دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تربت جام
مجله تحقیق و توسعه سلامت
دوره ۳، شماره۱، بهار ۱۴۰۴

نظریه تعالی نفس: ضرورت آگاهی تیم‌های سلامت سالمندان از تحول روانی در دوران سالمندی

ولی بهره ور(PhD) [۱]، سعید حسینی(PhD) [۲&۳*]

نامه به سردبیر

چکیده

نظریه تعالی نفس، که نخستین‌بار توسط لارس تورنستام در سال ۱۹۸۹ معرفی شد، نگاهی نوین به فرآیند پیری و تحول روانی، شناختی و اجتماعی سالمندان ارائه می‌دهد. بر اساس این نظریه، سالمندان در فرآیند طبیعی پیری به نوعی بازتعریف مفاهیم بنیادین زندگی مانند مرگ، زمان، فضا، و خود می‌پردازند. آن‌ها به سمت نگرشی کیهانی‌تر، کاهش خودمحوری، افزایش نوع‌دوستی، لذت‌بردن از تجربه‌های ساده، و نیاز بیشتر به خلوت و آرامش حرکت می‌کنند. این تغییرات، که می‌توان آن را بخشی از رشد روانی سالمندان دانست، از دید کادر درمان، مراقبین و حتی خانواده‌ها پنهان می‌ماند و گاه با علائم بیماری‌های روانی اشتباه گرفته می‌شود. در نتیجه، ممکن است برخوردهای نادرست با سالمندان رخ دهد که پیامد آن کاهش کیفیت زندگی و رنج روانی آنان است. بر همین اساس، آشنایی تیم‌های سلامت با مفاهیم نظریه تعالی نفس و درک صحیح تحولات دوران سالمندی، گامی اساسی در جهت بهبود خدمات مراقبتی و ارتقای سلامت روان سالمندان محسوب می‌شود. گنجاندن این مفاهیم در آموزش‌های ضمن‌خدمت و برنامه‌های ارتقاء سلامت توصیه می‌شود.

واژه های کلیدی: تعالی نفس، سلامت روانی، سالمندان

نویسنده مسئول: سعید حسینی، دانشجوی دکتری، مرکز مدل سازی داده‌های مراقبت‌های بهداشتی، گروه آمار زیستی و اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهیدصدوقی، یزد، ایران
تلفن تماس: ۰۹۱۷۶۰۱۷۹۵۸ E-mail : rah Saeed.hosseini2014@gmail.com

۱. دانشجوی دکتری، مرکز تحقیقات سالمندی، دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی، تهران، ایران
۲. دانشجوی دکتری، مرکز مدل سازی داده‌های مراقبت‌های بهداشتی، گروه آمار زیستی و اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی شهیدصدوقی، یزد، ایران
۳. دانشجوی دکتری، گروه اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

دریافت: ۱۴۰۴/۰۱/۱۰ **اصلاح:** ۱۴۰۴/۰۱/۲۴ **پذیرش:** ۱۴۰۴/۰۱/۲۸

[Downloaded from jhrd.trjums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.61186/jhrd.3.1.47]

مقدمه

تعالی نفس نظریه‌ای است که توسط لارس تورنستام، سالمندشناس سوئدی، در سال ۱۹۸۹ مطرح شده و به تحول روانی، شناختی و اجتماعی سالمندان در دوران پیری می‌پردازد. این نظریه بیان می‌کند که با افزایش سن، نگرش مادی و عمل‌گرایانه فرد به زندگی با دیدگاهی کیهانی‌تر جایگزین می‌شود. سالمندان در این مرحله، مفاهیمی مانند فضا و زمان، زندگی و مرگ را بازتعریف کرده و از زندگی رضایت بیشتری کسب می‌کنند. این تغییرات اغلب از سوی کادر بهداشت و درمان و مراقبین سالمندان ناشناخته باقی مانده و ممکن است باعث سوءتعبیر و برخوردهای نامناسب شود (۱-۳).

نظریه تعالی نفس **سه بعد** اساسی دارد:

۱- بعد کیهانی

- تغییر در تعریف زمان و مکان؛ سالمندان ممکن است احساس کنند که درکشان از گذشته و حال تغییر کرده است.
- افزایش دلبستگی به نسل‌های پیشین و درک عمیق‌تری از پیوستگی نسل‌ها.
- پذیرش مرگ بدون ترس و نگرشی جدید نسبت به چرخه زندگی و مرگ.
- پذیرش رمز و رازهای زندگی و درک این واقعیت که برخی مسائل ممکن است هرگز قابل توضیح نباشند (۴).
- لذت بردن از شادی‌های ساده مانند صدای طبیعت، تماشای باران یا طلوع خورشید (۲).

۲- بعد خود

- سالمندان به کشف جنبه‌های پنهان خود می‌پردازند، چه مثبت و چه منفی.
- کاهش خودمحوری و حذف خود از مرکز توجه (۵).
- ادامه مراقبت از بدن بدون وسواس نسبت به تغییرات آن.
- گرایش به نوع‌دوستی و کاهش خودگرایی.
- یادآوری دوران کودکی و تجربه دوباره حس کنجکاوی و بی‌گناهی.
- درک یکپارچگی زندگی و مشاهده گذشته به عنوان مجموعه‌ای از قطعات پازلی که تصویر کلی را تشکیل می‌دهند (۲).

۳- بعد روابط اجتماعی و فردی

- تغییر در معنای روابط؛ سالمندان انتخاب‌گرتر می‌شوند و کمتر به روابط سطحی علاقه دارند.
- افزایش نیاز به خلوت و حریم خصوصی.
- درک جدید و آرامش‌بخش از نقش‌ها و مسئولیت‌های زندگی.
- ترکیب معصومیت و بلوغ در رفتارها، که باعث می‌شود فرد با نگاهی مثبت و امیدوارانه به زندگی ادامه دهد (۶).
- توسعه «زهد مدرن»، یعنی درک تأثیرات ثروت و آزادی و اولویت‌بندی نیازهای واقعی.
- گرایش به خودداری از قضاوت‌های شتاب‌زده و پرهیز از توصیه‌های غیرضروری (۲).
-

ضرورت آگاهی تیم‌های سلامت و مراقبین سالمند

از آنجا که بسیاری از کادر بهداشت و درمان، خانواده ها و مراقبین سالمند با این نظریه آشنا نیستند، ممکن است تغییرات روان‌شناختی سالمندان را به‌عنوان نشانه‌ای از بیماری‌های روانی در نظر بگیرند. این سوءتفاهم می‌تواند باعث سرکوب تجربیات سالمندان و کاهش کیفیت زندگی آنان شود (۷). ضروری است که تیم‌های درمانی و مراقبین، آموزش‌های لازم را در این زمینه دریافت کنند تا بتوانند تغییرات روانی سالمندان را درک کرده و از برخوردهای نادرست جلوگیری کنند.

بنابراین پیشنهاد می‌شود که مفاهیم مرتبط با تعالی نفس در برنامه‌های آموزشی تیم سلامت، خانواده ها و مراقبین سالمندان گنجانده شود. این اقدام می‌تواند به بهبود کیفیت خدمات مراقبتی، افزایش تعاملات انسانی و همدلانه و در نهایت ارتقای سلامت روانی و اجتماعی سالمندان منجر شود.

[Downloaded from jhrd.trjums.ac.ir on 2026-11-29]
[DOI: 10.61186/jhrd.3.1.47]

نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت نظریه تعالی نفس در درک دقیق‌تر و عمیق‌تر فرآیند روانی دوران سالمندی، به نظر می‌رسد فقدان آگاهی کادر درمانی و مراقبین از ابعاد این نظریه می‌تواند منجر به سوءبرداشت‌هایی جدی و در نتیجه کاهش کیفیت تعامل با سالمندان شود. این در حالی است که پذیرش و حمایت از تغییرات شناختی و روانی دوران پیری نه‌تنها می‌تواند تجربه سالمندی را برای خود فرد معنادارتر و آرامش‌بخش‌تر سازد، بلکه باعث ارتقاء سطح همدلی و کیفیت مراقبت در سیستم‌های بهداشتی خواهد شد. بر این اساس، گنجاندن آموزه‌های مربوط به تعالی نفس در محتوای آموزشی دانشجویان علوم پزشکی، پرستاری، روانشناسی سالمندی و همچنین برنامه‌های آموزشی مراقبین رسمی و غیررسمی، ضروری به نظر می‌رسد. این اقدام می‌تواند به ترویج دیدگاه مثبت‌نگرانه نسبت به سالمندی، کاهش نگرش‌های منفی و کلیشه‌ای، و در نهایت ارتقاء سلامت روان و اجتماعی سالمندان بینجامد.

سپاسگزاری

مورد ندارد.

تعارض منافع

وجود ندارد

References

1. Abreu T, Araujo L, Ribeiro O. How to promote gerotranscendence in older adults? A scoping review of interventions. Journal of Applied Gerontology. 2023;42(9):2036-47.
2. Achenbaum WA. Lars Tornstam, Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging, Springer Publishing Company, New York, 2005, 213 pp., hbk $39.95, ISBN 0 8261 3134 4. Ageing & Society. 2006;26(4):670-1.
3. Tornstam L. Maturing into gerotranscendence. Journal of Transpersonal Psychology. 2011;43(2).
4. Raeesi Dehkordi F, Eslami AA, Zamani Alavijeh F, Matlabi H. Gerotranscendence and active aging: the lived experience. Journal of Religion, Spirituality & Aging. 2021;33(3):271-97.
5. Abreu T, Araujo L, Teixeira L, Ribeiro O. New horizons in gerotranscendence interventions. Targeting nursing home staff members and other caregivers: a scoping review. Working with Older People. 2024;28(4):494-501.
6. Ahmadi F, Oghani Esfahani F. Dimensions of gerotranscendence among Iranian older adults: A phenomenological study. Educational gerontology. 2024:1-14.
7. Abreu T, Araújo L, Teixeira L, Ribeiro O. "What does gerotranscendence mean to you?" Older adults' lay perspectives on the theory. The Gerontologist. 2025:gnaf077.

[Downloaded from jhrd.trjums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.61186/jhrd.3.1.47]

Torbat Jam University of Medical Sciences
Health Research and Development Journal
Vol. 3, No. 1, April 2025

The Theory of Gerotranscendence: The Necessity of Health Teams' Awareness of Psychological Transformation in Older Adults

Vali Bahrevar (PhD)[1], Saeed Hosseini (PhD)[2&3*]

Letter to Editor

Abstract

The theory of Gerotranscendence, first introduced by Lars Tornstam in 1989, offers a novel perspective on the aging process and the psychological, cognitive, and social transformation of older adults. According to this theory, the elderly, through the natural course of aging, undergo a redefinition of fundamental life concepts such as death, time, space, and the self. They tend to shift toward a more cosmic outlook, decreased egocentrism, increased altruism, enjoyment of simple experiences, and a greater need for solitude and inner peace. These changes, which can be considered part of the psychological growth of the elderly, often go unnoticed by healthcare providers, caregivers, and even family members, and are sometimes misinterpreted as symptoms of mental illness. As a result, inappropriate responses may occur, leading to diminished quality of life and psychological distress in older adults. Therefore, familiarizing health teams with the concepts of gerotranscendence and a proper understanding of the aging process is a crucial step toward improving caregiving services and promoting the mental health of the elderly. It is recommended that these concepts be incorporated into in-service training and health promotion programs.

Keywords: Gerotranscendence, Mental Health, Elderly

*Corresponding author: Saeed Hosseini, Center for Healthcare Data Modeling, Department of Biostatistics and Epidemiology, School of public health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran
E-mail: rah Saeed.hosseini2014@gmail.com
1. PhD Candidate, Iranian Research Center on Aging, Department of Aging, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences, Tehran, Iran
2. PhD Candidate, Center for Healthcare Data Modeling, Department of Biostatistics and Epidemiology, School of public health, Shahid Sadoughi University of Medical Sciences, Yazd, Iran
3. PhD Candidate, Department of Epidemiology, School of Public Health, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Received: 30.03.2025 **Revised:** 13.04.2025 **Accepted**: 17.04.2025

[Downloaded from jhrd.trjums.ac.ir on 2026-11-29]

[DOI: 10.61186/jhrd.3.1.47]