



عوامل کالبدی موثر بر ایجاد حس سرزندگی در خانه سالمندان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۲۸

کد مقاله: ۶۲۵۱۳

فائزه غفاری^{۱*}، الهام کاظمی^۲، سیده معصومه صباغ دارابی^۳

چکیده

امروزه روانشناسان معتقدند که سرزندگی محیط پیرامون انسان، بر فکر و روح و سلامت و سرزندگی انسان تاثیرگذار است. در نتیجه مجموعه عواملی وجود دارد که در سرزندگی و سلامت آدمی نقش به سزایی دارند. اما در این بین یکی از مهمترین گروه های سنی که باید بیشتر مورد توجه قرار گیرد سالمندان هستند و این افراد از حساسیت محیطی و روانی ویژه ای در بین سایر گروه های سنی برخوردارند و گاهی ممکن است این گروه سنی به دلایل مشکلات متعدد نتوانند در جامعه و کنار خانواده خویش و دیگر گروه های مختلف همزیستی داشته باشند و این خود باعث به خطر افتادن سلامت و سرزندگی و شادکامی آنان می گردد. هدف از پژوهش حاضر شناسایی عوامل تاثیرگذار در ارتقای سرزندگی و ارتقای وضعیت روانی سالمندان و تحلیل شاخص های لازم در فراهم کردن وضعیتی مناسب روحیات سالمندان است. روش تحقیق بکار گرفته شده توصیفی-تحلیلی و روش جمع آوری اطلاعات بصورت اسنادی و کتابخانه ای می باشد. با توجه به مولفه های بررسی شده در تحقیقات، احساس تعلق به مکان، ایجاد محیط های تعاملی و فعالیت های گروهی، سهولت دسترسی و خوانایی، امنیت و ادراک محیطی عوامل موثر بر ارتقای سرزندگی و سلامت سالمندان می باشد.

واژگان کلیدی: خانه سالمندان، سالمند، حس سرزندگی، افزایش کیفیت زندگی.

۱- استادیار، گروه معماری، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران، Faezeh.ghaffari@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه معماری، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه معماری، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران.

۱- مقدمه

در راستای افزایش جمعیت مسئله سالخوردگی در اروپا و سایر نقاط جهان، در ایران نیز این موضوع به یک دغدغه مهم تبدیل شده است. وجود سالمندانی که در خانه های سالمندان مقیم هستند در افزایش نقش و اهمیت سالمندان و افزایش کیفیت زندگی در جامعه می تواند اثر مثبتی داشته باشد. امروزه خانه سالمندان مفهومی است که در فرهنگ ما مطرح است. در گذشته الزام به توجه چنین مبحثی نبوده است. اخیرا در تمامی زمینه های اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی به دلیل ظهور شرایط جدید باید برنامه ریزی های مناسب برای ساخت فضاهای سکونت ویژه برای بخشی از جمعیت سالمند ایران صورت بگیرد. (شجاعی و شجاعت، ۱۳۹۷). پدیده پیری فصل مشترک تمام موجودات زنده و حتی حیوانات است که در تمام دوران حیات رشد می کنند. عده ای پیری را مرحله ای از زندگی می دانند که فعالیت های بدن پیش از توقف کامل، تدریجا آهسته می شود و مقاومت بدن در برابر بیماری ها کاهش می یابد. انسان به همان نسبت و درجه ای که ناگزیر به طرف مرزها پیری به پیش می رود، به همان نسبت و درجه نیز در انواع بافت های بدنش فسادهای گوناگون پدید می آیند که در مراحل اولیه به حالت پنهان و غیر قابل رویت می باشند، ولی به تدریج آشکار و قابل رویت می شود. پیر شدن را می توان از چهار نقطه نظر مورد مطالعه قرار داد: زمانی، روانی، زیستی، روانی - عاطفی و اجتماعی (رزازی و بحریه، ۱۳۹۶).

کاهش عملکرد در شرایط نامناسب محیطی، افسردگی، افزایش سطح استرس منجر به احساس ناتوانی در سالمندان که یکی از مشکلات شایع روانی است، می شود (شهپازادگان و همکاران، ۱۳۸۷). محیط خانه سالمندان باید با امکانات مناسب برای همه ی سالمندان فراهم شده تا در حد نیاز بتواند پاسخ گوی نیاز های روانی، جسمانی و اجتماعی آنها شود (فیضی، ۱۳۸۹). سر زندگی و رضایت مندی یکی از مهم ترین مولفه های سلامت روانی است که نیاز به آن از یک سو باعث ارتقای کیفیت زندگی، دستیابی و دستاوردهای جدید و از سوی دیگر افزایش حس خود باوری و اعتماد به نفس می شود. در چند دهه گذشته به دلیل اهمیت سر زندگی و نشاط موضوع بیماری از تحقیقات و پژوهشگران به آن معطوف شده است و به جای توجه به دردها و رنج های انسان توجه به رضایت از زندگی و نشاط شادی در اولویت قرار گرفته است. انسان بر مبنای ارزیابی محیطی و تجربه فردی خود نسبت به جامعه، احساس رضایتمندی و سرزندگی می کند. رضایت مندی و سرزندگی در صورتی که به شکل درست ایجاد شود می تواند منجر به تعهد اجتماعی بصورت یک نگرش مستمر و وفادارانه نسبت به جامعه شود (اناری، ۱۳۸۸).

۲- سوال تحقیق

عوامل کالبدی تاثیر گذار در افزایش حس سرزندگی در خانه ی سالمندان چیست ؟

۳- روش تحقیق

باتوجه به آنکه پژوهش در پی مرور تحقیقات و مقایسه نتایج تحقیقات در زمینه عوامل موثر بر حس دل بستگی در خانه سالمندان است؛ نوع تحقیق از نوع کاربردی محسوب می گردد و در زمره مقالات مروری می باشد و از نظر رویکرد، توصیفی - تحلیلی می باشد. در این مطالعات برای جمع آوری اطلاعات از متدهای کتابخانه ای، میدانی و مشاهده پروژه های مشابه استفاده شده است. در این پژوهش سعی شده است مجموعه معلومات و مقولات اساسی، به شکلی تالیف شود که شناختی هدفمند، جامع و منسجم از کلیت موضوع حاصل شود. با مشاهده و بررسی پژوهش های پیشین در رابطه با خانه های سالمندان و بررسی و شناسایی مشکلات آن، سعی شده است تا با مراجعه به منابع معتبر مربوط کتابخانه ای، سایت ها، مقالات و مجلات منتشر شده به ریشه ی آنها دست یابیم.

۴- پیشینه تحقیق

در پیشینه تحقیق موضوع مفاهیمی چون مسائل روانشناختی سالمندان، عوامل تاثیر گذار در حس امید به زندگی تعاملات اجتماعی تعلق به مکان و طراحی خانه سالمندان قابل بررسی است. در مورد اول بر ویژگی های افراد سالمند و روابط تعاملی آنها با گروه های همسالان و دیگر افراد تمرکز می کند و در مورد دوم عوامل مختلف تاثیر گذار بر این روابط تعاملی مورد نظر است و در مفهوم سوم با بهره گیری از این اطلاعات چگونگی طراحی خانه سالمندان مورد بحث می باشد.

جدول ۱: پیشینه پژوهش (منبع: نگارنده)

نویسنده	سال	هدف تحقیق	نتایج تحقیق
سیما عابدی، نرگس کاظمی	۱۴۰۰	طراحی خانه سالمندان برای تقویت حس سر زندگی	شناخت و درک نیازهای مختلف سالمندان و بهسازی طراحی خانه سالمندان
محمد شجاعی، پرناز شجاعت	۱۳۹۷	طراحی خانه سالمندان با تقویت حس تعلق به مکان	ایجاد تعامل اجتماعی بین سالمندان و حس امید به زندگی
علیرضا غفاری، مرضیه کردستی بمی	۱۴۰۱	بررسی مولفه های فضای خانه سالمندان با ارتقای احساس دلبستگی به مکان	افزایش کیفیت خانه سالمندان با کاربرد احساس دلبستگی به مکان
دکتر سیمین حسینیان، سمیرا سهیلی زاده	۱۳۹۴	بررسی اثر بخشی خاطره پردازی گروهی بر شادکامی و امید به زندگی	تاثیر خاطره پردازی گروهی بر شادکامی و امید به زندگی
عزت اله قدم پور، امیر کرمی	۱۳۹۸	در نظر گرفتن تاثیر محیط زندگی بر جنبه های مختلف سلامت روان	بهبودی معنوی شادکامی در سالمندان ساکن خان سالمندان کم تر از سالمندان ساکن منزل است.
فرزانه سادات میری، محمد مهدی غیبی، زهرا خدائی	۱۳۹۸	تحلیل و الویت بندی عوامل تاثیر گذار بر شاخص امید و کیفیت زندگی	اصول روانشناسی محیط و رسیدن به محیطی مطلوب و رضایت بخش برای سالمندان به نحوی که در بازسازی فیزیکی و روانی آنان موثر بوده و شادابی، طراوت و امید به زندگی را در آنها ایجاد کرده .
عباس ذکری، سمانه جمالزاده	۱۳۹۶	تاثیر حس تعلق به مکان و رضایت مندی سالمندان از سرای سالمندان	بدین منظور عوامل شکل دهنده حس تعلق به مکان شامل عوامل ادراکی- شناختی، عوامل اجتماعی و عوامل محیطی - کالبدی است. ویژگی های کالبدی نظیر (فرم، رنگ، اندازه، شکل، مقیاس، بافت)

۵- مبانی نظری پژوهش

از دیدگاه روانی آنچه از دانش امروزی به آن توجه می کند، تنها طولانی کردن دوران زندگی نیست، بلکه باید توجه داشت که سال های اضافی عمر انسان در نهایت آرامش و سلامت جسمی و روانی سپری گردد. در صورتی که چنین شرایطی تأمین زندگی طولانی تر بی نتیجه و مخاطره آمیز خواهد بود. از جمله ناهنجاری های رفتار که با پیشرفت سنین عمر آشکار می گردد، جنون یا پسکوز است. در نتیجه این بیماری، ضعف حافظه، پریشانی حواس، فراموشی، عدم یادگیری و نظایر آن آشکار می گردد. بهترین روش جلوگیری از جنون سالمندی، فعال نگاه داشتن مغز و بکار انداختن قدرت خلاقه و تفکران می باشد. اکثر افرادی که مبتلا به جنون پیری می شوند نسبت به مراقبت فردی، بسیار بی اعتنا و بی قید می شوند و بسیاری از واکنش های آنها جنبه کودکانه به خود می گیرند. این افراد احتیاج به مراقبت و درمان مداوم دارند. یکی دیگر از این دسته ناهنجاری ها افسردگی است. در زندگی هر کس موقعیت هایی پیش می آید که خواه نا خواه او را غمگین می سازد.

۵-۱- سالمند

سالمند از نظر لغوی کسی است که سال های بسیاری را پشت سر نهاده است. سال هایی پر از خاطره و تجربه که با گذشت زمان به دست آمده اند. ساده ترین راه برای تعریف پیری در نظر گرفتن تعداد سال هایی است که از بدو تولد طی شده است. به طور قراردادی در کشور ایران، سن ۶۵ تا ۷۰ سالگی آغاز پیری است، زیرا با سن بازنشستگی مطابقت دارد. بنابراین، ورود به دوره پیری تا اندازه ای به وسیله قانون تعیین می شود، هر چند در بعضی افراد آغاز دوره سالخوردگی ممکن است بنا به شرایط مختلف تغییر یابد، اما این امر را نمی توان به طور کلی به همه افراد تعمیم داد.

جدول ۲، تعریف سالمند از منظر نظریه پردازان مختلف (منبع: عابدی و کاظمی، ۱۴۰۰)

ردیف	نام نظریه پرداز	سال	تعاریف
۱	قائمی	۱۳۶۹	پیری یکی از مراحل حیات است که پس از دوران جوانی و میانسالی و بزرگسالی پدید می آید. پیری در مقابل کودکی و جوانی و میانسالی وجود دارد که با مفاهیم افول و انحطاط و تنزل همراه است. پیری را به عناوین مختلف سالخوردگی، سن سوم، عمر سوم، مرحله سوم حیات هم نامیده اند و معمولاً در موردی از آن به کهولت یاد می کنند.
۲	Organization World Health	2001	سالمندی پدیده ای است که به وسیله تغییرات بیولوژی، فیزیولوژی، بیوشیمی و آناتومی در سلول های بدن ایجاد میشود، این تغییرات به مرور زمان بر عملکرد سلول ها اثر می گذارد و از لحاظ سنی عبور از سن ۶۰ سالگی است.
۳	مالکی	۱۳۸۹	همه ما از زمانی که زاده می شویم سالمندی را آغاز می کنیم. سالمندی بیماری نیست بلکه یک فرایند بیولوژیکی است که نمی توان آن را متوقف یا معکوس نمود؛ می توان با مراقبت های ساده به سالمندی توأم با سلامتی رسید.
۴	zamani and society	2015	سالمندی و پیری از مراحل حساس در تحول روانی انسان است و تغییرات جسمانی، شناختی و اجتماعی خاص به همراه دارد.

۵-۱-۱- روانشناسی سالمندان

در روانشناسی سالمندان، تغییرات رفتار و پیدایشی خصایص روانی در دوران سالمندی و پیری مورد مطالعه قرار می‌گیرد. به تدریج که انسان پیر می‌شود و از نظر جسمی تغییر می‌کند، عوامل درونی او نیز دستخوش تغییرات می‌شود، از جمله تغییرات روانی را می‌توان کاهش نیروهای هوش، حافظه، دقت، ارتباط و همبستگی افکار، درونگرایی و اثر گذاری اجباری آن در رفتارها ذکر نمود.

۵-۱-۲- ایده‌ها و نظرات صاحب‌نظران در مورد شرایط دوران سالمندی

به نظر می‌آید که ایده سالمندی موفق، راه حل مناسبی در جهت کاهش مشکلات دوران سالمندی است. در واقع سالمندی موفق به کسب توانایی بالقوه فردی و سطح بهینه توانایی جسمانی و اجتماعی و نیز سلامت روانی اشاره دارد و از طریق آن فرد سالمند از خود و دیگران لذت می‌برد. یا به عبارت دقیق‌تر، سالمندی موفق ترکیبی از عمر طولانی، سلامتی، شادکامی و سرزندگی است که آرامش خاطر را تا انتهای زندگی گسترش می‌دهد. بسیاری از پارامترهای سالمندی موفق و نیز زندگی مناسب سالمندی، همچون بهبود کیفیت زندگی و سلامت عمومی و سرزندگی ارتباط مستقیم با فضاهایی که در آن زندگی می‌کند را دارد (پورجعفر و همکاران، ۱۳۸۹). ایده‌ها و نظرات دیگر اندیشمندان که در باب دوره سالمندی و تعاریف آن، که در جدول ۳ گردآوری شده است.

جدول ۳: نظرات صاحب‌نظران مختلف در مورد شرایط دوران سالمندی (پورجعفر و همکاران، ۱۳۸۹)

دیدگاه	مفهوم
عدم تعهد و دیدگاه کارکردگرایانه (کامینگ و هنری ۱۹۶۱)	این دیدگاه چنین اعتقاد دارد که جامعه و فرد سالمند در رابطه با همدیگر، متقابلاً بسیاری از روابط دوسویه خود را محدود می‌کنند. بر اساس این نظریه، غیرقابل اجتناب بودن مرگ، فرد را وادار میکند که بخش مهمی از نقشهای اجتماعی خویش را ترک کند و به انزوا کشیده شود
فعالیت و دیدگاه عمل متقابل اجتماعی	براساس این نظریه، برخی وظایف از سالمند گرفته شده و وظایفی که به آنها محول شده به روشنی تعریف نشده است. بنا به نظریه فعالیت، پیری موفقیت آمیز از طریق اعمال وظایفی خاص و جدید به سالمند فراهم می‌شود.
مبادله (جیمز داود ۱۹۸۰)	بر اساس این نظریه این سوال پیش می‌آید که چرا سالمندان در تعامل با دیگر قشرهای اجتماعی ضعیف هستند؟ نظریه مبادله اینگونه دلیل می‌آورد که روابط و عمل متقابل اجتماعی میان افراد به گونه‌ای باید باشد که افراد در آن بتوانند از عشق و احساس و همچنین از امکانات معنوی بین افراد نیز بهره مند باشند.
تکاملی خانواده (اولین دووال ۱۹۷۷)	این دیدگاه براساس نظریه تکامل انسان به بیان مشکلات خانواده با والدین پیر خود می‌پردازد. براساس این نظریه، عدم توانایی در نگهداری از والدین پیر و سالخورده ممکن است موجب بروز مشکلات مالی، روحی و جسمی در سالمندان شود و نیاز به مراقبت از آنها در سایر مراکز سالمندی می‌شود.
سالمندی موفق (بیلتز و بیلتز ۱۹۹۰)	این دیدگاه بر کنترل ادراک و رضایتمندی از زندگی سالمندان تمرکز دارد. بعضی وقتها، معنای سالمندی موفق با حس رضایت از زندگی یا خوش اخلاق بودن یکسان انگاشته شده است و گاهی با بقای توأم با سلامتی معادل دانسته شده است. یک تعریف کاملتر از سالمندی موفق، تمام این سه عنصر زیر را باهم ادغام کرده: بقا (طول عمر)، سلامتی (فقدان بیماری) و رضایت داشتن از زندگی (شا دکامی). همچنین سالمندی موفق را توانمندی میدانند که شامل سه رفتار یا سه ویژگی اصلی زیر میباشد: ۱) احتمال ناچیز برای شیوع بیماری و دچار شدن به آن و از کارافتادگی سالمندان ۲) تعادل و هماهنگی بالای ذهنی و بدنی ۳) تلاش و فعالیت همگام با زندگی.

۵-۲- مراکز زندگی مستقل (خانه‌ی سالمندان)

این مراکز مخصوص افرادی است که از لحاظ جسمی از سلامت کافی برخوردارند اما به هر دلیلی نیاز دارند که تنها زندگی نکنند، مراکز زندگی مستقل خانه یا آپارتمان‌هایی هستند که از اتاق‌های متعددی تشکیل شده‌اند. اما اتاق غذاخوری و نشیمن و در برخی موارد سرویس بهداشتی مشترک دارند. سالمندان در این مراکز می‌توانند با دیگر ساکنین معاشرت داشته باشند و از امکانات غذای آماده و مراقبت‌های مورد نیاز سلامت برخوردار شوند ولی در عین حال زندگی مستقل و فردی خود را هم حفظ کند.

۵-۳- مفهوم سرزندگی

سرزندگی از نظر مفهوم لغوی آن در فرهنگ لغت دهخدا، به معنای نشاط و شادکامی، سبک بودن و حس چابکی، خوشی و سرمستی آمده است. در تعریف سرزندگی میتوان بیان کرد که احساس سرزندگی با احساس شادمانی بسیار مرتبط بوده و به عنوان یکی از تجربه های درون فردی سرشار از انرژی و شادکامی معرفی و تبیین میشود. به عبارتی دیگر، سرزندگی احساس سرزنده بودن می باشد که تحرک در آن اجباری نمی باشد و به اختیار و علاقه فرد انجام می شود. از نظر رایان و فردریک (۱۹۹۷) سرزندگی ممکن است زمانی در اثر برانگیختگی از انجام کار یا فعالیتی در فردی ایجاد شود و چیزی بیش از برانگیختگی، انرژی و فعال بودن را همراه با حس شغف و خوشایندی در فرد پدید می آورد. بدین منظور سرزندگی نوعی تجربه احساس خاص روانشناختی درون فردی است که در این تجربه، حس شور زندگی و روحیه در افراد بسیار ملموس و قابل مشاهده است (Ryan & Fredrick, 1997).

سرزندگی و رضایت مندی یکی از مهم ترین مولفه های سلامت روانی است که نیاز به آن از یک سو باعث ارتقای کیفیت زندگی، دستیابی و دستاوردهای جدید و از سوی دیگر افزایش حس خود باوری و اعتماد به نفس می شود. شادمانی و نشاط از مهم ترین نیازهای روانی بشر است. با توجه به اهمیت سرزندگی و روحیات سالمندان این موضوع همیشه مد نظر انسان بوده است. در چند دهه گذشته به دلیل اهمیت سرزندگی و نشاط موضوع بیماری از تحقیقات و پژوهشگران به آن معطوف شده است و به جای توجه به دردها و رنج های انسان توجه به رضایت از زندگی و نشاط شادی در اولویت قرار گرفته است. سالمندانی که تنها زندگی می کنند نسبت به سایر هم سن و سالان خود بیشتر به بیماری های روانی دچار می شوند. بنابراین لازم است محیط مناسبی برای آنها در نظر شود تا از تنهایی و مشکلات ناشی از آن دور شوند.

۵-۳-۱- دیدگاه اندیشمندان و نظریه پردازان در باب سرزندگی

چارلز لاندری در تعریف خود مفهوم سرزندگی را این گونه مطرح می نماید؛ او سرزندگی و زیست پذیری را جدا از هم تعریف و بررسی می نماید و با چهار دیدگاه مهم به شکل موضوعی این مورد را بررسی کرده است. او ۹ پارامتر مهم و تأثیرگذار بر سرزندگی را برای شناساندن و معرفی یک شهر سرزنده و زیست پذیر ذکر می کند: تراکم مفید افراد، تنوع، دسترسی، ایمنی و امنیت، هویت و تمایز، خلاقیت، ارتباط و تشریح ک مساعی، ظرفیت سازمانی و رقابت (Landry, 2000).

او نسبت به سایر افراد با دید کاملتری، سرزندگی شهر را به طور جامع بررسی نموده و به عوامل عمده و موثر بر سرزندگی اشاره نموده است. در بررسی مدل تحلیلی این تحقیق از دیدگاه او به سرزندگی بهره گرفته شده با این تفاوت که مدل، در سطح خرد و کلان از هم تفکیک شده اند. جدول ۴ خلاصه موارد مورد اشاره لاندری می باشد (خستو و سعیدی، ۱۳۸۹).

جدول ۴: انواع سرزندگی و زیست پذیری از نگاه لاندری (منبع: خسو و سعیدی، ۱۳۸۹)

انواع سرزندگی و زیست پذیری
۱- سرزندگی اقتصادی: توسط سطوح اشتغال درآمد خالص و استانداردهای زندگی مردم در یک منطقه تحت بررسی، شمار سالیانه گردشگران، عملکرد خردهفروشان، ارزش زمین و دارایی مورد ارزیابی قرار می گیرد.
۲- سرزندگی اجتماعی: به وسیله سطوح فعالیتها و تعاملات اجتماعی به علاوه ماهیت ارتباطات اجتماعی سنجیده می شود یک شهر سرزنده و زیست پذیر به لحاظ اجتماعی می تواند به واسطه سطوح پایین محرومیت، پیوستگی اجتماعی قوی، ارتباطات خوب و پویایی میان لایه های اجتماعی، روحیه جمعی و غرور مدنی، دامنه وسیعی از شیوه های زندگی، روابط موزون و یک جامعه شهری با طراوت توصیف گردد.
۳- سرزندگی و زیست پذیری محیطی: دو جنبه را در بر می گیرد. اول پایداری اکولوژیکی که در رابطه با متغیرهایی نظیر آلودگی هوا و صوت، دفع مواد زائد و فاضلاب، انبوهی ترافیک و فضاهای سبز قرار دارد و جنبه دوم، طراحی است که متغیرهایی مانند خوانایی، حس مکان، تمایز معماری، اتصال و ارتباط بخش های مختلف شهر، کیفیت روشنایی و این که محیط شهری تا چه حد دوستانه، امن و به لحاظ روانشناسی نزدیک شدن است را در بر می گیرد.
۴- سرزندگی و زیست پذیری فرهنگی: در برگیرنده بقا، احترام و تجلیل از شهر و مردمانش، هویت، خاطرات، سنت، جشن های اجتماعی، تولید، توزیع، و مصرف محصولات دست پسر و نشانه هایی که بیانگر ماهیت متمایز شهر می باشد است.

۵-۳-۲- سرزندگی و نیاز سالمندان

افراد سالمندی که به تنهایی زندگی میکنند نسبت به افراد سالمند دیگر به بیماری های روانی بیشتری دچار می شوند به همین دلیل لازم است تا برای آنها محیطی در نظر گرفت تا مشکلات و تنهایی از آنها دور شود. افراد سالمندی که در اجتماع فعالیت دارند نسبت به افراد سالمند دیگر دچار بیماری های روانی کمتری می شوند. مهم ترین معیار برای سلامتی و استقلال در زندگی سالمندان روابط اجتماعی است. (هاشم نژاد بوالواری، ۱۳۸۸). فضای معماری باید بتواند نیاز های روانی، فیزیکی و احساسی را برای برآورده سازد (صالحی کوهساری، ۱۳۹۵). از طریق محیط در سرزندگی انسان ها می توان وضعیت روانی سالمندان را بهبود بخشید.

جدول ۵: عوامل موثر بر سرزندگی ازدیدگاه صاحب نظران (منبع: نگارنده)

عوامل موثر بر سرزندگی	
چارلز لاندری	۹ معیار موثر یک شهر سرزنده و زیست پذیر: افراد، تراکم مفید، ایمنی و امنیت، خلاقیت، تنوع دسترسی
مارتین بردشاو	کنترل سلامت توسط سه کیفیت پایه ی سلامت شهر: جاذبه ها، دسترسی، اسایش، کیفیت های افریننده سرزندگی
ایان بنتلی	کیفیت های طراحی شهری: نفوذپذیری، تنوع، خوانایی، پاکیزگی، سازگاری پذیری
جین جیکوبنز	تنوع کاربری، تنوع کالبدی، تنوع فعالیت ها
کوین لینچ	ایمنی، سازگاری، ثبات، تامین سلامتی، بقا

۶- نمونه موردی پژوهش

۶-۱-۱- معرفی نمونه موردی

آسایشگاه سالمندان کهریزک تهران در انتهای بلوار دکتر حکیم زاده تهران واقع شده است. این آسایشگاه در سال ۱۳۵۲ بنیان گذاری شد مجموعه کهریزک با وسعت ۴۲۰۰۰۰ مترمربع زمین و ۱۸۰۰۰۰ زیربنا، با بخش های بهداشتی، درمانی، توان بخشی، آموزشی و امور فرهنگی ورزشی، بزرگ ترین آسایشگاه ایران می باشد.



تصویر ۱: آسایشگاه کهریزک (مأخذ: kahrizakcharity.com)

واحدهای موجود در آسایشگاه کهریزک تهران به شرح زیر است:
 واحد اداری، خوابگاه های مددجویان (۲۱بخش)، واحد خدمات، واحد درمانی (کارگاه های توانبخشی، قرنطینه، درمانگاه، مراقبت های ویژه، فیزیوتراپی و آب درمانی)، سالن غذاخوری کارکنان و مددجویان، مجتمع ورزشی، فضای سبز، برنامه های موسیقی درمانی، تئاتر درمانی و ...




تصویر ۲: ورودی آسایشگاه کهریزک

۶-۱-۲- بررسی نمونه موردی

با توجه به مولفه های به دست آمده در مبانی نظری و یافته های پژوهش تحلیل آسایشگاه کهریزک تهران در جدول زیر آمده است.

جدول ۶: تحلیل مولفه های سرزندگی در خانه سالمندان کهریزک (منبع: نگارنده)

مولفه	نکات رعایت شده در مجموعه	تصویر آسایشگاه کهریزک
امنیت	سادگی و زیبایی فرم استفاده از مسیرهای مستقیم دید مناسب به فضای باز	

	<p>نقاط مکث و حرکت، خلوت و ازدحام استفاده از پلان های آزاد و تنوع فعالیت ها انعطاف پذیری فضاها نفوذپذیری از قسمت های مختلف به فضای باز استفاده از مسیرهای خوانا</p>	<p>دسترسی پذیری و خوانایی</p>
 	<p>فضاهای دارای حریم وجود خلوت و سکوت بهره مندی فضاهای خاطره انگیز</p>	<p>احساس تعلق</p>
 	<p>فرم های مستطیلی تجمع پذیر مکان هایی جهت قرار ملاقات های روزانه و محلی فضاهای سرزنده و پویا فضاهای جمعی فعالیت های هنری، تئاتر، ورزشی و ...</p>	<p>مشارکت و فعالیت گروهی</p>
 	<p>تنوع در بخش های مختلف سایت و فرم و عملکرد استفاده از رنگ های متنوع حضور نور به صورت کامل در فضاها تناسب بین اندازه فضاها و عملکرد آنها</p>	<p>ادراک محیطی</p>

۷- یافته های پژوهش

۷-۱- عوامل کالبدی تاثیر گذار سرزندگی

سرزندگی محیطی از دیدگاه طراحی شامل انعطاف پذیری، تنوع و گوناگونی، فضای جمعی، رنگ تعلق، خوانایی، غنای حسی، امنیت می باشد. فضا هر چه پر جنب و جوش تر و سرزنده تر باشد به هماهنگی انسان با جمعیت شهری کمک می کند.

جدول ۷: مولفه های کالبدی تاثیر گذار سرزندگی (نگارنده)

عوامل کالبدی تاثیر گذار سرزندگی	
امکان تغییر فضا متناسب با نیاز بدون آنکه خللی به سیستم اصلی یا عناصر اصولی وارد شود. (گروتز، ۱۳۸۶)	دسترسی و انعطاف پذیری
تنوع به فعالیت هایی گفته می شود که در یک مکان فراهم می شود و تقریباً به خصوصیات و جذابیت های یک مکان پاسخ می دهد. (چپ من، ۱۳۸۶)	فضای جمعی و فعالیت گروهی
فضایی که روابط اجتماعی در آن جریان داشته باشد که بر مبنای واقعیت ها شکل میگیرد. (خاتمی، ۱۳۸۰)	حس تعلق
نشانه زدن مردم به مکان هایی که کار و زندگی می کنند و شرایطی است تا استفاده کنندگان به مکان های خود رنگ تعلق بدهند. (بیات و محمدی، ۱۳۹۴)	خوانایی
کیفیتی است بصری که با مطالعه تصویر ذهنی انسان ها از محل زندگی خود دارند و برای این است که به آسانی بتوان کالبد معماری را شناخت. (یان بنتلی و همکاران، ۱۳۸۵)	ادراک محیطی
محیطی است که توسط حواس ادراک می شود. منظر یک فضا همه ی اطلاعاتی از فضا می باشد که با حواس قابل درک و پردازش می باشد. (دومینی، ۲۰۰۱؛ استدمن، ۲۰۰۲)	امنیت
یکی از مولفه هایی که فضای امن را ایجاد میکند فرم و اندازه فضا می باشد. اندازه فضا در امنیت تاثیر می گذارد هم میتواند موجب افزایش ناسازگاری و خشونت شود و هم می تواند روابط اجتماعی و انسجام را تقویت کرده و باعث سرزندگی شود. هرچه اندازه فضا کوچک تر باشد روابط افراد صمیمی تر می شود. (تولایی، ۱۳۷۹)	

۷-۱-۱- حس تعلق

یکی از پارامترهای سرزندگی حضور و اقامت افراد در یک مکان می باشد. اما وقتی که مردم از آن استفاده ای نکنند فضا مرده و زمانی که مردم در آنجا حضور و تجمع داشته باشند فضا زنده تلقی می شود. پس باید فضاهایی جهت نشستن مردم ساخته شود تا این فضاها باعث دعوت و حضورپذیری مردم به وجود آید. تنها با ایجاد شرایط نشستن است که حضور و ماندگاری آن فضا، طولانی تر می گردد و امکان فعالیت های مطبوع تر در محیط بیرون و در هوای باز ایجاد میشود (هاشم پور و کائینی، ۱۳۹۵)

حضور افراد منجر به تداعی خاطرات ذهنی می گردد. خاطره ی ذهنی، قابلیت ادراک، تجزیه و تحلیل و تطبیق داده های محیطی با معانی ذهنی و تشکیل تصویرذهنی در فرد است. خاطره یا تصویر ذهنی مطلوب سالمند از فضا، بر میزان مشارکت و حضور او در فضا تاثیرگذار است.

۷-۱-۲- مشارکت و فعالیت

ایجاد یک محیط سرزنده، و قابل زیست پذیر و مردم محور زمانی میسر می باشد که تنوع و جذابیت در تمام سطوح و زیرساخت های فضاهای عمومی طراحی شده نمایان شود. یکی از شاخصه های اصلی تنوع، تنوع عملکردی است. به طوری که فضای معماری ایجاد شده تنها یک کاربری نداشته باشد و نیازهای مختلف مردم را با توجه به فرهنگ های گوناگون مرتفع کند (پامیر، ۱۳۹۲).

تنوع بصری نوع دیگری از تنوع و جذابیت می باشد. تنوع در مصالح استفاده شده، استفاده از دیدهای بصری متنوع و استفاده از رنگ های متنوع سبب تنوع بصری می گردد؛ البته ذکر این مسئله حائز اهمیت است که تنوع نباید بی نظم بوده و به گونه ای باشد که انسجام بصری را از بین ببرد. بدین منظور توجه به عناصر کوچک نیز کاملاً حائز اهمیت می باشد؛ به طور مثال توجه به جزئیات معماری بنا، مبلمان مجموعه، کفسازی های متنوع و ...

آسایش ناشی از تماس هایی است که لذتبخش است و مایه خشنودی است. تماس هایی که اشخاص را به عنوان افرادی از جامعه تایید میکنند. ایجاد تضاد با فضاهای اطراف به کمک المان های طبیعی مانند پوشش گیاهی، آبنا، احساس فرد از میزان راحتی خود در فضاهای داخلی، پهنای مناسب مسیرهای پیاده، وجود سایه، مکانهای نشستن، فعالیت های فرح بخش و شاداب، در معرض دید بودن و احساس امنیت داشتن برای به وجود آمدن آرامش و ایجاد سرزندگی از عوامل حیاتی می باشد (کارمونا و دیگران، ۱۳۸۸).

۳-۱-۷-ادراک محیطی

فقط فضاهایی که برای مردم قابل دسترسی باشند به مردم حق انتخاب می دهند. بنابراین حدی از قدرت انتخاب، یک معرف کلیدی جهت ارزیابی میزان سرزندگی محیط است که این کیفیت را نفوذپذیری می نامند. همچنین از دیگر اشکال نفوذپذیری، نفوذپذیری بصری، می باشد. در تعریف نفوذپذیری بصری میتوان به توانایی دیدن مسیر اشاره کرد. در حالی که نفوذپذیری کالبدی اشاره به توانایی حرکت در محیط است. منظور از آن، ارتباطی است که به لحاظ دیداری، بین درون و بیرون ایجاد شده و امکان بسط یافتن این دو فضا در امتداد یکدیگر را برای کاربران فراهم میسازد (بنتلی، ۱۳۸۲).

۴-۱-۷-امنیت

یکی از مؤلفه های اصلی در ایجاد فضای امن، اندازه و فرم فضا می باشد. یافته های مطالعاتی حاکی از آن است که اندازه فضا در متغیرهای امنیت تاثیر می گذارد و این از یک سو می تواند موجب افزایش اضطراب، ناسازگاری خشونت گردد و از سوی دیگر انسجام و روابط اجتماعی را تقویت کرده و سبب نشاط و سرزندگی می گردد. به طوری که کامپوسیتته اظهار می دارد که اندازه فضا در ایجاد روابط اجتماعی تاثیر دارد، در ابعاد کوچک تر فضا روابط صمیمانه تری برقرار است (تولایی، ۱۳۷۹).

کیفیات محیطی دیگری نیز در این ارتباط مطرح هستند برای مثال حفظ تداوم بصری و فضایی بین فضای برآمده و محیطش به طوری که قطع تداوم بصری و فضایی ایجاد فضاهای مخفی را سبب نگردد؛ همچنین فرم ورودی ها به نوبه خود می توانند با فرم و طراحی هماهنگ شوند و شاخص مناسبی برای نمایش فضاهای ایمن باشند (صالحی، ۱۳۸۷).

۵-۱-۷-دسترسی

شفافیت از دیدگاه معماری، ترکیب پیچیدگی و وضوح است؛ به هر ترتیب میتوان گفت نفوذ و تقسیم کردن فضا و لایه های بصری، ذات کالدهای معماری شفاف است، کما اینکه واژه شفافیت را نمیتوان تنها به یک پوسته موقتی چون شیشه نسبت داد بلکه در حقیقت ماده شیشه، الگوهای بصری متعددی را در بازه ای از رفتارهای نوری فراهم میآورد که عملا ملحقات زیادی را به نگرشهای سنتی از شفافیت فضایی می افزاید.

۶-۱-۷-خوانایی

اگر شخص یکبار در محیط ها و فضاهای عمومی گم شود، اضطراب و وحشتی که به او دست می دهد، این نکته را روشن میدارد که توازن و سلامت وجود شخصی تا چه اندازه به آشنایی وی با محیط وابسته است. بنابراین یک ساختار توانا به مردم کمک می کند تا بتوانند به سادگی راه خود را پیدا کنند و موجبات احساس امنیت روانی، آسایش، رفاه و مطلوبیت را فراهم می آورد (پامیر، ۱۳۹۲).

۸- نتیجه گیری

سالمندان بدلیل اینکه کنترل کمتری بر محیط اطراف خود در خانه های سالمندان دارند، دچار افسردگی می شوند و خلاقیت آنها کاهش می یابد و فرد سالمند با افزایش این روند دچار اختلالات روانی می شود و نتیجه ی آن اجتماع گریزی این افراد می باشد. سالمندان به محیط آرام و به دور از تنش برای زندگی نیاز دارند. عواملی مانند طبیعت گرایی، رنگ، نور، شکل و زیبایی میتواند در ارتقای سلامت روانی و روح سالمندان تاثیر بگذارد. نتایج نشان میدهد که طراحی مناسب خانه سالمندان موجب افزایش میزان سرزندگی و سلامت در سالمندان میگردد. همچنین با توجه به مولفه های بررسی شده در تحقیقات، احساس تعلق خاطر، فضای سبز و ایجاد محیط های تعاملی انعطاف پذیر فعالیت های گروهی، جذابیت های بصری و ادراک محیطی، امنیت و خوانایی از عوامل موثر بر ارتقای سرزندگی و سلامت سالمندان می باشد. باتوجه به مطالب گفته شده و بررسی نمونه موردی، عوامل کالبدی تاثیر گذار بر حس سرزندگی در خانه سالمندان در جدول زیر آمده است.

جدول ۸: مولفه های سرزندگی خانه های سالمندان (منبع: نگارنده)

مؤلفه	ریز مؤلفه ها
احساس تعلق	فضای مذهبی جهت عبادت حفظ ارزش و احترام سالمندان
مشارکت و فعالیت گروهی	کارگاه های کار و فعالیت ورزش و فعالیت های گروهی
ادراک محیطی	طراحی اقلیمی استفاده از آب درفضا

طبیعت و دید و منظر	
انتخاب رنگ و نور مناسب نوع مصالح حرکت و ارتباط مناسب فضاها با یکدیگر	دسترسی پذیری و خوانایی
ارتباط با مردم جمع گرایی	امنیت

منابع

۱. اناری، مونا (۱۳۸۸). طراحی خانه سالمندان شهر کاشان. پایان نامه کارشناسی معماری. دانشکده فنی و مهندسی ایلام.
۲. بنتلی، ا و همکاران، ۱۳۸۲. محیط های پاسخده. (ترجمه م. بهزادفر)، تهران، شرکت طرح و نشر پیام تهران .
۳. پامیر، س، ۱۳۹۲. آفرینش مرکز شهری سرزنده: اصول طراحی شهری و باز آفرینی. (ترجمه م. بهزادفر وا. شکیبامنش)، چاپ سوم، تهران، انتشارات علم و صنعت.
۴. پورجعفر، م.ر. و همکاران، (۱۳۸۹). ارائه انگاره های محیطی مؤثر بر شکل گیری فضاهای عمومی مشوق سالمندی موفق با تاکید بر ترجیحات سالمندان شهر شیراز. مجله سالمند ایران، ۵ (۱۵): ۳۴-۲۲ .
۵. تولایی، ن، ۱۳۷۹. شکلهای شهر منسجم، مطالعه انسجام کالبدی شهر در اندیشه و عمل. رساله دکتری، معماری و شهرسازی، دانشگاه تهران، دانشکده هنرهای زیبا.
۶. خستو، م، سعیدی رضوانی، ن، (۱۳۹۸)، عوامل مؤثر بر سرزندگی فضاهای شهری، نشریه هویت شهر، سال چهارم، ۶- ۱۵-۲۵.
۷. ذکری، عباس، جمالزاده، سمانه. (۱۳۹۷). ارزیابی عوامل حس تعلق به مکان در بهبود کیفیت زندگی ساکنان خانه سالمندان. معماری و شهرسازی آرمان شهر، ۱۱(۲۵)، ۲۹۳-۳۰۰.
۸. رزازی، علی و بحریه، پروشا، ۱۳۹۶، طراحی خانه سالمندان با رویکرد حس تعلق مکان، اولین همایش ملی پژوهشهای نظری و عملی در معماری و شهرسازی، اسکو
۹. شجاعی، محمد و شجاعت، پرناز، ۱۳۹۷، طراحی خانه سالمندان با رویکرد ایجاد حس تعلق و سرزندگی برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد، دومین کنفرانس ملی معماری و شهرسازی معاصر ایران، شیروان.
۱۰. شهبازادگان، ب، ر. فرمانبر، ع. قنبری، ز. روشن، م. ادیب، (۱۳۸۸). بررسی ارتباط بین عوامل اجتماعی، اقتصادی و عزت نفس سالمندان مقیم خانه سالمندان شهر رشت. فصلنامه دانشکده های پرستاری و مامایی استان گیلان، ۱۹ (۶۲): ۲۱-۲۲
۱۱. صالحی، ا.، (۱۳۸۷)، ویژگیهای محیطی فضاهای شهری امن. تهران، مرکز مطالعات ی و تحقیقاتی و شهرسازی.
۱۲. صالحی کوهساری، فرزانه، (۱۳۹۵)، بررسی شاخصه های منظر شبابخش در فضاهای اقامتی سالمندان با رویکرد رشد کیفیت زندگی، مطالعه موردی: شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده معماری و شهرسازی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی.
۱۳. عابدی، سیما و کاظمی مستقیم، نرگس، ۱۴۰۰، طراحی خانه سالمندان با رویکرد ارتقای حس سرزندگی، اولین کنفرانس بین المللی عمران، معماری، شهرسازی با رویکرد توسعه زیرساخت های شهری
۱۴. غفاری، علیرضا، کردستی بمی، مرضیه. (۱۴۰۱). تحلیل و بررسی مؤلفه های متعالی فضای خانه سالمندان با محوریت ارتقا و تعالی احساس دل بستگی به مکان. مطالعات میان رشته ای معماری ایران، ۱۱(۱)، ۶۳-۷۶
۱۵. قدم پور، ع.، کرمی، ا.، خدارجمی، س. (۲۰۲۰). مقایسه بهزیستی معنوی، تحمل ابهام و شادکامی در سالمندان ساکن در منزل و خانه سالمندان. مجله اخلاق پزشکی - علمی پژوهشی، ۱۳(۴۴)، ۱-۱۳.
۱۶. کارمونا، م، ی، هیت تتراک و ا. تیسول، ۱۳۸۸. مکانهای عمومی، فضاهای شهری: اعداد گوناگون طراحی شهری. (ترجمه م. شکوهی، زهرا احری)، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۱۷. میری فرزانه سادات، غیایی محمد مهدی، خدایی زهرا. (۱۳۹۸)، تحلیل عوامل مؤثر بر ارتقاء امید به زندگی سالمندان نمونه موردی: خانه های سالمندان شهر کرج رفاه اجتماعی؛ ۱۹ (۳)
۱۸. نوری پورلیاوی، رقیه، علیخانی، مصطفی، حسینیان، سیمین، سهیلی زاده، سمیرا، و محمدی فر، محمدعلی. (۱۳۹۴). اثربخشی خاطره پردازی گروهی بر شادکامی و امید به زندگی سالمندان. روانشناسی پیری، ۱(۳)، ۱۴۷-۱۵۶.
۱۹. هاشم پور، ه.، س. اسدی بوالوردی، (۱۳۸۸). بهره گیری از فضای اقامتی روزانه برای ارتقاء سطح کیفی زندگی سالمندان. آرمانشهر، ۲: ۹۰ - ۷۵
20. Landry C. 2000. urban vitalits A new source of urban competitiveness. prince claus fund journal, 4:74-85.
21. Ryne, Richard, M., C. Frederrick, 1997. On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. Journal of Personality, 65(3), 529-565 .
22. <https://kahrizakcharity.com/photo-gallery/kahrizak-tehran>