

مداخلات روانشناختی مرتبط با تعادل سالمندان: مطالعه مروری

سید مهدی حسینی مزینانی*، زهرا استیری**

*دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

**عضو گروه رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

مقدمه: از مهمترین عوارض تغییرات فیزیکی و شناختی دوران سالمندی، سقوط یا افتادن ناشی از نقص در حفظ تعادل ایستا و پویاست. حفظ تعادل قامتی به همکاری سیستم‌های مختلف حسی، حرکتی، شناختی و روانشناختی مربوط است. افتادن سالمندان مشکلات مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی را به دنبال خواهد داشت. از این رو، برای شناسایی راه‌های کاهش خطر افتادن، در تحقیقات، نقش مداخلات متنوعی بررسی شده است. تنوع استفاده از مداخلات و نتایج متعدد و گاه ضد و نقیض، چالش جدی تشخیص روش‌های موثرتر برای حفظ یا بهبود تعادل در سالمندان است. مطالعات مروری، تحلیل محتوا و فراتحلیل پژوهش‌های مرتبط می‌تواند با دسته‌بندی درست نتایج و مقایسه میزان اثربخشی مداخلات، مسیر دستیابی به کاربردی‌ترین مداخلات را کوتاه کند. بررسی مقالات مرتبط نشان می‌دهد که عمده مداخلات مورد استفاده شامل تمرین‌های مختلف بدنی (قدرتی، تعادلی، انعطاف‌پذیری و چند بعدی) است و در مطالعات مروری مختلفی اثربخشی برخی از این مداخلات، مقایسه شده است. ترکیب مداخلات دوگانه حرکتی-شناختی نیز با روش‌های متنوعی بررسی شده که در مجموع، برتری نسبی در برابر مداخلات صرفاً حرکتی را تایید می‌کنند. اما عوامل روانشناختی مرتبط با تعادل سالمندان مطالعات کمتری را شامل می‌شود. خودکارآمدی تعادل (اعتماد به تعادل) و خودکارآمدی افتادن (عدم ترس از افتادن) مبتنی بر نظریه خودکارآمدی باندورا از سازه‌های روانشناختی مهم در بحث تعادل سالمندان هستند که با سایر مشکلات روانشناختی از جمله اضطراب و افسردگی رابطه دوسویه اثبات شده دارند. بنابراین، مرور مقالات مرتبط می‌تواند باعث شناسایی مداخلات روانشناختی موثر بر این سازه‌ها شده و استفاده از آن‌ها احتمال سقوط سالمندان را کاهش خواهد داد.

روش‌شناسی: این تحقیق از نوع مروری بود. برای دستیابی به مقالات مرتبط از پایگاه‌های اطلاعاتی نورمگز، پایگاه اطلاعاتی جهاد دانشگاهی و نشریه سالمند با استفاده از کلیدواژه‌های تعادل سالمندان، اعتماد به تعادل و ترس از افتادن استفاده شد.

نتایج: مداخلات روانشناختی مورد استفاده در بحث تعادل سالمندان از بین ۳۰ مقاله منتخب شامل تمرینات ذهنی (۹ مورد)، کانون توجه (۶ مورد)، تصویرسازی ذهنی (۴ مورد)، ذهن آگاهی (۵ مورد)، واقعیت مجازی (۲ مورد)، خودگفتاری (۲ مورد) و خود تنظیمی (۲ مورد) بود.

بحث و نتیجه‌گیری: استفاده از مداخلات روانشناختی علیرغم اثبات تاثیر در یادگیری مهارت‌های متعدد و شناخت چگونگی تاثیر بر یادگیری تکالیف مختلف، در تحقیقات تعادلی سالمندان گسترش لازم را پیدا نکرده است. با توجه به اینکه انجام تمرینات فیزیکی در دوره‌های یادگیری طولانی، برای بسیاری از سالمندان مشکل‌ساز بوده و در برخی تحقیقات باعث افت تعداد آزمودنی‌ها و پایین آمدن کیفیت تحقیق می‌شود، از طرفی، مطالعات موجود، اثرات مثبت آن‌ها را تایید می‌کنند، آشنایی با این مداخلات و تحقیقات بیشتر می‌تواند در چگونگی استفاده کارآمدتر از آن‌ها موثر باشد.

واژه‌های کلیدی: تعادل سالمندان، مداخلات روانشناختی