد. تکنیک‌ها و راهنمای لازم برای موفقیت در هر دوره از زندگی را در اختیار خواننده قرار می‌دهد. اهداف یادگیری، تعریف مفاهیم، و واژگان کلیدی (با تعاریف آنها) به شما کمک می‌کند تا بر مؤلفه‌ها و نکات مهم هر فصل تمرکز کنید. در کتاب درسی و پرفروش سوزان و همکاران ایشان اعتقاد بر این است که مبحث رشد و شخصیت دوره بزرگسالی برای دانشجویان و درک این رشته تحصیلی که به سرعت در حال توسعه و جذاب است، ضروری است. این متن بر سه موضوع کلیدی متمرکز است: رویکرد چند رشته‌ای بودن، نگاه و نگرش مثبت از بزرگسالی و سالمندی، و جدیدترین و مرتبط‌ترین تحقیقات. بیشتر مطالبی که دانشجویان فراخوانند گرفت مستقیماً از تدریس درس روان‌شناسی سالمندان در کلاس درس پروفسور سوزان ویتبورن سرچشمه می‌گیرد. تمرکز کتاب بر سالمندی سالم و پویا و دستاوردها و آسیب‌هایی که افراد در دوره بزرگسالی تجربه می‌کنند، باعث می‌شود این کتاب از رقبای خود متمایز و برجسته شود.

معادل‌گزینی واژگان تخصصی سالمندی که دانشی نوپا در ایران است؛ از کتاب دو جلدی "فرهنگ سالمند" تألیف دکتر عبدالرحیم اسداللهی و خانم طاهره سکوت (چاپ ۱۳۹۹: نشر ترآوا) استخراج شده است؛ ولی مترجمان معتقدند ترجمه این کتاب بویژه در معادل‌یابی‌ها، عاری از هر گونه نقیصه نیست. لذا هرگونه پیشنهاد و انتقاد در خصوص معادل‌ها و واژگان بصورت مکتوب به دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز ارجاع شود.

این کتاب برای پژوهشگران، اساتید و دانشجویان حوزه‌های بین‌رشته‌ای مانند سالمندشناسی، سلامت سالمندی، علوم اجتماعی و رفتاری، پرستاری سالمندان، دستیاری طب سالمندی و حوزه‌های توانبخشی مفید بوده و در عین حال سایر علاقه‌مندان مانند مدیران و کارکنان مراکز روزانه سالمندی، بنیادهای فرزانتگان، کانون‌های بازنشستگی و شعب استانی کانون ملی فرهیختگان، سالمندان عزیز و مراقبین آن‌ها و دیگر فعالان حوزه سلامت سالمندی می‌توانند با تهیه این کتاب دانش و آگاهی خود را در حیطه چالش‌های دوران سالمندی بالا ببرند.

گروه مترجمان

پیشگفتار نویسندگان

همه سالمند می‌شوند. همین واقعیت باید کافی باشد تا شما را به موضوع این دوره بکشاند، چه دانشجو باشید و چه مدرس. با این حال، برای بسیاری از مردم، تصور آینده ۵۰، ۴۰ یا حتی ۱۰ سال آینده دشوار است. هدف این کتاب این است که به شما کمک کند آینده خود و آینده خانواده، دوستان و جامعه خود را تصور کنید. ما جدیدترین یافته‌های علمی در مورد سالمندی را با رویکردی شخصی‌تر گرد هم آورده‌ایم تا شما را تشویق کنیم که این سفر تخیلی را در آینده خود دنبال کنید. نسخه کانادایی رشد و شخصیت بزرگسالان و سالمندان: دیدگاه‌های زیست‌روانی اجتماعی حاوی مطالبی است که ما معتقدیم برای درک شما از این رشته تحصیلی که به سرعت در حال توسعه و جذاب است، حیاتی است. امید و باور ما این است که شما نیز مانند ما خود را غرق در روانشناسی رشد و شخصیت بزرگسالان و سالمندان خواهید یافت. نه تنها همه اطرافیان شما در حال سالمند شدن هستند، بلکه موضوعاتی که محققان در این زمینه بررسی می‌کنند نیز از جنبه‌های فلسفی تا عملی را شامل می‌شود. چرا موجودات زنده سالمند می‌شوند آیا راهی برای کند کردن روند سالمندی وجود دارد. چگونه جامعه با سالمندی نسل‌های پزایش برخورد خواهد کرد چگونه بازارهای کار تحت تأثیر جامعه سالخورده قرار خواهند گرفت آیا جوانان امروزی متفاوت از والدین خود سالمند می‌شوند؟ و پدربزرگ و مادر بزرگ وقتی آن را به یک سطح شخصی برسانید، با گذراندن دوره، شروع به پرسیدن سوالاتی در مورد زندگی خود خواهید کرد. با شروع کارتان چه چالش‌هایی در انتظار شماست. تشکیل خانواده چگونه خواهد بود. در حین کشف پیچیدگی‌های فرآیندی که باعث تغییر و رشد افراد در طول زندگی می‌شود، خود را بپرسید. شما نه تنها یاد خواهید گرفت که چگونه افراد سالمندتر می‌شوند، بلکه چگونه می‌توانید به روشی سالم و رضایت بخش بزرگتر شوید.

مضامین کتاب

مدل زیست‌روانی-اجتماعی تأکید شده در این متن به منظور تشویق شما به تفکر در مورد تعاملات متعدد در میان حوزه‌های زیست‌شناسی، روانشناسی و جامعه‌شناسی است. بر اساس این مدل، تغییرات در یک حوزه از زندگی بر تغییرات در حوزه‌های دیگر تأثیر می‌گذارد. محور این مدل هویت، تعریف شما از خود است. شما تجربیاتی را که دارید از طریق چارچوب ارائه شده توسط هویت خود تفسیر می‌کنید. به نوبه خود، تجربیات شما شما را تحریک می‌کند تا تعریف خود را تغییر دهید. این زمان هیجان‌انگیزی برای مطالعه رشد و سالمندی بزرگسالان است. این موضوع به عنوان یک رشته آکادمیک در طول عمر رشد و شخصیت بزرگسالان و سالمندان توجه رسانه‌ها را به خود جلب می‌کند. مدل زیست‌روانی-اجتماعی در چارچوب رویکردهای معاصر قرار می‌گیرد که در علوم به طور کلی بر تأثیر بافت اجتماعی بر افراد در تمام دوره‌های زندگی تأکید دارند. مفاهیم کاملاً جدید، مجموعه‌ای از داده‌ها و کاربردهای عملی این مدل‌ها منجر به تحقق رویاهای بسیاری از روان‌شناسان کلاسیک رشدی می‌شود که کارشان این رشته را در اوایل قرن بیستم شکل داد. رشد شخصیت بزرگسالان و سالمندان مناطقی هستند که هیچ مرز ملی ندارند. سالمندی در حال حاضر به عنوان یک اولویت برای محققان و سیاست‌گذاران نه تنها در ایالات متحده و کانادا بلکه در سراسر جهان شناخته شده است. همه ما می‌توانیم از این چشم‌انداز بین‌المللی هم برای کشورهای خود و هم برای شهروندان در سراسر جهان بهره‌مند شویم.

سازمان

اگر فصول این کتاب را به ترتیب از ابتدا تا انتها بخوانید، از اصول اولیه در سه فصل اول به موضوعات پیچیده‌تر خواهید رسید، که از فصل ۴ شروع می‌شود، که تأکید نسبتاً بیشتری بر "زیست"، "روانی" و "اجتماعی" دارد. با این حال، همه مربیان این روش را انتخاب نمی‌کنند،

و کتاب با این انعطاف به عنوان یک گزینه طراحی شده است. ما بر مدل زیست روانی-اجتماعی در سراسر تأکید می‌کنیم، زیرا بسیاری از موضوعات، صرف‌نظر از جایی که در کتاب آمده‌اند، حوزه‌های مختلفی را شامل می‌شوند، مثلاً رانندگی و دیابت. با این حال، توصیه می‌کنیم که آخرین فصلی که خواندید، فصل مرگ و مردن نباشد، همانطور که اغلب در کتاب‌های دیگر در این زمینه چنین است. فصل آخر کتاب سالمندی موفق را پوشش می‌دهد. بسیاری از دانش‌آموزان و مربیان قدردانی خود را از پایان ما با یک "تایت بالا" با ما به اشتراک گذاشته‌اند. حتی اگر بدیهی است که مرگ آخرین دوره زندگی است، اما هر یک از ما این پتانسیل را داریم که پس از پایان کار خودمان ادامه دهیم. ما خلق می‌کنیم، میراث‌هایی که از خود به جا می‌گذاریم، و افرادی که زندگی آنها را لمس کرده‌ایم. این‌ها مضامینی هستند که مایلیم در سالها و دهه‌های آینده از این کتاب با خود ببرید.

امکانات

تحقیقات به روز

موضوعات و ویژگی‌های این متن به این منظور است که شما را از منظر علمی و شخصی در زمینه سالمندی درگیر کند. متوجه خواهید شد که جدیدترین تحقیقات در سراسر متن ارائه شده است، با توضیحات دقیق و مفصلی از مطالعاتی که مهمترین پیشرفت‌های علمی را برجسته می‌کند. ما توجه ویژه‌ای به موضوعات و رویکردهای جدید، از جمله علوم اعصاب و ژنتیک، و همچنین ارائه جدیدترین پیشرفت‌ها در شناخت، شخصیت، روابط، و توسعه حرفه‌ای و همچنین برجسته کردن تأثیرات اجتماعی-فرهنگی بر توسعه را از جمله نژاد، قومیت و طبقه اجتماعی برای دانشجویان داشته‌ایم.

سر آغاز سخن در هر فصل

بسیاری از فصل‌ها با بخش فشرده‌ای از وبلاگ بسیار محبوب روانشناسی امروز سوزان ویتبورن^۱، یعنی تحقق در هر سنی باز می‌شوند. این فصل‌های غیررسمی دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا در مورد مطالب آکادمیکی که در صفحات بعدی می‌خوانند فکر کنند، و در برخی موارد، نکات عملی خودیاری را که در بین خوانندگان محبوب است، شامل می‌شود.

شکل‌ها و جداول جذاب

هر فصل با عکس‌ها، شکل‌ها و جداول به تصویر کشیده شده است تا یک عنصر بصری قوی را به متن وارد کند. بسیاری از این ارقام به وضوح یافته‌های پژوهشی مهم و مدل‌های نظری را خلاصه می‌کنند.

رویکرد معاصر

نمونه‌های فعلی بسیاری را خواهید یافت که مربوط به افراد در گروه سنی خود هستند، خواه دانشجوی باشید یا دانش‌آموزی در سن دانشگاه سنتی. مربیان نیز مطالبی را خواهند یافت که می‌توانند با تجربیات خود مرتبط باشند، خواه تازه وارد باشند یا دانشجویان باتجربه.

کمک‌های آموزشی دانشجویی

فرهنگ واژگان توصیفی انتهای کتاب

ما تلاش هماهنگی را در این نسخه انجام داده‌ایم تا تعداد زیادی واژه‌نامه را که در هر فصل به صورت پرننگ درج شده و در انتهای کتاب فهرست شده‌اند، ارائه کنیم. اگرچه ممکن است به نظر برسد که شما عبارات زیادی را برای حفظ کردن دارید، اما واقعیت این است که به هر حال باید آنها را یاد بگیرید و با ارائه آنها در واژه‌نامه خود، تشخیص آنها را آسان‌تر خواهید کرد. زمان بررسی امتحانات شما فرا می‌رسد. سوزان متوجه می‌شود که دانش‌آموزانش دوست دارند از روی فلش کارتهایی که درست می‌کنند مطالعه کنند، و اگر به نظر شما این ابزار مطالعه مفیدی است، اصطلاحات واژه‌نامه این فرآیند را بسیار ساده‌تر می‌کنند. اکثر این اصطلاحات به طور خاص به رشد و سالمندی بزرگسالان مربوط می‌شود، اما در جایی که ما فکر کردیم برای شما مفید است که اصطلاحی را که ممکن است برای مدتی با آن برخورد نکرده باشید مفید باشد، چندین اصطلاح با ماهیت کلی‌تر را نیز درج کردیم.

1. Susan Whitbourne's

جمع بندی ها

برای هر فصل خلاصه‌ای شماره‌دار پیدا می‌کنید که مکمل مطالعه شماست و به شما کمک می‌کند مرور خود را به نکات اصلی فصل محدود کنید. همراه با اصطلاحات واژه نامه، این‌ها یک نمای کلی جامع به شما ارائه می‌دهند، اگرچه اگر واقعاً خود فصل‌ها را بخوانید بیشترین کمک را به شما می‌کنند.

یک نسخه کانادایی

اولین نسخه کانادایی رشد و شخصیت در دوره بزرگسالی برای پاسخ دهی به نیاز به نگارش درآمد که سالمندی را در بافت جامعه معاصر کانادا منعکس کند و اطلاعات مرتبط با دانشجویان کانادایی را ارائه دهد. جدیدترین داده‌های کانادایی در سراسر متن استفاده می‌شود. تنوع یک موضوع مداوم در سرتاسر فصل‌ها است و شامل، اما محدود به، تنوع قومیتی نیست. به عنوان مثال، فصل ۹ روندهای تاریخی، قوانین و داده‌های مربوط به ازدواج در کانادا، از جمله همسران را مورد بحث قرار می‌دهد. گرایش‌های نسبتاً جدید کانادایی، مانند زوج‌های مسن‌تر که "از هم جدا از هم زندگی می‌کنند" نیز در این فصل برجسته شده‌اند. فصل‌های دیگر با ارائه اطلاعاتی در مورد نحوه پرداختن به سیاست‌ها و قوانین کانادا به مسائلی که بسیار مرتبط با سالمندان است، غنی می‌شوند. فصل ۱۰ سیاست‌ها و شیوه‌های مربوط به بازنشستگی اجباری در کانادا و چگونگی تکامل سیستم بازنشستگی کانادا برای رسیدگی به فقر در میان کانادایی‌های سالمندتر در اوایل دهه ۱۹۰۰ را شرح می‌دهد. در فصل ۱۳، بحث خودکشی و اتانازی با کمک پزشک شامل موارد مهم حقوقی کانادا و تغییرات قانونی اخیر در کبک^۱ است (لایحه ۵۲). این موضوعات به موقع هستند، و تمرکز بحث‌های قابل توجه در سراسر کانادا و مطالب فصل ۱۳، زمینه را برای مشارکت بیشتر دانش آموزان در بحث‌های سرزنده کلاسی فراهم می‌کند.

فصلی که به طور گسترده مورد بازبینی قرار گرفت، فصل ۱۲ در مورد مراقبت طولانی مدت بود. این برنامه برای کمک به دانشجویان در درک چگونگی دسترسی و ساختار مراقبت طولانی مدت در کانادا طراحی شده است، و تفاوت‌های قابل توجهی را در استان‌ها و قلمروها ذکر می‌کند. این فصل همچنین برای کمک به دانشجویان در درک چالش‌های مرتبط با ارائه مراقبت با کیفیت بالا به آسیب‌پذیرترین افراد سالمند طراحی شده است. در سرتاسر متن، توجه به ارائه گروه‌های آتی از سالمندان کانادایی، با برجسته کردن توصیه‌های بهترین و باهوش‌ترین سیاست‌گذاران ما شده است. به عنوان مثال، فصل ۱۲ به این سؤال می‌پردازد که آیا بیمه مراقبت طولانی مدت بهترین روش برای تأمین بودجه مراقبت طولانی مدت در آینده است؟ این منابع به موضوعات مختلفی مربوط می‌شود، از جمله نحوه مدیریت استرس مراقبین و آنچه در خانه سالمندان باید جستجو کرد. این متن همچنین حاوی اطلاعاتی در مورد سازمان‌های سالمندشناسی کانادایی، مراکز تحقیقاتی و تحقیقاتی و پیشرفت‌های منحصربه‌فرد کانادایی مانند مطالعه طولی کانادایی در مورد سالمندی و جوامع سازگار با سن در کانادا است. منحصر به فرد در نسخه کانادایی جعبه‌های پروفایل است که در آن دانش آموزان با ۱۳ محقق کانادایی در مراحل مختلف شغلی خود آشنا می‌شوند که علاقه زیادی به کار با افراد سالمند دارند.

ما از افرادی دعوت کردیم که در زمینه سالمندی به تحقیقات و تمرینات پیشرفته مشغول هستند و از آنها خواستیم که توضیح دهند که چگونه به این جمعیت علاقه مند شده‌اند و به دانشجویان یک نمای کلی از برنامه‌های تحقیقاتی خود ارائه دهند. تعجب نمی‌کنید که بسیاری از آنها به تأثیر فوق‌العاده اعضای بزرگ‌تر خانواده و قدرانی عمیق آن‌ها برای کمک‌های چشمگیر پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها در شکل‌دهی زندگی شخصی و حرفه‌ای‌شان توجه داشته باشند. مشارکت‌کنندگان بینشی در مورد پاداش‌ها و چالش‌هایی که در انجام تحقیقات خود با آن‌ها روبرو هستند و اینکه چگونه تحقیقات آنها به تمرین در حوزه سالمندی کمک می‌کند، ارائه می‌دهند که به زندگی روزمره افراد سالمندتر کمک می‌کند. شاید مهم‌تر از همه، آن‌ها دیدگاه‌های خود را در مورد زمینه‌های مهم تحقیقاتی و عملی آینده به اشتراک می‌گذارند و نکات مفیدی را برای دانش‌آموزانی که به دنبال شغلی در زمینه سالمندی هستند، ارائه می‌کنند. این جعبه‌های نمایه به دانش‌جویان قدرانی از طیف گسترده‌ای از تحقیقات مربوط به سالمندی که در کانادا انجام می‌شود و برای کسانی که علاقه‌مند به آموزش بیشتر هستند، فرصتی برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برخی از کانادایی‌هایی که در این زمینه پیشرو هستند، می‌دهد.

سپاسگزاری‌ها

تعدادی از همکاران نظرات متفکرانه و بازخوردهای کارشناسان را ارائه کردند که به توسعه نسخه کانادایی کمک کرد. آن‌ها عبارتند از: آلبا آگوستینو^۱، دانشگاه رایرسون بواز ام^۲، بن دیوید^۳، دانشگاه تورنتو باربارا ام^۴، گفلنر^۵، دانشگاه براندون ساندرا پی^۶، هرست^۷، دانشگاه کلگری پائولا هانتز^۸، دانشگاه ساسکاچوان گابریلا ایلی^۹، دانشگاه هدر جنکین تورنتو^{۱۰}، دانشگاه یورک ژاکلین کمپمن^{۱۱}، دانشگاه تامپسون ریورز جنیفر ماتر^{۱۲}، دانشگاه لثبریج مایکل مولر^{۱۳}، موسسه فناوری دانشگاه انتاریو^{۱۴}، دوان پیچ^{۱۵}، دانشگاه کلگری^{۱۶}، از کل تیم در ویلی کانادا^{۱۷}، به‌ویژه ویراستار توسعه‌ای من، آندریا گرزبیوفسکی^{۱۸}، برای راهنمایی و حمایت فوق‌العاده صبورانه‌اش و ویراستار من، مری-الن ویلکس^{۱۹}، برای توانایی شگفت‌انگیزش در بهتر کردن نوشته‌های من تشکر می‌کنم. من از کسانی که موافقت کردند تا نمایه شوند سپاسگزارم. از شما برای به اشتراک گذاشتن تجربیات شخصی و حرفه‌ای و اشتیاق خود برای تحقیق در زمینه سالمندی سپاسگزاریم. آن‌ها دکتر هستند. فیلیپ کاپلیز^{۲۰}، جودیت چیپرفیلد^{۲۱}، راجر دیکسون^{۲۲}، توماس حاجیستاووپولوس^{۲۳}، مری همپتون^{۲۴}، جانیس کیف^{۲۵}، کوری مکزی^{۲۶}، برد مایزور^{۲۷}، فیلیپ لندرویل^{۲۸}، مگان اوکانل^{۲۹}، نورم اورورک^{۳۰}، آنجلا ترویر^{۳۱} و هالی توکوکو^{۳۲}. من عمیقاً از کمک دخترم هایدی^{۳۳} که توجهش به جزئیات فوق‌العاده بود قدردانی می‌کنم. از مارک^{۳۴} برای حمایت و تشویق شما و از سام برای حس شوخ‌طبعی و دیدگاه عالی شما نسبت به زندگی سپاسگزارم.

1. Alba Agostino
2. Ryerson Boaz M
3. Ben-David
4. Toronto Barbara M
5. Gfellner
6. Brandon University Sandra P
7. Hirst
8. Calgary Paula Hunter
9. Saskatchewan Gabriela Ilie
10. Toronto Heather Jenkin
11. York Jacqueline Kampman
12. Thompson Rivers Jennifer Mather
13. Lethbridge Michael Mueller
14. Ontario
15. Duane Page
16. Calgary
17. Wiley Canada
18. Andrea Grzybowski
19. Merrie-Ellen Wilcox
20. Philippe Cappeliez
21. Judith Chipperfield
22. Roger Dixon
23. Thomas Hadjistavropoulos
24. Mary Hampton
25. Janice Keefe
26. Corey Mackenzie
27. Brad Meisner
28. Philippe Landreville
29. Megan O'Connell
30. Norm O'Rourke
31. Angela Troyer
32. Holly Tuokko
33. Heidi
34. Mark

آخرین، اما نه کم‌اهمیت، از یوهانا مک‌لئود^۱، بیل کنرت^۲، و ایلین کنرت^۳ برای کمک به من برای درک بهتر سفر سالمندی سپاسگزارم.

درباره نویسندگان

کندیس کانرت^۴، دکترا، دانشیار روانشناسی در دانشگاه کلگری است. او دکترای خود را در روانشناسی بالینی (با تخصص در سالمندی بالینی) از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی دریافت کرد. او دوره‌های کارشناسی را در زمینه سالمندی و روانشناسی بالینی و دوره‌های کارشناسی ارشد در آسیب‌شناسی روانی و روانشناسی بالینی تدریس می‌کند. او به عنوان مدیر آموزش و هماهنگ‌کننده عملی برنامه روانشناسی بالینی در دانشگاه کلگری خدمت کرده است و در سال ۲۰۱۴ جایزه تعالی برنامه‌های روانشناسی حرفه‌ای کانادا را دریافت کرد. او به طور فعال در نظارت بر دانشجویان فارغ‌التحصیل مشارکت دارد و با افتخار می‌گوید که بسیاری از آنها در حال کار به روانشناس بالینی هستند و برای بهبود زندگی افراد سالمند و اعضای خانواده آنها تلاش می‌کنند.

او به طور فعال در نظارت بر دانشجویان فارغ‌التحصیل مشارکت دارد و با افتخار می‌گوید که بسیاری از آنها در حال کار به روانشناس بالینی هستند و برای بهبود زندگی افراد سالمند و اعضای خانواده آنها تلاش می‌کنند. علایق تحقیقاتی او بر سلامت روان و سالمندی، به ویژه در میان ساکنان مراقبت‌های طولانی مدت، کهنه سربازان و مهاجران سالمند متمرکز است. او همچنین به آموزش بهداشت روان و آموزش برای کارکنان پشتیبانی در منزل و افزایش دید روان‌شناسی در برنامه‌های آموزشی روان‌شناسی بالینی علاقه‌مند است. اخیراً، تحقیقات او در مجله کانادایی در مورد سالمندی، افزایش سن و سلامت روان، روان‌پزشکی بین‌المللی، و روان‌شناسی حرفه‌ای: تحقیق و عمل منتشر شده است. او رئیس بخش روانشناسی انجمن کانادایی سالمندی و یک داور موقت برای مجلات علمی متعدد در زمینه سالمندی است. او یک ماهیگر مشتاق است و دوست دارد در رودخانه‌ها و نهرهای کوه‌های راکی کانادا پرنه بزند و به دنبال آن حمله بزرگ بعدی باشد.

سوزان کراوس ویتبورن^۵، دکترا، استاد روانشناسی در دانشگاه ماساچوست آمهرست^۶، دکترای خود را دریافت کرد. در سال ۱۹۷۴ در رشته روانشناسی رشد از دانشگاه کلمبیا^۷ و یک برنامه آموزشی پس از دکترا در روانشناسی بالینی در دانشگاه ماساچوست در آمهرست، با پیوستن به دانشکده در آنجا در سال ۱۹۸۴. او در حال حاضر مدیر دفتر مشاوره ملی بورسیه تحصیلی است که در آنجا مشاوره می‌دهد. دانشجویانی که برای بورسیه‌های روز، مارشال، فولبرایت، ترومن، و گلدواتر و غیره درخواست می‌دهند. علاوه بر این، او مشاور هیئت علمی دانشگاه ماساچوست، بخش پسی چی^۸ است. در طول ۲۰ سال گذشته، دکتر ویتبورن پست‌های انتخابی و انتصابی مختلفی را در بخش ۲۰ انجمن روان‌شناسی آمریکا بر عهده داشته است. او ویراستار مشاور روانشناسی و سالمندی بوده است، در هیئت تحریریه مجله سالمندی و سردبیری دایره المعارف سالمندی ویلی-بلکول است. او علاوه بر نویسندگی حرفه‌اش، وبلاگی برای روانشناسی امروز می‌نویسد به نام "تحقق در هر سنی" و به وبسایت "پست ۵۰" هافینگتون پست می‌کند.

استیسی بی، ویتبورن، دکترای خود را دریافت کرد. در روانشناسی اجتماعی و رشدی از دانشگاه براندیس در سال ۲۰۰۵، جایی که او توسط یک موسسه ملی آموزش سالمندی تأمین مالی شد. او دوره فوق دکترا خود را در دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه بوستون، دپارتمان اپیدمیولوژی، که توسط موسسه ملی کمک هزینه سالمندی و کمک هزینه خدمات تحقیق و توسعه توانبخشی امور کهنه سربازان تأمین شده بود، به پایان رساند. در حال حاضر او یک دانشمند تحقیقاتی سلامت در مرکز اطلاعات اپیدمیولوژی و تحقیقات کهنه سربازان ماساچوست (MAVERIC) است، یک مرکز تحقیقاتی مستقل که در سیستم مراقبت‌های بهداشتی بوستون^۹ قرار دارد. او همچنین به عنوان مدیر برنامه برنامه میلیون کهنه سرباز، یک همگروهی سلامت طولی و ژنومی که توسط دفتر تحقیقات و توسعه وزارت امور کهنه سربازان تأمین می‌شود، خدمت می‌کند. علاوه بر این، او یک مربی پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد و یک متخصص اپیدمیولوژیست در بخش سالمندی در بیمارستان

1. Johanna McLeod
2. Bill Konnert
3. Ileen Konnert
4. Candace Konnert
5. Susan Krauss Whitbourne
6. Massachusetts Amherst
7. Columbia
8. Psi Chi
9. VA Boston

بریگام و زنان است. نویسنده چندین مقاله منتشر شده، او همچنین یکی از نویسندگان فصلی برای سری سیج^۱ در مورد سالمندی در آمریکا است. او عضو بخش ۲۰ انجمن روانشناسی آمریکا و انجمن سالمندشناسی آمریکا است. او که عضو کمیته عضویت بخش ۲۰ است، همچنین بیش از ۳۰ سخنرانی در کنفرانس‌های ملی ارائه کرده است. او دوره‌های رشد و سالمندی بزرگسالان را در دانشگاه برنندیس و دانشگاه ماساچوست بوستون تدریس کرده است.

سیما و چالش های رشد و شخصیت در دوره بزرگسالی

سالمندی در جهان امروز

سن واقعی شما چقدر است؟

اگر می‌خواهید سن واقعی خود را بدانید، به تقویم نگاه نکنید. تقویم به شما می‌گوید که چه سنی دارید، اما این عدد ممکن است در تعیین اینکه شما چه کسی هستید، دقیق نباشد. تنها چیزی که از سن تقویمی خود می‌دانید این است که چند بار در حالی که زمین به دور خورشید می‌چرخد، روی زمین نشسته‌اید. به عنوان شاخصی از سالمندی، سن تقویمی عمیقاً ناقص است. شاید بزرگترین دلیل این باشد که جوامع صنعتی مانند خود ما بهره‌وری را بر حسب زمان می‌سنجند. جوامع کشاورزی با اشاره به نشانگرهایی در تغییرات فصلی خورشید، ماه و سیارات، زمان را پیگیری می‌کردند. با صنعتی شدن جامعه، مردم به طور فزاینده‌ای برای تنظیم سرعت کار به ساعت متکی بودند. سپس عصر بخشی از آن سیستم صنعتی شد. ساعت‌های اتمی که کوچک‌ترین کسری از ثانیه را اندازه‌گیری می‌کنند، هیچ مهلتی برای پیکان زمان به ما نمی‌دهند.

همانطور که سن و زمان در تار و پود جامعه ما بافته می‌شود، روشی که جامعه هر یک از ما را بر اساس این عدد جادویی تعریف می‌کند نیز همینطور است. آیا تا به حال متوجه شده‌اید که اولین اطلاعات در یک مقاله خبری یا حتی آگهی عروسی، برای درگیر شدن در یک تصادف جی‌واکینگ^۱ یا گلگیر درست بعد از نام، سن است. سن شما از نام شما پیروی می‌کند و هیچ راهی برای دور زدن آن وجود ندارد. با توجه به اینکه سن یکی از ویژگی‌های مهم هویت یک فرد است که همه را از تازه عروس‌ها گرفته تا افراد گرفتار در ترافیک را با آن برچسب‌گذاری می‌کنیم، جای تعجب نیست که اگر نتوانید به این ویژگی تعیین‌کننده خود دست بزنید، احساس می‌کنید در یک ابر شناور خواهید شد. با این حال، سن نشانه خیلی خوبی برای یک فرد نیست. به پسر ۱۵ ساله بیش از سالش فکر کنید که به راحتی می‌تواند از ۲۲ سالگی عبور کند. یک بار در مورد ماهیت ذهنی سن گفت: "یک باور دیگر من این است که همه افراد هم سن و سال من بزرگسال هستند، در حالی که من فقط در لباس مبدل هستم."

شاید بهترین راه برای آزمایش سن عملکردی خود این باشد که این سؤال بسیار ساده را از خود بپرسید: چه سنی احساس می‌کنید؟ آنچه را که تقویم می‌گوید فراموش کنید و حتی سن‌های عملکردی خود را فراموش کنید. سنی که احساس می‌کنید ممکن است مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده سلامت، شادی و طول عمر شما باشد. تحقیقات به طور پیوسته نشان می‌دهد که افرادی که در سال‌های میانی و پایانی خود شادترین و بهترین سازگاری را دارند، کسانی هستند که بر محدودیت‌های خود تمرکز نمی‌کنند، نگران حافظه خود نیستند، یا درگیر این نیستند که آیا دیگران آنها را سالمند می‌بینند یا خیر. توانایی کم کردن چند سال از این سن ذهنی، یا سنی که احساس می‌کنید، ممکن است در واقع چند سال عینی دیگر از یک زندگی سالم و سازنده را برای شما به ارمغان بیاورد.