

ஒரு மகிழ்ச்சியான செய்தி! ROSA-வின் காலாண்டுச் செய்திமடலின் 24-வது இதழில், ROSA எட்டியுள்ள ஒரு முக்கிய மைல்கல்லைப் பற்றியும், அது எங்கள் ஆராய்ச்சிக்கும் 'சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்' அமைப்புக்கும் எத்தகைய முக்கியத்துவத்தைக் கொண்டுள்ளது என்பது குறித்தும் பகிர்ந்துகொள்வதில் நாங்கள் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறோம். அத்துடன், இயங்கத்தகு உடல்நலம் மற்றும் மனநலம் குறித்த எங்கள் அண்மைய ஆய்வின் முடிவுகளையும், முதியவர்கள் பணி ஓய்வுக்கு நிலைமாறுவது அவர்களின் சமூகத் தொடர்புடைமைக்கும், சமூகத்திற்குத் தாங்கள் ஆற்றுவதாக அவர்கள் கருதும் பங்களிப்புக்கும் எத்தகைய தாக்கத்தை அவர்களிடம் ஏற்படுத்துகிறது என்பது குறித்த தொடக்கக்கட்டக் கண்ணோட்டங்களையும் இதில் நாங்கள் எடுத்துரைக்கிறோம்.

ROSA-விற்கு ஓர் ஆவல்மிகு புதிய அத்தியாயம்!

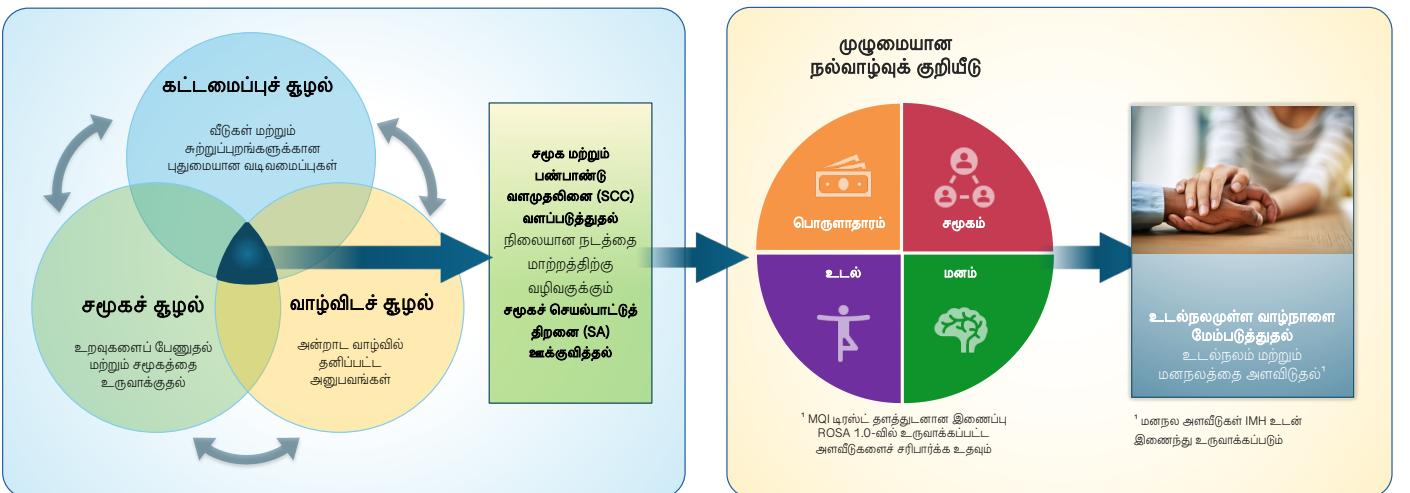
கல்வி அமைச்சின் 'கல்விசார் ஆராய்ச்சி நிதியுதவிப் படிநிலை 3' திட்டத்தின் கீழ், ROSA அமைப்பு 5 ஆண்டுகளுக்கான புதிய ஆராய்ச்சி நிதியுதவியைப் பெற்றுள்ளது என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறோம். ROSA-வின் சிறப்பான பணிகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள இது எங்களுக்கு உதவும் (SLP-யில் உள்ள நீங்களும் உங்கள் குழுவினரும் இல்லையெனில் இப்பணிகள் நிகழ்ந்தேறியிருக்காது). ROSA-வின் தற்போதைய பணிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, 'நீல மண்டலத்தைப் பேணுதல் 3.0 - மிகவும் மூப்படைந்த மக்கள் தொகையின் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கான சமூகத் தூண்டல்களை ஆராய்தல்' என்ற தலைப்பிலான எங்கள் ஆராய்ச்சியின் அடுத்த கட்டம், வரும் ஆண்டுகளில் எங்கள் பணிகளை வழிநடத்தும்.

இக்காலக்கட்டம் நமது முந்தைய கட்டமைப்பை விரிவுபடுத்தி, முதுமைக்கால விளைவுகளைப் பல்வேறு சூழல்கள் எவ்வாறு வடிவமைக்கின்றன என்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது. முதியோர்களின் சமூகச் செயல்பாட்டுத் திறனை ஊக்குவிப்பதிலும், அவர்களின் சமூக மற்றும் பண்பாட்டு வளங்களை மேம்படுத்துவதிலும் கட்டமைப்புச் சூழல், வாழ்விடச் சூழல் மற்றும் சமூகச் சூழல் ஆகியவை எவ்வாறு ஒன்றிணைந்து செயல்படுகின்றன என்பதை நாங்கள் ஆராய்கிறோம். பின்னர், இத்தகைய தொடர்பாடல்கள், உடல்நலம் சார்ந்த நடத்தைகளையும், முதியோர்களின் முழுமையான நல்வாழ்வையும் நலமான வாழ்நாளையும் எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதை நாங்கள் ஆய்வு செய்வோம்.

மிகவும் மூப்படைந்த சிங்கப்பூர்ச் சமூகத்திற்குத் தயாராதல்:
வாழ்க்கை முறைகளில் / நெறிமுறை நடத்தைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தல்

ROSA 2.0-வுக்கான நீட்டிக்கப்பட்ட கவனம்

ROSA-வின் ஆராய்ச்சிக் கவனம்



புதிய கட்டமைப்பு மற்றும் மானிய நீட்டிப்பின் கீழ், MOH TRUST தளத்திலிருந்து பெறப்பட்ட நிர்வாகத் தரவுத்தொகுப்புடன் தற்போதுள்ள அளவீடுகளைச் சரிபார்க்கவும் நாங்கள் எண்ணியுள்ளோம். மூப்படைதல் குறித்த ஆராய்ச்சியில், குறிப்பாக வருமானம், உடல்நலப் பராமரிப்புச் சேவைகளின் பயன்பாடு மற்றும் காப்பீட்டுப் பாதுகாப்பு போன்ற பகுதிகளில் நிலவும் தொடர்ச்சியான தன்னறிக்கைச் சார்புநிலையைக் கையாள்வதற்கு இச்செயல்முறை இன்றியமையாதது.

இப்புதிய ஆராய்ச்சி நோக்கங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் வகையில், முதுமைக்கால நல்வாழ்வை வடிவமைக்கும் காரணிகளை இன்னும் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்ள உதவும் புதிய கேள்விகளுடன் எங்கள் காலாண்டு ஆய்வுகளை நாங்கள் புதுப்பித்துள்ளோம். இந்த மாற்றங்களின் ஒரு பகுதியாக, ஆய்வில் தொடர்ந்து பங்கேற்பதற்கான உங்கள் ஒப்புதலை நாங்கள் கோருவோம். நீங்கள் தொடர்ந்து பங்கேற்க விரும்பினால், ஆகஸ்ட் 2026 ஆய்வின் தொடக்கத்தில் கேட்கப்படும்போது “ஆம், நான் பங்கேற்க விரும்புகிறேன்” என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். இது ஜூன் 2031 வரை நடைபெறவுள்ள அனைத்துக் காலாண்டு ஆய்வுகளுக்கும் உங்கள் ஒப்புதலை வழங்கும். ஆகஸ்ட் 2026 முதல் மேற்கொள்ளப்படவுள்ள காலாண்டு ஆய்வுக் காலயேற்பாடு மற்றும் பங்கேற்பு விவரங்கள் கீழே உள்ள அட்டவணையில் சுருக்கமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆகஸ்ட் 2026 முதல் ஜூன் 2031 வரை				
மாதங்கள்	பிப்ரவரி	மே	ஆகஸ்ட்	நவம்பர்
ஈடளிப்பு	\$30	\$30	\$30	\$30
சராசரிக் கால அளவு	45 நிமிடங்கள்	45 நிமிடங்கள்	45 நிமிடங்கள்	45 நிமிடங்கள்

MOH TRUST தளத்துடனான இணைப்பு

ஏப்ரல் மாதக் கருத்தாய்வில் பங்கேற்று, உங்கள் NRIC விவரங்களை எங்களிடம் வழங்கியதோடு, உங்கள் கருத்தாய்வுப் பதில்களை MOH TRUST தளத்தில் உள்ள நிர்வாகத் தரவுகளுடன் இணைப்பதற்கு ஒப்புதல் அளித்த 56% பேருக்கும் நாங்கள் நன்றி தெரிவிக்கிறோம். ‘தேசிய மனிதக் குழுக்கள் அலுவலகம்’ (National Cohorts Office) வழங்கிய கூடுதல் நிதியுதவியின் மூலம் இத்திட்டம் நிகழ்ந்தேறியது.

ஊடகங்களில் குறிப்பிடப்பட்டவை

கடந்த காலாண்டில், துடிப்பான மூப்படைவு, சமூக ஈடுபாடு மற்றும் பராமரிப்புப் பணிகள் ஆகிய துறைகளில் ROSA ஆற்றிவரும் பணிகளை முன்னிலைப்படுத்தும் வகையிலான ஊடகச் செய்திகள் மூலம் அது குறிப்பிடத்தக்க கவனத்தைப் பெற்றுள்ளது.

முதியவர்களுக்கான சமூக மையங்களாகப் புறநகர்ப் பகுதியின் வணிகப் பெருங்கூடங்கள் மாறிவருவது குறித்த ROSA-வின் ஆய்வை ‘The Straits Times’ செய்தித்தாள் வெளியிட்டிருந்தது. முதியவர்களிடையே சமூகத் தொடர்புகளையும் பயனுள்ள செயல்பாடுகளையும் இத்தகைய இடங்கள் எவ்வாறு ஊக்குவிக்கின்றன என்பதை எங்கள் ஆய்வு விளக்குகிறது. முதியவர்களின் நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதிலும், அனைவரையும் உள்ளடக்கிய மற்றும் முதியவர்க்குந்த சூழல்களை உருவாக்குவதிலும் நாங்கள் ஆற்றிய பங்களிப்பிற்காகப் பல்வேறு தரப்பினருடனான தொடர்பாடல்களில் ROSA அங்கீகரிக்கப்பட்டது; இது சமூகத்தில் எங்களின் முக்கியப் பங்கை மீண்டும் உறுதிப்படுத்தியது. ‘நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம்’ குறித்த ROSA-வின் ஆய்வும் ‘The Straits Times’-இல் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது; மூன்றில் ஒரு சிங்கப்பூரர் மட்டுமே LPA-வைச் செய்துள்ளனர் என்ற தகவல் அதில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டது. இது, எதிர்காலப் பராமரிப்பு ஏற்பாடுகளுக்கு முதியவர்கள் தயாராவதில் உள்ள இடைவெளிகளையும், நீண்ட காலப் பராமரிப்புக்கான திட்டமிடலை முன்கூட்டியே மேற்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியத்தையும் வலியுறுத்துகிறது.

இத்தகைய ஊடகத்தில் இடம்பெறல்கள் அனைத்தும் ஒன்றிணைந்து, பட்டறிவுசார் ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் சிங்கப்பூரில் மூப்படைதல் தொடர்பான கொள்கைகள் மற்றும் கலந்துரையாடல்களை வடிவமைப்பதில் ROSA வகிக்கும் முக்கியப் பங்கை வலுப்படுத்துகின்றன.

ஆராய்ச்சித் துணுக்குகள்

மனநலத்தின் மீதான இயங்கத்தகு உடல்நலத்தின் தாக்கம்



எங்கள் காலாண்டு ஆய்வுகளில், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைச் செயல்பாடுகள் மற்றும் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் துணைபுரிகிற செயல்பாடுகள் போன்ற உங்கள் இயங்கத்தகு உடல்நலம் குறித்தும், உங்கள் மனநலம் குறித்தும் நாங்கள் வினவுகிறோம். காலப்போக்கில் ஏற்படும் மாற்றங்களைச் சிறப்பாகப் பதிவு செய்யவும், நீண்ட இடைவெளியில் நடத்தப்படும் ஆய்வுகளில் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுணுக்கமான போக்குகளைக் கண்டறியவும், எங்களின் தொடர்ச்சியான மற்றும் அடிக்கடி நடத்தப்படும் ஆய்வு முறை உதவுகிறது.

2020 முதல் 2024 வரையிலான உங்கள் பதில்களின்

அடிப்படையில், இயங்கத்தகு உடல் நலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காலப்போக்கில் எவ்வாறு மனச்சோர்வுடன் தொடர்புடையவை என்பதை எங்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆய்வு செய்தனர். இதன் முடிவுகள் ஓர் [ஆய்வுக் கட்டுரையாக](#) வெளியிடப்பட்டுள்ளன, அதனை ROSA-வின் இணையத்தளத்தில் காணலாம்.

இயங்குவதில் இடர்ப்பாடுகள் அதிகரிக்கக்கூடிய போக்குள்ள முதியவர்கள், ஒன்று முதல் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குள் மிகுந்த மனச்சோர்வு அடைவதற்குக் கணிசமான அளவில் அதிக ஆபத்தை எதிர்கொண்டதை நாங்கள் தரவு சார்ந்த, நீண்டகாலக் குழுவாக்க அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்திக் கண்டறிந்தோம்.

இக்கண்டுபிடிப்புகள், தொடக்கக்கட்ட நடவடிக்கைகள் மிக முக்கியம் என்பதை உணர்த்துகின்றன. உங்கள் இயங்கத்தகு உடல்நலத்தில் மாற்றங்களை நீங்கள் கவனித்தால், மறுவாழ்வுச் சேவைகள் அல்லது சமூகம்-சார்ந்த சேவைகள் போன்ற உரிய நேரத்தில் கிடைக்கும் உதவிகளைப் பெறுவது, உங்கள் மனநலத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள உதவும்.

பணி ஓய்வும் சமூகத் தொடர்புடைமையும்



சிங்கப்பூரின் அண்மைக்கால முதியோர் நலக் கொள்கைகள் குறித்த விரிவான ஆய்வறிக்கையின் ஒரு பகுதியாக, பணி ஓய்வுபெறும் நிலையானது முதியோரின் சமூக வாழ்க்கையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பது குறித்து அவ்வறிக்கை ஆராய்கிறது.

பணி ஓய்வு பெற்ற பிறகு முதியவர்கள் பல்வேறு செயல்பாடுகளில் அடிக்கடி ஈடுபடுவதாகவும், ஆண்களிடையே இந்தத் தாக்கம் அதிகமாக இருப்பதாகவும் எங்கள் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பணி ஓய்வுக்குப் பிறகு சமூகத் தொடர்புகளின் கட்டமைப்பிலும் பாலின அடிப்படையிலான மாற்றங்கள் காணப்பட்டன:

ஆண்களின் நெருங்கிய நண்பர்களின் எண்ணிக்கையில் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்பு இருந்ததாகத் தெரியவந்தது; அதே நேரத்தில், பெண்கள் தங்களுக்கு நெருக்கமான அண்டை வீட்டார்கள் அதிகம் இருப்பதாகக் குறிப்பிட்டனர். இருப்பினும், பணி ஓய்வு பெற்றவர்கள் தாங்கள் சமூகத்திற்கு ஆற்றும் பங்களிப்பு குறைவாக இருப்பதாக உணர்வதாகவும் தெரிவித்துள்ளனர்; அதாவது, பணி ஓய்வுக்காலத்தில் சமூகத்திற்குத் தாங்கள் குறைவான பங்களிப்பையே அளிப்பதாகப் பலர் கருதுகின்றனர்.

ஒட்டுமொத்தமாக, இக்கண்டுபிடிப்புகள் பங்கேற்புக்கும் நோக்கத்திற்கும் இடையே உள்ள ஒரு முக்கியமான இடைவெளியை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. பணி ஓய்வு என்பது சமூக ஈடுபாட்டிற்கு நேரத்தை அளித்தாலும், தனிநபர்கள் தங்களைப் பயனுள்ளவர்களாகவோ அல்லது மதிப்புமிக்கவர்களாகவோ அது உணர்வை வலப்பதில்லை. தன்னார்வத் தொண்டு அல்லது வழிகாட்டுதல் போன்ற பயனுள்ள நடவடிக்கை வடிவங்கள், பணி ஓய்வுக்காலத்தில் ஒரு வலுவான நோக்க உணர்வை ஆதரிக்க உதவும்.

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்® பற்றிய தகவல்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்® அமைப்பின் உறுப்பினராக, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலை நாங்கள் புரிந்துகொள்ளப் பங்களிக்கும் 10,000க்கும் மேற்பட்ட பதிலாளர்களைக் கொண்ட குழுவில் நீங்களும் அங்கம் வகிக்கிறீர்கள். SLPயில் 73% பேர் 2015இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர், மீதமுள்ள 27% பேர் 2021-2023 காலக்கட்டத்திலும் 2024-2025 காலக்கட்டத்திலும் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர். எங்கள் கருத்தாய்வுகளில் தொடர்ந்து கலந்துகொண்டு கருத்துகளைப் பகிர்ந்தமைக்கு நன்றி!

எங்களைத் தொடர்புகொள்ள

உங்கள் முகவரி அல்லது தொலைபேசி எண்ணை நீங்கள் மாற்றியிருந்தால், கருத்தாய்வை முடிப்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால், அல்லது ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கருத்துகள் இருந்தால், 6808 7910 (காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) என்ற எங்கள் மையத்தின் நேரடித் தொலைபேசி எண்ணில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது slp@smu.edu.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதில் நாங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.