

இவ்விதழில், ROSA குழுவின் ஆக அண்மைய ஆராய்ச்சியை வெளிப்படுத்துவதில் நாங்கள் பெருமிதம் கொள்கிறோம். குறிப்பிட்டுச் சொல்லவேண்டுமெனில், சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலுக்கான செயல்திட்டம் 2023 உடன் ஒழுங்கமைந்த, “நமது சமூகங்களில் துடிப்புடன் மூப்படைதலுக்கு ஆதரவளித்தல்” என்ற கருப்பொருளைக் கொண்ட மூன்றாவது ‘ROSA ஆண்டுக் கருத்தரங்கின்’ வெற்றி. பொருளாதார நல்வாழ்வு, வேலையின் சாராம்சம், மறு-வேலைவாய்ப்பு மற்றும் ஓய்வூதியக்காலத்துக்குப் போதுமான பொருளாதாரத்தன்மை போன்ற அம்சங்களை ஆராய்வது போன்ற தலைப்புகளில் இக்கருத்தரங்கில் கலந்துரையாடப்பட்டன. கட்டமைக்கப்பட்ட சூழலைச் சமூக உள்ளடக்கம் மற்றும் இயக்கம் மூலம் நீண்ட காலத்துக்கு வளர்த்தெடுப்பது எப்படி என்பதையும் நாங்கள் கலந்துரையாடினோம். நடைமுறைத் தீர்வுகளைக் கலந்துரையாடக் கொள்கை வகுப்பாளர்கள், கல்வியாளர்கள், தொழில் வல்லுநர்கள் மற்றும் பொதுமக்களை ஒன்றிணைக்கும் தளமாக ROSA செயல்படுவதை இந்நிகழ்வு அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. ‘சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலில்’ உங்கள் பங்கேற்பின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கும் மற்ற நுண்ணறிவுகளையும் மேம்பாடுகளையும் நாங்கள் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

ஆகஸ்ட் 2023-இல் நடந்த சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல் சந்திப்பு அமர்வுகள்



ஆகஸ்ட் மாதச் சந்திப்பு அமர்வில் எங்களுடன் இணைந்த SLP உறுப்பினர்கள்.

வயதான பெரியவர்களிடையே சமூகத் தனிமைப்படுத்தலை எதிர்த்துப் போராடுதல் மற்றும் “மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி” முன்முயற்சி பற்றிய எங்கள் கலந்துரையாடலில், பல சுவைநயமிக்க கருத்துகள் எழுப்பப்பட்டன. சிறந்த மருத்துவர்-நோயாளி நடைமுறைகளுடன், (1) நமது புதிய குடும்பவாழ்க்கை முறைகளில் ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் புரிதலை வளர்த்தல், (2) வயதானவர்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய செயல்பாடுகளைப் பல்வகைப்படுத்துதல், (3) ‘மூப்படைதல்’ தொடர்பான எதிர்மறை எண்ணங்களை எதிர்த்துப் போராடுதல் மற்றும் (4) “மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி” முன்முயற்சி பற்றிய விழிப்புணர்வை ஊக்குவித்தல் ஆகியவை அவற்றில் அடங்கும்.

ROSA ஊழியர் இடம்பெறல்

மிண்டி 2021ஆம் ஆண்டு ROSA-வில் ஆராய்ச்சி உதவியாளராகச் சேர்ந்தார். மையத்தின் உள் மற்றும் வெளி ஆராய்ச்சி வெளியீடுகளை எழுதுவதில் அவர் உதவுகிறார். மேலும் ROSA-வின் பணிகளைப்



பரந்துபட்ட பார்வையாளர்களுக்குத் தெரிவிக்கும் செயல்முறையை மகிழ்ச்சியுடன் துய்த்து வருகிறார். சிங்கப்பூரில் ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுளை நீட்டிக்க ROSA செய்யும் பணியால் அவர் மிகவும் ஈர்க்கப்பட்டார். வேலைக்கு வெளியே, அவர் குழந்தைகளுடன் ஓடுவதையும் நீச்சல் மற்றும் டென்னிஸ் மூலம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதையும் நாம் காணலாம்.

யிவென் 2023ஆம் ஆண்டு ROSA-வில் ஓர் ஆராய்ச்சி உறுப்பினராகச் சேர்ந்தார். முதன்மையாக அவர் ROSA-வுக்காக ஆய்வு நடத்துகிறார், கல்விசார் மற்றும் கல்விசாரா வெளியீடுகள் இரண்டிலும் கவனம் செலுத்துகிறார். எங்கள் ஆராய்ச்சித் தடத்தை மேம்படுத்துவதற்காக



மூப்படைதல் தொடர்பான சமகாலப் போக்குகளை ஆய்வு செய்யும் ROSA-வின் பணியை முன்னேற்றுவதற்கு யிவென் உந்துதல் பெறுகிறார். ROSA-வின் ஆராய்ச்சி முயற்சிகளுக்குப் பங்களிக்கும் மேம்பட்ட ஆராய்ச்சி முறைகளை ஆராய்வதில் அவர் ஆர்வமாக உள்ளார்.

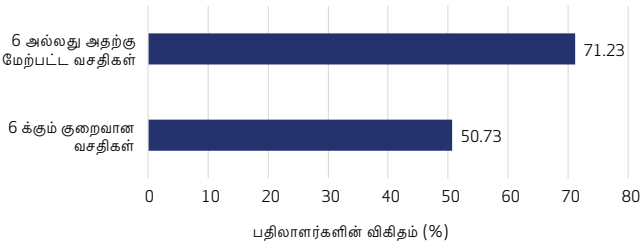
ஆராய்ச்சித் துணுக்கு

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலின் மதிப்புமிக்க உறுப்பினராக நீங்கள் வழங்கிய தரவுகளிலிருந்து பெறப்பட்ட நுண்ணறிவுகளை ROSA-வின் ஆய்வுச் சுருக்கம் காட்டுகிறது. இந்த ஆய்வுச் சுருக்கங்களை ROSA இணையத்தளத்திலிருந்து பதிவிறக்கம் செய்யலாம். அவை ஆரோக்கியமான நீண்ட ஆயுள் மற்றும் மூப்படைதல் தொடர்பான கண்டுபிடிப்புகள் குறித்து கொள்கை வகுப்பாளர்கள் மற்றும் பரந்துபட்ட பொதுமக்களுக்குத் தெரிவிக்க உதவுகின்றன. இவ்விதழில், 3 ஆக அண்மைய ஆய்வுச் சுருக்கங்களில் இருந்து முக்கியச் சிறப்பம்சங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

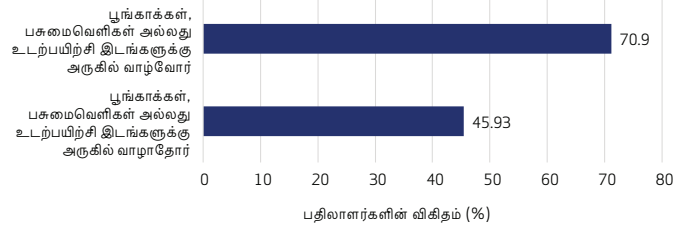
அக்கம்பக்கத்துடன் மனநிறைவு

பல்வேறு இடக்கூறுகள் மற்றும் சமூகக் கூறுகள் அக்கம்பக்கத்தினரின் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவுக்கு எவ்வாறு பங்களிக்கின்றன என்பதை இங்கு ஆராய்வேம். படம் 1 மற்றும் படம் 2-இல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி, நடந்து செல்லும் தூரத்தில் 6 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வசதிகள் (அதாவது உணவகங்கள், மருந்தகங்கள், சமூக மையங்கள் போன்றவை) உள்ள அக்கம்பக்கத்தில் வாழ்பவர்கள் தங்கள் அக்கம்பக்கத்தில் அதிக மனநிறைவுடன் இருப்பதைக் கண்டோம். இது குறிப்பாக, பசுமையான இடங்கள் அல்லது பூங்காக்களுக்கு அருகில் வாழ்பவர்களிடம் இருந்தது, அவர்கள் அதிக அளவு மனநிறைவைத் தெரிவித்தனர். மேலும், படம் 3-இல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி, பத்தில் ஒருவர் மட்டுமே தங்கள் அருகிலுள்ள அண்டை வீட்டாரின் பெயரை அறிந்திருப்பதைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இதன் பொருள், எங்கள் பதிலாளர்களில் சிலரிடையே குறைந்த அளவிலான சமூகச் செயல்பாட்டுக்கான அறிகுறி இருப்பதைக் கண்டறிந்தோம். இருப்பினும், வயது மற்றும் வீட்டு வகைக்கு ஏற்ப மனநிறைவு மற்றும் சமூகப்பிணைப்பு வேறுபடலாம். கொள்கைகள் பல்வேறு பின்னணியில் உள்ள வயதான பெரியவர்களிடையே அக்கம்பக்கத் தொடர்பாடல்களை ஊக்குவிக்க வேண்டும் மற்றும் பொதுச் செயல்பாடுகளைப் பல்வகைப்படுத்துவதன் மூலம் சமூகத் தொடர்பை வளர்க்க வேண்டும்.

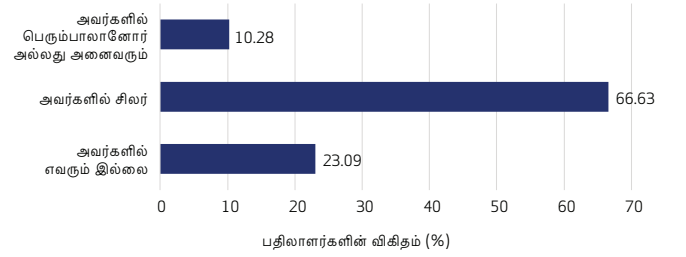
படம் 1. வசதிகளின் மொத்த எண்ணிக்கையின் மூலம் தங்கள் அக்கம்பக்கத்தில் ஓரளவு அல்லது மிகவும் மன நிறைவுடன் இருக்கும் பதிலாளர்களின் விகிதம்.



படம் 2. பூங்காக்கள், பசுமைவெளிகள் அல்லது உடற்பயிற்சி இடங்கள் இருப்பதன் அல்லது இல்லாததன் மூலம் தங்கள் அக்கம்பக்கத்தில் ஓரளவு அல்லது மிகவும் மன நிறைவுடன் இருக்கும் பதிலாளர்களின் விகிதம்.



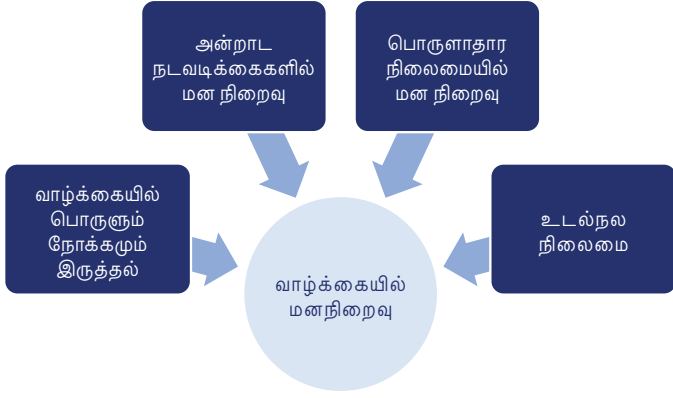
படம் 3. தங்கள் அருகிலுள்ள அண்டை வீட்டாரின் பெயரை அறிந்திருந்த பதிலாளர்களின் விகிதம்.



வாழ்க்கையில் மனநிறைவை முடிவுசெய்ப்பவை

வயதான பெரியவர்களிடையே வாழ்க்கையில் மனநிறைவை ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ள காரணங்களை ஆய்வு செய்ய மேம்பட்ட இயந்திரக் கற்றல் முறையை நாங்கள் பயன்படுத்தினோம். நான்கு களங்கள்; பொருளும் நோக்கமும் இருக்கும் உணர்வு, அன்றாட நடவடிக்கைகளில் மனநிறைவு, பொருளாதாரச் சூழ்நிலையில் மனநிறைவு மற்றும் உடல் நலத்தில் மனநிறைவு ஆகியவை ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையில் மனநிறைவுடன் இருத்தலுடன் மிகவும் தொடர்புடையவை எனக் கண்டறிந்தோம். பொருளாதாரம் மற்றும் வாழ்க்கையில் மனநிறைவின்மீது செல்வாக்கு செலுத்துவதற்கு பொருளும் நோக்கமும் இருத்தல் உணர்வு ஒரு முன் தேவையாகச் செயல்படலாம் என்பதையும் நாங்கள் கண்டறிந்தோம். மேலும் நாங்கள், குறிப்பிட்ட களங்களைக் குறிவைக்கும் போது வாழ்க்கை மனநிறைவில் இத்தலையீடுகளின் தாக்கத்தை ஆய்வு செய்வதற்காகக் கணினி உருவகப்படுத்தல்களையும் நடத்தினோம். எடுத்துக்காட்டாக, உணரப்பட்ட உடல்நலம் சார்ந்த மனநிறைவை மேம்படுத்தக்கூடிய தலையீடுகள் இருந்தால், இது வாழ்க்கை மனநிறைவை அதிகரிக்க வழிவகுக்கும். நல்வாழ்வு பற்றிய கொள்கைகளை உருவாக்கும் போது வாழ்க்கை மனநிறைவின் அகநிலை சார்ந்த பார்வைகளின் முக்கியத்துவத்தைக் கொள்கைகள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். மேலும், வயதான பெரியவர்களின் நல்வாழ்வை மேம்படுத்த உடல் நலம், பொருளாதாரம் மற்றும் பிறச் சமூகச்செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்க முகமைகளும் அமைச்சுகளும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும். இறுதியாக, பொருளும் நோக்கமும் இருத்தலின் முக்கியத்துவம் வயதான பெரியவர்களிடையே வாழ்க்கை மனநிறைவில் நீண்டகாலத் தாக்கங்களைக் கொண்டுள்ளது.

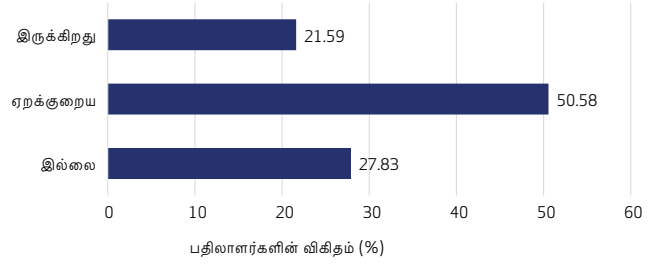
படம் 4. வயதான பெரியவர்களிடையே வாழ்க்கை மனநிறைவில் செல்வாக்கு செலுத்தும் நான்கு அடிப்படைக் களங்கள்.



முன்னோடித் தலைமுறை, மெர்டேக்கா தலைமுறை மற்றும் மாஜூலா தலைமுறை தொகுப்புத்திட்டங்கள்

இந்த அறிக்கையில், முன்னோடித் தலைமுறை, மெர்டேக்கா தலைமுறை மற்றும் மாஜூலா தலைமுறை ஆகிய மூன்று தலைமுறைக் குழுக்களை அவர்களின் பொருளாதார நிலை, மக்கள்தொகை, சுகாதாரம் மற்றும் ஓய்வூதியப் பண்புகள் ஆகியவற்றில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் கவனம் செலுத்தி ஒப்பிடுகிறோம். இது புதிய 'இளம் முதியவர்களுக்கு' ஏற்படையது மற்றும் மாஜூலா தொகுப்பின் (இது தொழிலாளர்களை விரிவுபடுத்துவதன் மூலம் பொருளாதார உறுதிப்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கான ஒரு முயற்சியாகும்) நோக்கங்களுடன் ஒழுங்கமைந்தது. எதிர்பார்த்தபடி, குறைவான வேலை செய்யும் அல்லது நாள்பட்ட உடல்நலக் கோளாறுகளை எதிர்கொள்வதற்கு அதிக வாய்ப்புள்ள வயதானவர்கள், குறைந்த வருமான நிலைகளை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். இதன் விளைவாக செலவுக்கும் ஆற்றல் குறைகிறது. பதிலாளர்களில் கிட்டத்தட்ட 21.5% பேர் ஓய்வூதியத் திட்டத்தைக் கொண்டுள்ளனர், அதே நேரத்தில் 22.8% பேர் அவ்வாறு கொண்டிருக்கவில்லை. இதற்கிடையில், கிட்டத்தட்ட 50.5% பேர் சில வகையான ஓய்வூதியத் திட்டத்தைக் கொண்டுள்ளனர், ஆனால் அது வலுவாக இருக்காது என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். இந்தத் தலைமுறைக் குழுக்களிடையே நிலவும் முக்கியமான மக்கள்தொகைப் போக்குகள் மற்றும் பொருளாதார இயக்கவியல் குறித்து இந்த ஆராய்ச்சி வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டி, கொள்கை வகுப்பாளர்கள் மற்றும் பொறுப்பாளர்களுக்கு மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளை வழங்குகிறது.

படம் 5. ஜனவரி 2023-இல் ஓய்வூதியத் திட்டம் வைத்திருக்கும் அல்லது இல்லாத இளம் முதியவர்களின் விகிதம் (n=2,246).



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 செய்யவும். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதில் நாங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

