

طلاب الماجستير – شعبه الصحة النفسية

مقرر : النمو الإنساني مدى الحياه

المحاضرة : الرابعة

## الخصائص المميزة للمسنين

كل خصائص الشيخوخة تتوقف من حيث توقيت ظهورها

ومن حيث دلالتها علي شخصية ، شخصية من المسنين

مقدمة :

لكل مرحلة من مراحل الحياة خصائص مميزة لها ، ومن هنا فان الشيخوخة لها خصائصها المميزة من الناحية البدنية ومن الناحية العقلية ومن الناحية الانفعالية ومن الناحية الاجتماعية • وسنتناول هذه الخصائص من زوايا الرؤيا السابقة علما بأنها لا تنفصل في الواقع بعضها عن بعض ، بل يتداخل بعضها في بعض ، وتتبادل التأثير وقد جري العرف علي اعتبار الستين من العمر بداية الشيخوخة بينما تكون نهايتها بمفارقة الحياة • ومن الطبيعي ان التغيرات في اية زاوية من الزوايا الأربع تمضي بالتدرج في صورة تغيرات كمية تبلغ ذروتها في تغير كيفي عندما تصل إلي نقطة بعينها •

١- من الناحية البدنية :-

تتميز مرحلة الشيخوخة بتغيرات بدنية عديدة منها : الضعف العام ، ونقص القوة العضلية ، وضعف الطاقة الجسمية بوجه عام ، وضعف الحواس ( خاصة السمع والبصر ) ، وانحناء الظهر ، وترهل الجلد ، وجفافه ، واختلال الأعصاب ، وارتعاش الأطراف ، وبطء الأداء الحركي • ويلاحظ بصفة عامة ضعف الجسم وضعف الطاقة الجنسية ( الانسالية ) •

وتدل الإحصائيات المختلفة علي ان أكثر الأمراض انتشارا بين كبار السن هي الروماتيزم ، وإمراض القلب ، وأمراض الجهاز التنفسي ، وأمراض الجهاز الهضمي ، وضعف السمع والبصر .

وبديهى أن كل هذه الاعراض البدنية المميزة للشيخوخة لا تظهر دفعة واحدة بل بصورة تدريجية متزايدة ، وعادة ما تكون هذه التغيرات البدنية ناتجة عن عوامل عدة من أهمها أولا - تأثير بعض العمليات التي تحدث في خلايا الجسم واعضائه ، فخلايا تشيخ وتكبر وتموت كما يموت الزرع والنبات ، نتيجة لضعف الخلايا والأعضاء يحدث اضطراب في كل بناء الجسم في وظائفه .

ثانيا - تراكم الضعف في المواد الكيماوية الحيوية في الجسم .

ثالثا - تأثير الأمراض والإصابات المختلفة التي تحدث في السن المتقدمة .

وتمضي هذه التغيرات البدنية في اتجاه التدهور ، ولكن توجد فروق فرديه عديدة ، وان تباينت منحدرات التدهور بتباين الأفراد ، وتباين ظروفهم البيئية .

ومن هنا فلا يوجد معيار واحد لتحديد العمر البيولوجي ، وتلك صعوبة يواجهها كل من يجري بحوث في التشيخ ، ويعد الأخصائيون الذين ييغون تحديد العمر البيولوجي الذي لا يتوافق دائما مع العمر الزمني الي الاستناد الي المعايير الوظيفية لجميع أعضاء الجسم والي التغيرات التي تحدث في جميع عمليات الايض .

وتدعي بعض الدراسات التي تمت في إقليم بخازيا بالاتحاد السوفيتي ( حيث يوجد العديد من الناس الذين تخطوا سن المائة ) انه يوجد ارتباط موجب بين طول العمر والمشاركة الفعالة في الثقافة وحالة النشاط ، ولكن سبق ان رأينا في عرضنا للنظريات التفسيرية لتوافق المسنين بطلان هذا الادعاء علي يد القائلين بنظرية فك الارتباط . فمظاهر الشيخوخة البدنية تظل أمرا نسبيا غير مرتبط بالعمر الزمني للفرد نتيجة للفروق الفردية .

## ٢- من الناحية العقلية :-

رأينا مظاهر الضعف البدني عامة ، وضعف الحواس خاصة مما يترتب عليه بالضرورة ضعف النشاط الإدراكي من انتباه ونعلم وتذكر وتصور وتفكير ويزداد معه النسيان والشروذ وتشتت الانتباه .

ففي دراسة جاك بوتوينيك jack botwinick ١٩٨ عن " القدرة العقلية بين المسنين التي أجراها علي عينة مكونة من " ٧٠ " فردا تتراوح أعمارهم من " ٦٠ - ٧٥ " عاما دلت النتائج علي ان الأفراد من " ٦٠ - ٦٥ " عاما تكون قدراتهم العقلية ما زالت ناضجة ولكن بالوصول الي " ٧٠ - ٧٥ " عاما تتحدر تلك القدرات الي حد ما .

وفي دراسة عزت إسماعيل ١٩٨٢ عن الذاكرة والتقدم في العمر " التي أجراها علي عينة من الكويتيين مكونة من " ١٣ " فردا من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم من " ١٥ - ٤٠ عاما " ، " ٤٥ - اقل من ٧٥ عاما ، دلت النتائج علي ان التقدم في السن يصاحبه تناقص في القدرة علي استيعاب معلومات لفظية واستعادتها " وفي القدرة علي استعادة بيانات ذات طبيعة مكانية وان هذه النتائج يمكن ان تمثل بعض التغيرات التي تطرأ علي ذاكرة المسنين .

وهكذا فان الدلائل تشير إلي التدهور التدريجي في القدرات العقلية من الخصائص المصاحبة للشيخوخة . وغني عن البيان أن الابتكارية كذروة للوظائف العقلية تتراجع مع الشيخوخة وذلك إلي الحد الذي حدا بمخيم رالي إعفائهم من كل قياسات للايجابية بعامة وفي صورتها الخلاقة بخاصة .

ومع ذلك وكما رأينا ، مع نيو جارتون فإن هذه التغيرات التدهورية في الوظائف العقلية شأنها شأن التدهورات البدنية في التغيرات . والتدهور في الوظائف العقلية ليست حتمية تفرض نفسها علي كل واحد من المسنين ، فالمسن يفرض يصممه الخاصة علي كل التغيرات التي تطرأ عليه

وللتدليل علي ذلك لا نحتاج الي كثرة من الأمثلة ، فقد ظل بابلوبيكاسو كالإعصار في نشأته الفنية الي ان توفي في الواحدة والتسعين ، وعاش العالم الروسي بافلوف ما يقرب من ستة

وثمانين عاما ولم يتوقف حتي موته عن العمل والأشراف علي الطلاب وإجراء التجارب وجوته أعظم شعراء ألمانيا أتم تأليف أشهر رواياته " الدكتور فاوست " وهو في الثمانين من عمره ، والحييب بورقية ما زال رئيسا لتونس وقد تعدي الثمانين من العمر ، وريحان ما زال رئيسا لأريكا احدي الدولتين العظمتين التي تهيمن علي أمر العالم وتوجه سياسته واقتصاده وسلمه وحرية - قد تخطي السبعين • وفي ذلك كله ما يشهد بالطابع الفردي والبصمة الشخصية لكل من المسنين ، فمظاهر الشيخوخة العقلية شأنها شأن البدنية - تظل أمر نسبييا غير مرتبط بالعمر الزمني نتيجة للفروق الفردية •

٣- من الناحية الانفعالية :-

ان التغيرات التدريجية التي تمضي متزايدة مع الشيخوخة سواء كانت بدنية او عقلية او اجتماعية لا بد ان تنعكس بالضرورة علي الحياة الانفعالية للمسنين • ومن هنا يذهب سيد صبحي الي ان الشيخوخة تتميز من الناحية الانفعالية بشده التأثير الانفعالي والحساسية النفسية وبديهي ان هاتين الخاصتين الانفعاليتين ترجعان إلي ما يسم حياه المسن من الوينه وما يكتنفها غالبا من ضحالة في العلاقات الاجتماعية ، وانصراف للناس عنه وتوقفه عن الإنتاجية في العمل وما الي ذلك من العوامل •

ويذهب فؤاد البهي إلي ان انفعالات المسنين تتميز بالتمركز حول الذات ، وكذلك يتميزون بالعناد وصلابة الرأي

وبالنسبة لخاصية التمركز حول الذات فإنها تساير المعقولية ما دام المسنون مع تقدم السن يعانون من العلاقات الموضوعاتية ( موضوعات العالم ) إلي النرجسية • أما بالنسبة لخاصية العناد وصلابة الرأي فأنهما دائما أسلوب الضعيف المغلوب علي أمره في تأكيده لذاته سواء كان طفلا في بداية طفولته ، او مسنا يتقدم في شيخوخته •

ان الفرد كلما تقدم في السن تذهب عنه المرونة بالتدرج لينحبس في الجمود والتصلب مما يعتبر مساييرا للعناد وصلابة الرأي •

وبديهي أن هذه الخصائص الانفعالية وغيرها ترجع الي العوامل الداخلية والبيئية للمسنين ، فالتقاعد غالبا ما يأتيهم قبل ان يفقدوا صلاحيتهم تماما في العمل • أنهم ببلوغهم الستين من العمر لا ينتقلون فجأة من تمام الصلاحية للعمل والإنتاج إلي حالة مكتملة من عدم الصلاحية والعجز ، وإنما يكون الانتقال تدريجا يتناقص شيئا فشيئا في مواكبة لمنحني الكهولة والشيخوخة ، وعندما يفرض عليهم المجتمع البطالة والبعد عن الإنتاجية فانه يفرض عليهم قبل الأوان أحاسيس ساحقة من الدونية وعدم الجدارة تبلغ حدود الاكتئاب • فقد أوضحت دراسة مرفت عبد الحليم ١٩٨٤ ، انه قد حدث تقلص في مفهوم الذات بعد التقاعد عنه قبل عشر سنوات ، كما أوضحت دراسة أمينه بدوي ١٩٨٥ انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقاعدين العاملين بعد التقاعد •

ونتيجة لتقاعد الفرد عن العمل تظهر مشكلة قلة الدخل فبعد ان كان معتادا علي دخل معين يجد فجأة أن عليه أن يعيش بطريقة مختلفة مما تعود عليه سابقا ومحاولة تدبير أمور حياته المعيشية علي الرغم من تزايد التكاليف والنفقات الطبية والمعيشية فليس كل المسنين من يحسب حساب هذا اليوم بعد بمدخرات أثناء عمله او يجد فرصة للعمل في عمل غير عمله السابق يضيف الي دخله من المعاش مما يشعر المسنين بالقلق والخوف تجاه أيامهم الباقية •

فقد أوضحت دراسة بول جوزيف paul joseph ١٩٧٨ ان الدخل يساهم بشكل دال في تحقيق الصحة النفسية لدي المسن • (٦٢) •

وكذلك يظهر بعد التقاعد مشكلة ملئ وقت الفراغ • فعدم مزاوله الفرد أي نشاط او هواية للهروب من الفراغ تجعله عرضه للشعور بالوحدة والعزلة •

فقد أوضحت دراسة ميردث لين Meridith lynn انه يوجد ارتباط موجب ما بين التوافق والرضا عن الحياة وبين أنشطة وقت الفراغ هذا الي جانب ما يحدث غالبا من انحسار العلاقات الاجتماعية للمسنين فقد أوضحت دراسة جرجوري فرانك Gregory frank ١٩٨٣ ان الروابط الأسرية تعد مؤثرا قويا للرضا عن الحياة لدي المسنين •

فمظاهر الشيخوخة الانفعالية شأنها شأن المظاهر الثلاث الاخرى للشيخوخة – تظل أمرا نسبيا غير مرتبط بالعمر الزمني للفرد نتيجة للفروق الفردية هذا إلي جانب الاختلاف في المتغيرات البيئية •

٤- من الناحية الاجتماعية :-

ان التغيرات البدنية للمسنين وكذلك تغيراتهم العقلية والانفعالية لا بد ان تنعكس علي علاقاتهم الاجتماعية – هذا الي جانب تغيير أسلوب الحياة عند التقاعد او التوقف عن العمل • مما يلزمه بتحويل علاقاته من صداقات العمل وزملائه الي صداقات الأقرباء والجيران وزملائها فمع الشيخوخة تنحسر المجالات الاجتماعية كما تنحسر ميوله واهتماماته •

فما رأيناه في الخصائص الانفعالية من تحوله عن المرونة إلي الجمود يجعله غير قادر علي استثمار طاقاته في علاقات جديدة سواء كانت اجتماعية ، او من طبيعة عاطفية • انه يعيش في القديم ولا يجد من نفسه ما يدفعه الي الجديد • وكذلك فان عزلته عن العمل وحياة العمل تعزله عن أبنائه العاملين من الراشدين بينما تفرض عليه علاقات وثيقة مع الأطفال من أحفاده الذين لم يبذوا بعد حياة العمل والذين ينشدون كالمسنين قضاء وقت فراغهم • ومن هنا فكثير ما يستلقت الانتباه تفهمهم مع الأحفاد وبالإضافة الي الأحفاد داخل الاسره يسعي المسنون بعض إلي بعض يقتلون الوقت علي المقاهي ، أو في النوادي ، أو في تلك الاجتماعات التي تفرضا المناسبات الاجتماعية من مآتم وزفاف • وكثيرا ما يكون زملاء المقاهي والنوادي هم أنفسهم ما كانوا في الماضي زملاء العمل خاصة الذين يسكنون في نفس الحي او إحياء متجاورة فقد أوضحت دراسة بول جوزيف ١٩٧٨ أنه يوجد ارتباط موجب ما بين العلاقات الوثيقة مع الأصدقاء وبين الصحة النفسية) •

ومن هنا فإن اختفاء صديق من هؤلاء الأصدقاء سواء بالرحيل عن الحي او بالرحيل عن العالم – يصيب المسن بصدمة انفعالية يصعب معه أن يقوم بتعويضها • فعلي الرغم مما تدعو إليه نظرية النشاط من تعويض للأدوار المفقودة ( الصديق او الزوج او الزوجة ) فإن انكماش قدرته الانفعالية لا يمكنه من إقامة علاقات جديدة ، ومن ثم من إقامة صداقات

جديدة أو علاقات انفعالية وثيقة ان المسن عندما يفقد علاقاته الوثيقة التي كانت له بفقدان أصدقائه أو زوجته أو أقاربه يشعر بأن العالم ينسحب من تحت قدميه ، فالمسن يشعر بأنه يحزم أمتعته للرحيل للحاق بالسابقين عليه ، ومن هنا تنكمش علاقاته بشكل تدريجي بينما تزداد وتتعدر علاقاته التي تهيئة للعالم الأخرى • ومن ثم تظهر في حياته الاجتماعية أنشطة دينية جماعية وصدقات دينية مع أقرانه المستبعدين والذين يلتقي بهم في المساجد او الكنائس •

و إذا كانت دراسه بول جوزيف قد كشفت عن ان المسن يفضل علاقاته مع الأصدقاء علي علاقاته الأسرية فما ذلك إلا لتشابه ظروفه • وظروف أصدقائه من المسنين ، بينما تتفاوت الأعمار في الأسرة ، وتفاوت بالتالي الميول والاهتمامات والأنشطة •

وغني عن البيان أن مظاهر الشيخوخة الاجتماعية – شأنها شأن المظاهر الثلاث الأخرى للشيخوخة – تظل أمرا نسبيا غير مرتبط بالعمر الزمني للفرد نتيجة للفروق الفردية هذا إلي جانب الاختلاف في المتغيرات البيئية •

التعليق :-

من ذلك كله نري ان الشيخوخة مفهوم نفسي ( بصمه شخصية ) حيث تظهر الأعراض عند البعض في الستين وعند البعض الآخر في السبعين وعند البعض الثالث بعد ذلك • وحسبنا ان نذكر ان قيادة اكبر دولة من دول العالم – اعني أمريكا – تقع علي عاتق رجل ناهز الثمانين من العمر ، وفي الدولة الثانية من الدولتين والعظمتين وهي روسيا كانت القيادة قبل جورباتشوف لرجلين ينتميان ان نظرنا الي التحديد الزمني الي صميم الشيخوخة فالعمر الزمني كما قال فواد البهي لا يمكن أن يصلح وحده معيارا للحكم علي الشيخوخة ان الأفراد لا يعيشون المتغيرات ( بما في ذلك تغيرات الشيخوخة بجوانبها المختلفة ) كمثيرات في ذاتها ، لان الإنسان لا يوجد في بيئة جغرافية بل في بيئة سلوكية معني ذلك ان الفرد لا يستجيب للمثيرات من حيث هي مثيرات بيئية بل يستجيب لدالاتها بالنسبة إليه

وهذا نفس ما صوف نلتقى به في الحديث عن نظرية فك الارتباط ان التغييرات البيولوجية او العقلية او الانفعالية او الاجتماعية لا تفرض نفسها علي الفرد كحتمية بل ان الفرد هو الذي يفرض بصمته الخاصة عليها لهذه المثيرات ، فان الفرد يبدو مستمرا في فرض بصمته الخاصة علي هذا المدى الفسيح من التغييرات – الاجتماعية والبيولوجية • فليست العبرة بالتغييرات في ذاتها بل العبرة باتجاه المسن منها ودلالاتها لديه • فالشيخوخة مفهوم نفسي في صميمها يستسلم لها ان شاء ، ويقف في وجهها ان شاء ، ويلقي بكل التحديات في وجهها ان شاء •

ومن هنا لا تبدأ الشيخوخة بمعني الكلمة إلا عندما تكون الشيخوخة النفسية فيلقي الفرد بسلاحه مستسلما لهذه التغييرات تجرفه علي منحدر النمو إلي مصيره المحتوم •

ان البطل فتراجيديا اليونانية يعلم ان مصيره المحترم هو الموت ولكنه لا يسلم ولا يستسلم بل يقف وبكل قوته في وجه الحياة بإحيائها وأحداثها وأشائها حتي يقع صريع نضاله تلك هي البطولة في وجه المحتوم الذي لا قرار منه • فحيث لا فرار من القدر تكون إعادة تعبئة الطاقات للنضال ضد الكدر

### مشكلة القلق لدي المسنين

تعريفها : توتر أو ضيق انفعالي يصاحبه إحساس بالتهديد ، ويرجع إلي أسباب غير معروفة للفرد •

من أسبابها :

١- الضعف الصحي العام ، والضعف الجسمي والقوة العضلية ، وضعف الحواس كالسمع والبصر ، وانحناء الظهر ••• والتعرض للإصابة بالأمراض ( قلق الصحة ) •

٢- ترك العمل وما يترتب عليه من انخفاض في الدخل وتقلص في علاقاته ومكانته الاجتماعية ( قلق التقاعد ؟ ) •

٣- الوحدة والفراغ ، وخاصة بعد ترك العمل ، ووفاة القرين وانشغال الأبناء عنهم بمطالب الحياة ( قلق الانفصال ) •

٤- الإحساس باليأس والقنوط من الشفاء من المرض والإحساس بالنهاية وخاصة كلما رحل عنه المعارف أو الأقارب ( قلق الموت ) •



علاجها :

- ١- الرعاية الصحية للمسنين ، والاهتمام بالفحص الطبي الدوري •
- ٢- إشغال وقت الفراغ لدى المسنين في الأنشطة بأنواعها وخاصة المجتمعية •
- ٣- المساندة الاجتماعية من الأبناء بكل أنواعها تجاه الآباء وعدم تخليهم عنهم •
- ٤- إشباع الحاجات النفسية لدى المسنين كالحاجة إلي الأمن النفسي والحب والتقدير

••••