

عنوان مقاله:

تبیین ابعاد سبک زندگی، حمایت اجتماعی و تاب آوری در زندگی سالمندان

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

توکتم طیبی - دانش آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

خلاصه مقاله:

هدف اغلب تحقیقات روانشناسی سالمندی، کاهش استرس فرد در این مقطع بسیار مهم می باشد. زمانی که توانایی از عهده مسایل برآمدن، کاهش می یابد زندگی فرد با تغییراتی مانند بیماری، بازنشستگی، از دست دادن کار، کاهش درآمد و کاهش حمایت اجتماعی روبرو می شود که موجبات آسیب پذیری سالمند را فراهم می نماید. در حقیقت کاهش حمایت اجتماعی منجر به ضعف و ناتوانی در احساس قدرت و سهیم بودن در اجتماع می شود. تعدد و تنوع استرس هایی که افراد در دوران سالمندی با آن روبرو می شوند، توجه به مقوله سلامت روان و به ویژه تاب آوری را در دوره سالمندی به یک ضرورت تبدیل کرده است. تاب آوری به عنوان یک فرایند پویا ویژگی افرادی است که می توانند خود را با محرک های بیرونی تطبیق دهند و با افزایش تحمل خود زندگی سازگاران ای را در پیش گیرند. همچنین یکی از مهم ترین و موثرترین اقدامات جهت ارتقای کیفیت زندگی سالمندان، شناخت صحیح نیازهای سالمندان می باشد که مستلزم برنامه های آموزش بهداشت در ارتقای سبک زندگی سالم است و سبک زندگی سالم، خود روشی از زندگی است که سبب تأمین، حفظ و ارتقای سطح سلامت و رفاه فرد می شود.

کلمات کلیدی:

حمایت اجتماعی، سبک زندگی، تاب آوری، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1122906>

