الحياة النفسية لدى المسن بين الاستقلالية والاعتمادية

The psychic life of the elderly between autonomy and dependence

سمير محند*

جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة (الجزائر)، s.mohand@univ-skikda.dz

تاريخ الاستلام: 2024/04/11 تاريخ القبول: 2024/05/17 تاريخ النشر: 2024/06/10

ملخص:

تمثل مرحلة الشيخوخة سيرورة نمائية محددة بخصائص بيولوجية، سيكولوجية واجتماعية مصاحبة لها، تتميز بتراجع الأداء والقدرات الوظيفية للمسن، فيصبح أقل كفاءة وأكثر عرضة لاضطراب الوظائف العقلية، وهذا ما ينعكس على تكيفه وتوافقه مع الذات ومع الاخر.

تهدف هذه الورقة البحثية الى تقييم الاستقلالية والاعتمادية لدة المسن، باعتبارها خصائص تدخل ضمن المسار النفسي النمائي للشخص، فالاستقلالية قدرة على اخذ القرارات في القيام بالأنشطة اليومية للحياة، الاختيار، الحرية وعدم وجود قيود خارجية على الفرد والتمسك بالقيم التي يعتقدها، في حين تشير حالة الاعتمادية لعدم القدرة الجسدية والنفسية على انجاز المتطلبات اليومية للحياة لدى الفرد تبعا لأسباب صحية أو نفسية او فقدان الاستقلالية، مما يجعله في حاجة للرعاية، وخلصت الى ان الاستقلالية والاعتمادية لدى الشخص المسن ترتبط بمتغيرات ذاتية مثل الفعالية الذاتية ومركز الضبط واستراتيجيات المواجهة ومتغيرات علائقية مثل جودة المناخ الاسري والسند، ومتغيرات أخرى موضوعية ترتبط بالحالة الصحة والعقلية والموارد المادية.

كلمات مفتاحية: الحياة النفسية؛ الاستقلالية؛ الاعتمادية؛ الشخص المسن.

Abstract:

The aging stage is a specific developmental process with accompanying biological, psychological and social, characterized by a decline in the performance and functional capabilities, making them less efficient and more vulnerable to cognitive disorders, and this is reflected in adaptation and compatibility.

* المؤلف المرسل: سمير محند

This research paper aims to study the psychological life in the elderly of autonomy and dependence, as characteristics that fall within the psychological developmental path of the person. The state of dependence due to the physical and psychological inability to fulfill the daily requirements of life for the individual due to health or psychological reasons, or the loss of independence, which puts him in a situation of needing to be cared. Ultimately, Autonomy and dependence of the elderly person is related to subjective variables (self-efficacy, locus of control, coping), and relational variables (the family climate, support), and other objective variables related to health and mental and material resources.

Keywords: psychological life; autonomy ; dependance ; elderly person

1. مقدمة

تمر حياة الفرد بمراحل نمائية متسلسلة، تتميز كل مرحلة منها بميزات وخصائص محددة من حيث طبيعة الحاجات النفسية التي يحتاجها الفرد خلالها، وأيضا من خلال مجموع من الخصائص النمائية والنفسية التي يتجه الفرد الى تحقيقها، ليصل الى النضج وتحقيق مستوى من الاستقلالية والاعتماد على الذات في تلبية حاجاته.

حيث تمثل مرحلة الطفولة مرحلة مهمة من بناء الشخصية واكتساب القدرات التي تؤهل الطفل لاحقا ليكون ناضجا على المستوى النفسي الحركي، العلائقي، الاجتماعي الثقافي، فتبدأ حياته من مرحلة يكون فيها في حالة من الاعتمادية والحاجة الى علاقة مع شخص اخر يقوم برعايته ويلبي حاجاته المادية والعاطفية، ولتلك المرحلة صدى كبير على مآله لاحقا، حيث ان البناء المحقق في مرحلة الطفولة هو الأساس المحدد لشخصية الفرد في حياته لاحقا، هذه المرحلة الاعتمادية تبدأ في التناقص عند بلوغه المراهقة التي تتميز بكونها مرحلة حرجة وحساسة من النمو لما تشهده من تغيرات على المستوى النفسي والبيولوجي، مع ظهور تغيرات البلوغ، هذا ما ينعكس على المراهق من خلال إشكاليات متعددة حول الهوية، صورة الجسد، العلاقة مع النماذج السلطوية، كل هذا يجتمع تحت مفهوم إشكالية المراهقة، وبعد

افول مرحلة المراهقة يجد الفرد نفسه في مرحلة من التوازن النفسي والنضج المحقق، هي مرحلة الرشد، حيث حقق متطلبات النمو اللازمة ويعيش هذه المرحلة بقدرة على الاستقلالية والتفكير المتزن، حياة عاطفية مستقرة، عندها يكون قادرا على تقديم الرعاية للآخر، وبناء أسرة والقيام بعملية التربية.

وتأتي مرحلة الشيخوخة، حيث يجد الشخص المسن نفسه في حياة جديدة، وخصائص نمائية جديدة، تظهر بعد التقاعد، فتتناقص قدرات الفرد على الأداء وتقديم المساعدة، كما قد تتميز بتناقص القدرات الجسدية وكفاءة الحواس، وانحصار الحياة الاجتماعية، تبعا لمتغيرات نفسية أو موضوعية، فكيف سيعيش الشخص المسن هذه المرحلة العمرية الجديدة؟

ان الشيخوخة ليست مرحلة بيولوجية فحسب تنعكس اثارها على المستوى الجسدي والفيزيولوجي خلال مراحل السن المتقدمة، بل أكثر من ذلك هي نفسية تظهر اثارها على أفكار الفرد ومشاعره، وأيضا مرحلة علائقية تتمثل في موقف المجتمع من الشخص المسن حين يصل هذا العمر، من اجل هذا فقد برز اهتمام متزايد بدراسة الحياة النفسية للأشخاص المسنين، اذ ان التوجهات البيولوجية وحدها لم تعد كافية لفهم المرحلة وخصائصها، ولابد من دراسة سيكولوجية تقوم على أسس علمية لفهم مرحلة التقدم في العمر.

ان الجانب النفسي له أهمية كبيرة عند دراسة المسنين، اذ يمكن اعتبار الحياة النفسية لدى الفرد عامل مساهم ومؤثر على الوظائف النمائية التي يمكن ان تجعل الوصول الى مراحل متقدمة من العمر أسرع، ويظهر ذلك في متغيرات نفسية متعددة بما في ذلك الضغوط النفسية وطرق مواجهتها، الإنجازات التي حققها الفرد في حياته ومدى رضاه عن ذاته، قدرات التوافق النفسي والعلائقي مع الاسرة والآخر، التراكمات النفسية التي عاشها الفرد في حياته ومشاكل القلق والاكتئاب والإحباط التي طبعت حياته النفسية، كل

هذه العوامل بإمكانها التأثير على الفرد وشيخوخته المبكرة، وقدرته على التوافق مع الذات ومع الاخر.

فصعوبة التوافق النفسي لدى المسن قد يعزز سلوكه الانسحابي، ويؤثر على علاقاتهم الاجتماعية والتفاعل مع الاخرين، والذي يعد عملية حياتية ضرورية تدخل في صلب التوازن النفسي والسواء، اذ ان الانزواء والوحدة والانشغال بالذات بدل الانخراط مع العالم الخارجي بفعالية يعبر عن صعوبات نفسية تطبع المرحلة.

من هذا التناول يظهر أن الشخص المسن امام واقع حياتي جديد يتميز بخصائص نفسية وعلائقية وجسدية جديدة، يصبح عندها أكثر هشاشة امام الصعاب التي قد تواجهه، بما في ذلك الأزمات والامراض والأوبئة، التي لا تؤثر على الجانب الجسدي فقد، بل على الحياة النفسية له، عندها يطور استراتيجيات جديدة في التعامل مع الوضع، قد تتنوع بين الاعتمادية والبحث عن الحماية الزائدة، او تجنب التفاعل والوحدة، أو المواجهة الفعالة مع صعوبات الحياة.

تناولت الدراسات النفسية الحياة النفسية لدى المسنين وخلصت الى نتائج يمكن ان تثري فهمنا للموضوع حيث توصلت دراسةPFP ان الأشخاص المسنين الذين ليس لهم تفاعل مباشر مع اسرهم، يعيشون مشاعر الوحدة وانعدام الإحساس بالأمن. (PFP, 2021, p. 12) وخلصت دراسة Du Four, Jaëlle 2021 الى ان الأشخاص الأكثر عرضة لمشاعر الوحدة كانت لدى المسنين أكثر من 65 سنة (p.53) وأثبتت دراسة Celia TAIX 2021 ان الأشخاص اكثر من 65 سنة كانوا اكثر هشاشة امام الازمات الصحية، ما ظهر في طلبهم المتزايد على الرعاية النفسية. (P. 59) وأشار تقرير المنظمة العالمية للصحة 2020 أن الازمات الصحية أكثر وطئة على المسنين على المستوى الصحية والنفسي والاجتماعي. (ص. 3)

يعيش المسن توازنا بين ثنائية الاعتمادية والاستقلالية تبعا لمتغيرات نفسية وموضوعية تتعلق بقدراته الصحية، حيث انه تجاوز مرحلة من الاستقلالية الجسدية والمادية والنفسية في مراحل نمائية سابقة، أين كان قائما على رعاية الاخرين، ونتيجة

لخصائص السن يجد نفسه في حاجة الى رعاية نفسية تتفهم مشاعره وحاجاته، وأيضا رعاية جسدية خاصة في وضعيات الصعوبات الجسدية، فما هي العوامل المؤثرة على الاستقلالية والاعتمادية لدى المسن.

1. سيكولوجية المسن

تتعدد التعاريف المقدمة للشخص المسن من خلال استخدام مفاهيم مختلفة ومحكات متعددة لتحديده، اذ يعتمد البعض مفهوم الشيخوخة والأخر مفهوم التقدم في العمر، غير ان هذه المفاهيم بقيت غير محددة، لذلك لجأوا الى اعتماد معايير أكثر تحديدا مثل العمر الزمني، أين يرى Bromley أنه يمكن تقسيم الشيخوخة الى أربع مستويات زمنية تحدد حسب العمر تتراوح بين (55-65)، (75 وأكثر)، (80 وأكثر)، (حتى 110) وكل فترة من هذه الفترات تتميز بخصائص نفسية محددة (خليفة، دت، ص. 21)

فيما لجأ باحثون آخرون الى اعتماد معيار العمر الاجتماعي الذي يشير الى الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها الفرد، وعلاقاته مع الاخرين، ومدى توافقه، في حين اعتمد العمر السيكولوجي كمؤشر أيضا، يشير الى وصف جملة من الخصائص النفسية والتغيرات في سلوك الفرد وافكاره ومشاعر.

وحسب Birren فهي فترة تتميز بانخفاض تدريجي في كل من الأداء والوظيفة، ويرى Shaie انها تدهور تدريجي في قدرة الفرد على التكيف مع التغيرات التي يواجهها وتفرضها ظروف الحياة. (خليفة، دت، ص, 15) فخلال هذه المرحلة يظهر ضعف الجسم واضطراب الوظائف المعرفية، ويصبح الفرد اقل كفاءة وليس له دور محدد، منسحب اجتماعيا وسيء التوافق ومنخفض الدافعية.

وهي مرحلة من الوجود في حياة الكائن الحي تترافق بمظاهر وجودية من شأنها ان تغير علاقات الانسان بالوقت من خلال فرض علاقة جديدة بالعالم وبتاريخه وبناء نمط

علائقي جديد، مثلما هي مرحلة بيولوجية، وأيضا علائقية تبعا للمكانة التي يتخذها الفرد في المجتمع. (Bonnet. Fernandez, 2017, p. 197)

يظهر من هذا الطرح ان هناك خصائص محددة جسديا، نفسيا وعلائقيا تميز المسن، تظهر في:

- اعتماد معيار واحد لا يسمح بفهم متكامل لحياة الشخص المسن؛
- تتميز المرحلة بالتغير التدريجي في وظائف الفرد؛
- التغير نتاج للمعاش البيولوجي والنفسي والاجتماعي الذي يمر به الفرد؛
- هناك صورة إيجابية للشيخوخة كونها تمثل الحكمة، والخبرة ونمو الحياة الروحية؛
- هناك صورة سلبية للشيخوخة كونها تحمل اختلالات معرفية وتناقص قدرات الفرد.

ان التناول السيكولوجي لحياة الشخص المسن تدور حول اعتبارها حالة من التناقص الذي يميز إمكانية التوافق النفسي، وقدراته العقلية والنفسية في مواجهة صعوبات الحياة، لدرجة لا يمكن معها الوفاء الكامل بالمطالب البيئية وتحقيق قدر مناسب من الحاجات. (الصباطي ورسلان، 2008، ص. 19) هذه الخصائص هي ما تجعل المسن أكثر هشاشة امام الإصابة بأمراض الخرف، الزهايمر، باركينسون. وأيضا قلق الموت.

ميزت البحوث النفسية بين أنماط مختلفة من شخصيات المسنين تبعا لقدرتهم على التوافق النفسي والعلائقي وقدراتهم المعرفية، هي:

- نمط الشخصية الناضجة: تتميز بالمرونة واليسر في التعامل مع الذات والآخر، تجعل الفرد يعيش حياة هادئة وسعيدة، مع إحساس بالرضى؛
- نمط شخصية الكرسي الهزاز: تتيم بالاعتمادية على الغير، مع نمط واضح من التسلط والرغبة في السيطرة؛
- نمط الشخصية الدفاعي: يتسم باستعمال موقف دفاعي إزاء مواقف الحياة مثل القلق والعلاقات؛
- نمط الشخصية الساخطة: تتميز بإظهار العداوة واللوم خاصة الأقل سنا؛

- نمط الشخصية الكاره للذات: يتميز بتوجيه العدائية نحو الذات بدل الاخر، ناتج عن الشعور بعدم القيمة والكفاءة، ويشعرون بأنهم ضحية للظروف السيئة التي تعرضوا لها في الماضي. (اليعقوبي، 2019، ص ص 9-10)

ان الخصائص البيولوجية، النفسية، الوجودية والعلائقية التي تميز الفرد في هذه المرحلة النمائية من حياته سوف تنعكس على التوازن بين الاستقلالية، في قدرة الفرد على أن يكون حرا وفاعلا في حياته اليومية، وبين الاعتمادية التي تتصف بصفة النكوص من خلال لعودة الى مراحل نمائية سابقة في الحياة، اين يحتاج الفرد الى رعاية وعناية من طرف شخص اخر، في الاسرة او القائمين بالرعاية المؤسساتية ليتمكن من أداء وظائفه ومواصلة حياته، هذه التوازن قد يختل عندما يواجه الفرد الصعوبات والأزمات، وما ينجر عنه من اثار نفسية او جسدية.

2. الاستقلالية لدى المسن

تمثل الاستقلالية قدرة لاتخاذ القرارات لدى الشخص، والتحكم في حياته وتنفيذ العمليات التي تتطلبها حياته اليومية، وهي أحد القدرات التي تسمح للفرد بان يستخدم موارده الذاتية والعلائقية بشكل فعال، وأن يكون مستقلا في أداء حاجاته، اذ هو ليس في حاجة الى آخر يعتمد عليه.

وهي أهلية الفرد وحقه في الاختيار، وتحديد قواعد سلوكه واستعداده لمواجهة المخاطر التي يمكن ان تواجهه. (Somme, Lahjibi paulet, 2007, p. 791)

وتظهر الاستقلالية لدى الشخص المسن من زوايا متعددة هي:

- القدرة على القيام بالأنشطة اليومية بمفرده؛
- القدرة على اتخاذ القرارات، الفهم، الاختيار، الموافقة والطلب؛
- الحرية، بمعنى عدم وجود قيود خارجية عليه؛
- القدرة على الالتزام بالقيم والمعتقدات الذاتية في علاقاته مع الاخر؛

- احترام الاستقلالية الشخصية من طرف الاخر. (Charazac, 2020, p. 106)

ان فقدان الشخص للاستقلالية يعني عدم قدرته القيام بأنشطته اليومية بمفرده، وحاجة الى مساعدة من طرف الاخر، قد تشمل هذه المساعدة جوانب مادية أو نفسية أو اجتماعية، ليتمكن الفرد من استمرار حياته وفق المطلوب.

اقترح طبيب العظام الإنجليزي WOOD نموذجا لتقييم نتائج الامراض، الحوادث والشيخوخة على الافراد، وهو النموذج الذي تبنته منظمة الصحة العالمية، ويقوم على مستويات؛ عضوية، فردية واجتماعية تصنف في أربع فئات هي:

- الضعف؛ وهي خلل جسدي او نفسي كنتاج لتلف أحد الأعضاء؛
- العجز؛ حيث تنعكس على الفرد من خلال تقييد واحد او أكثر من وظائفه وتقليل انشطته؛
- الحرمان؛ يشير الى الفجوة بين ضعف الفرد وعجزه وبين قيامه بأدواره الطبيعية مع مراعاة السن والجنس والعوامل السوسيو ثقافية؛
- الإعاقة؛ التي تنتج عن الفجوة بين الخلل الذي يميز الفرد والخدمات التي يقدمها له الاخرون. (Charazac, 2020, pp. 106-107)

ان هذه الجوانب تحدد مدى الصعوبات التي يعيشها الشخص المسن وتحد من وظائفه النفسية، العلائقية والفيزيقية في سبيل أداء أنشطة الحياة اليومية، وعندما تظهر أحد هذه الصعوبات فإنها تؤثر سلبا على المسن من جانب الاستقلالية، وتدفعه الى البقاء في المنزل بما يشمله من تقييد نشاطاته العلائقية وتفاعلاته مع الشبكات الاجتماعية والمجتمع بصفة عامة، او الدخول الى مؤسسات رعاية المسنين تبعا لفقدان الاسرة او تخليها عنه، وهو ما يفاقم الصعوبات النفسية ويزيد من الاعتمادية والحاجة الى الاخر، والخوف من الفقدان والتخلي، والشعور بالملل والوحدة والعزلة.

1.3 تقييم الاستقلالية لدى المسن

تم اعتماد محكات متعددة لتقييم مدى استقلالية الشخص المسن ي أداء الأدوار والوظائف المنتظرة منه في حياته اليومية، وأحد هذه الوسائل شبكة AGGIR (Autonomie gérontologique-groupes iso-ressources) التي تمثل شبكة لتقييم موارد الأشخاص المسنين، وتقوم على معايير محدده هي:

جدول رقم (1) يبين معايير تقييم استقلالية الشخص المسن

التناسق	وضع ضمادة	التحويل	التواصل للتبادل
التوجه	التغذية	التنقل في الداخل	استعمال وسائل التواصل عن بعد
استخدام الحمام	الاطراح	التنقل في الخارج	

المرجع: (Charazac, 2020, p. 112)

يتم تقييم استقلالية الشخص المسن وفق هذه المعايير، حيث يتم تنقيط كل عنصر من خلال مؤشر (أ) في حال قيام الشخص بالوظيفة بمفرده أو (ب) في حال القيام بالنشاط مع المساعدة، أو (ج) في حال عدم القدرة على القيام بالنشاط.

يمكن تقييم الاستقلالية أيضا من خلال شبكة IADL التي تسمح بتقييم أنشطة الحياة اليومية (Instrumental activities of daily living) وتتضمن:

جدول رقم (2) يبين معايير شبكةIADL لتقييم الاستقلالية لدى المسن

المشي	الاعمال المنزلية	قدرة استخدام وسائل النقل
استخدام الحمام	العناية بالغسيل	القدرة على اتباع نظام دوائي
تحضير الوجبات	القدرة على استخدام الهاتف	القدرة على إدارة المصاريف

المرجع: (Charazac, 2020, p. 113)

توضح هذه الشبكات مدى الاستقلالية لدى الشخص المسن، حيث يسهم تقييمها في معرفة مدى الخدمات التي يحتاجها الفرد، سواء في الاسرة او في مؤسسات الرعاية، اذ

تمكن من إضفاء تصنيف جديد لمرحلة الشيخوخة تبعا للمعيار الادائي، وما يمكن للمسن القيام به بمفرده.

3. الاعتمادية لدى المسن

تمثل الاعتمادية حالة يجد فيها الشخص عاجز جسديا أو نفسية عن أداء الأنشطة الأساسية للحياة بمفرده دون مساعدة، ويميز Ritchie بين جوانب مختلفة من حالة الاعتماد:

- الاعتماد الجسدي؛ أين يجد الشخص المسن نفسه في حاجة الى مساعدة لأداء وظائفه اليومية مثل الغذاء، النظافة؛
- الاعتماد النفسي: حيث يمثل حالة من عدم الفاعلية لدى الشخص ويحتاج الى ان يشرح له ماهية الأشياء وطريقة عملها، خاصة عند فقدان الحواس؛
- الاعتماد الكلي وفقدان الاستقلالية؛ ويتميز الأشخاص الذين لم يعودوا قادرين على الادراك او اتخاذ القرارات، ويجب ان يطلب منه الاخرون أداء أنشطة مثل الغذاء. (Charazac, 2020, p. 114)

تمثل وضعية الاعتمادية بقاء المسن في المنزل او في مؤسسة رعاية مثل المستشفى او مراكز التأهيل، وضعية يجد فيها الفرد نفسه في تبعية للآخر، يعتمد عليه في تسير حياته والقيام بالوظائف والأنشطة واتخاذ القرارات، بما يمكن ان ينعكس على فقدانه للإحساس بالأمن والفعالية وتدهور القيمة الذاتية، اذ ان علاقة الاعتمادية رابطة تبعية واحتياج للآخر، يمكن ان ينظر اليه على انه نموذج من السلطة الابوية الباكرة، عندها يجد القائم بالرعاية صعوبة في التكيف مع الاحتياجات الحقيقية للمسن، وتزداد الصعوبة كلما كان المسن مصاب باضطرابات على المستوى المعرفي او له درجة كبيرة من الاعتمادية، عندها تظهر مشاعر القلق والغضب ضمن هذه العلاقة، ويمكن ملاحظة هذا ضمن علاقات تقديم الرعاية في المستشفيات اين يبدي المسن مشاعر العدائية غير المبرر والصراع من خلال خرق بروتوكول العلاج أو الحمية كرد فعل عن وضعية الاعتمادية التي يعيشها.

تمثل علاقة الاعتمادية من المنظور السيكوديناميي نموذج من العلاقة الباكرة للفرد مع النماذج الوالدية، وخاصة العلاقة مع الام، اذ تمثل الاعتمادية ركيزة أساسية في المسيرة النمائية للفرد، يلبي من خلالها حاجاته النفسية، العاطفية والمادية، ويحتاج الى الرعاية ليتواجد بشكل فعال، ومن خلال نماذج الوالدين يبني تصور عن العالم الخارجي، اذ ان لغياب الام أو سوء العلاقة والمعاملة أثر سلبي على النمو النفسي للفرد، يبقى مطبوعا في حياته النفسية.

ان المساعدة التي يتلقاها الشخص في وضعية اعتمادية قد تُفهم بطرق شتى تبعا للتأويل الذي يبنيه المسن حولها، فالبعض قد يراها تعبير عن الاهتمام والاحترام ورد للجميل اذ كانت المساعدة أسرية، عندها تسهم التوجهات الإيجابية في هدوء على المستوى النفسي، واحساس بالامتنان والأمن، في حين اخرون يستجيبون بطريقة عنيفة، ويعتبرون المساعدة التي يتلقونها ضمن علاقة الاعتماد كاعتداء على خصوصيتهم، مثل المساعدة على دخول الحمام، ويترجم على انه نوع من الاذلال تبعا لهشاشتهم النرجسية، وخضوع غير مرغوب وهجوم على استقلاليتهم وقدرتهم.

يمكن ان يواجه المسن علاقة الاعتمادية من خلال مظاهر سلوكية، حيث تعتبر المساعدات المقدمة كسلوكات يجب رفضها، وتشير الى ضائقة لا يمكن التعبير عنها بطرق أخرى، وهي تشمل:

- معارضة المساعدة في الحمام وتناول الوجبات، باعتبارها قيود طفولية؛
- العنف اللفظي والجسدي إزاء المحيط والهجوم على القائمين بالرعاية؛
- التصرفات ضد الاجتماعية التي تؤدي الى الرفض والاستفزاز؛
- رفض البقاء في مؤسسة الرعاية والهروب. (Charazac, 2020, p. 122)

تنعكس علاقة الاعتماد التي يبنيها المسن مع القائم برعايته في الاسرة او الوسط المؤسساتي على حياته النفسية من خلال أفكار ومشاعر مختلفة، اذ ان هذه الوضعية من

شأنها ايقاظ قلق الانفصال، فالشخص المساعد هو ما يوفر له الراحة الجسدية ويلبي حاجاته، وعند مغادرته يستجيب بمشاعر الضيق وقلق الانفصال.

ان الإحساس بالأمان الذي توفره علاقة الاعتماد يبقى مهددا تبعا لعوامل نفسية خاصة بالمسن، وأفكاره إزاء هذه المساعدة، وأيضا تبعا لدرجة اعتماديته الناتج عن العجز او الصعوبات والفشل في تلبية المتطلبات اليومية، فكلما زادت اعتماديته على البيئة واجه صعوبة في التكيف مع ذلك، وشعر بانه غير جيد كفاية للمواجهة والتكيف، عندها يكون احتواء قلقه من طرف المحيط أكثر صعوبة.

4. تقييم الاستقلالية والاعتمادية لدى المسن

تمر الحياة الإنسانية بكثير من التجارب الحياتية التي قد يستطيع التواجد امامها والتكيف معها بإيجابية، في حين تلقي الأخرى على حياته النفسية بالاضطراب والخلل نتيجة خطورتها وواقع التهديد الذي تحرضه، فيستجيب لها الافراد بطرق مختلفة تبعا لقدراته النفسية والعلائقية وأيضا لقدرة تلك الاحداث وفجائيتها بما لا يسمح للفرد بتهيئة موارده النفسية للمواجهة الفعالة ازاءها، فالأشخاص لا يتفاعلون بنفس الصورة أمام الازمات والصعوبات نفسها، فلكل منهم طرقه الخاصة في إدراك الحدث وتقدير اضراره تبعا لرصيده المعرفي والحياتي. (النوايسة، 2013، ص. 184)

ان الحاجة الى الرعاية والاعتمادية يرجع الى تناقص القدرات الجسدية والحسية لدى الشخص المسن في هذه المرحلة العمرية، وما يحدد درجة اعتماديته يقوم على الوضعية التي يعيشها ودرجة الأثر التي تخلفها عليها، بالإضافة الى سوابق الفرد النفسية والصحية التي تعد عامل مهم في ادراكه للأحداث التي يواجهها، فكلما كانت له تجارب صعبة وسلبية لم يتجاوز صداها الانفعالي، استجاب بطريقة غير تكيفية مع الاحداث لاحقا، كما يختلف تأثر الافراد بالأحداث الخارجية تبعا للفروق الفردية، وبتقييمهم لقدراتهم على التكيف والصمود، فحسب Gana et all, 2013 فان الصعوبات التي يعيشها المسنين ترجع الى الهشاشة التي تميزهم على المستوى النفسي والجسدي. (Gana et all, 2013, p. 55)

1.5 المتغيرات النفسية

ترجع استقلالية المسن أو اعتماديته خلال هذه المرحلة العمرية الى متغيرات نفسية تحدد مدى كفاءته في المواجهة والتكيف، وكيف ينظر الى الاحداث وتأويله لها، حيث قدم علم النفس متغيرات متعددة تسمح بفهم سلوك الفرد وشخصيته.

يلعب مركز الضبط (locus de contrôle) دور أساسي في اعتقاد الافراد حول القدرة في التحكم فيما يحدث لهم وكيفية عيشهم في العالم. (Kurt, Dharani, Peters, 2012, p. 125) اذ نميز بين ذوي مركز ضبط داخلي يميلون الى اعتبار أنفسهم مشاركين في الاحداث التي تمر بهم، وأن لهم جهود في الحدث وفي التحكم فيه، وبالتالي قدرة على مواجهة المواقف الضاغطة والتخفيف من حدتها، في حيث يميل ذوي مركز الضبط الخارجي الى عزو أسباب المواقف الحياتية الى الاخرين او الصدفة والحظ، وعندئذ لا يمكن لهم التواجد بفعالية، فيشعرون بأنهم فاقدون للقوة والتحكم، وينعكس ذلك على زيادة اعتماديتهم على الاخر في مواجهة الاحداث.

ويسمح مفهوم الفعالية الذاتية (l'auto efficacité) في فهم سلوك الفرد عند مواجهة الصعاب، اذ يرى Bandura 2003 أن معتقدات الفعالية الذاتية هو عامل مفتاحي في فهم السلوكات الإنسانية، التي تظهر في انشطتهم ومشاعرهم ودوافعهم، باعتبارها معتقدات حول قدرات الفرد على تنظيم وتنفيذ مسار محدد (p. 12) فالمسن الذي يعتقد في امكانيته وقدراته وفعاليته سوف يستجيب بطريقة تكيفية إزاء الصعوبات التي تواجهه من خلال ايقاظ قدراته الاستقلالية ومساعدة الاخر والايثار، في حين ان الاعتقاد بعدم الفعالية يقود الى الاعتمادية والاستسلام ومشاعر العجز.

يحتل مفهوم استراتيجيات المواجهة (coping) أيضا قيمة محورية في فهم سلوك الفرد، واستقلالية المسن واعتماديته، حيث يعبر عن مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية المستعملة للتحكم في المتطلبات الداخلية والخارجية (Chabrol et Callahan, 2018, p.199)

لذلك فان الاستراتيجيات المستخدمة من قبل الشخص ستحدد مآله، فالتفاعل بين الفرد والموقف يظهر في صور مختلفة، فحين يكون المسن يقظا نشطا في مواجهة الموقف، ويهدف للتحكم فيه من خلال البحث عن الوسائل والحلول، او الدعم الاجتماعي وما الى ذلك، يظهر استقلالية اكبر في حين أن اللجوء الى التجنب والانزواء الاستجابة بسلبية وتشتت ومشاعر الضيق مثل اللوم الذاتي والأمل في المعجزة والهروب، لا تساعده على التواجد بفعالية في الموقف ولا تجاوز اثاره السلبية، فاستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، تساعد الفرد على التكيف مع الوضعية بطريقة فعالة مع التهديد او اثاره، وتدعم الاستقلالية، في حين أن استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال من خلال الخوف، الكف، الهلع تضعف كل وسائل الفعل التي تمكنه من النجاة، وتزيد الاعتمادية.

2.5 المتغيرات العلائقية

تلعب الحياة العلائقية دورا هاما في حياة المسن، من حيث توفير السند والفضاء الإيجابي والامن للتبادل العاطفي والتواصلي، عندها يمثل المناخ الاسري عامل مهم بالنسبة للمسن، فنوعية العلاقات السائدة والارتباط الأسري له دور في مواجهة الصعاب، في حين أن ضعف الارتباط الأسري والعلاقات السلبية السائدة بين أفراد الأسرة، الصراعات التي تميزها، الإهمال الاسري والتخلي والانفصال، كلها عوامل تبني سياق هش يضاعف أثر الصعوبات الحياتية، وعلى العكس فان التوافق الاسري والتفاهم من شأنه أن يقوي ميكانيزمات المواجهة الفعالة امام صعوبات الحياة.

يمد الاستقرار الاسري المسن بموارد إضافية للمواجهة الإيجابية مع الأحداث، فيتجاوز بموجبها الإحساس بالفوضى والانقطاع في الزمن الذي تخلفه الازمات، فوجود نمط حياة واضح منظم للأنشطة الحياتية اليومية يجعله يحس بالاستمرارية والأمان، والتكيف مع الموقف وعلى الجانب الاخر، فغياب الاستقرار يدعم حالة الاختلال والاعتمادية على الآخر.

ويمثل السند الاسري والاجتماعي متغير مهم في فهم سيكولوجية الشخص المسن، فالسند يمكنه من الشعور بالحماية والتعاطف والتفهم، وهو أحد العوامل المهمة في تجاوز صعوبات الحياة التي من شانها التأثير على نفسية المسن. (Quaderi Andre, 2013, p. 123)

3.5 المتغيرات الموضوعية

تعد الحالة الصحية الجسدية والعقلية للمسن عامل مؤثر في استجابته للصعوبات، فالأمراض والمشكلات العقلية تجعل المسن أكثر ا عرضة لتعقيدات المرحلة العمرية، فالحالة الصحية عامل مؤثر على ثنائية الاستقلالية والاعتمادية، ففي حالة كان المسن في وضعية صحية وسلامة من الامراض سيتمكن من المواجهة الفعالية، ودعم استقلاليته في حياته اليومية، وقدرة على القيام بالأنشطة الحياتية، في حين ان الوضع الصحي الصعب سيجعل المسن في وضعية نفسية هشة، يمكن أن يعيش مشاعر القلق، قلق الصحة، قلق الموت، والخوف من المجهول.

وتلعب الشروط المادية دورا في دعم استقلالية المسن او اعتماديته، فتوفر الموارد المادية الكافية لتلبية متطلبات العيش يعتبر عامل استقلالية على المستوى المادي والنفسي، في حين ان نقص الموارد المادية يدعم الحاجة الى الاخر والاعتمادية.

ان التفاعل الدينامي بين هذه المتغيرات على المستوى النفسي، العلائقي والموضوعي هي ما تؤثر على المسن من حيث قدرات الاستقلالية والاعتمادية، وقدراته على مواصلة حياته بحالة من التوازن النفسي والصمود في وجه الصعوبات التي تواجهه في حياته.

6. خاتمة

يعيش المسن حياة جديدة وخصائص نمائية جديدة تظهر في اخر مراحل الحياة، حيث تتناقص قدرات الاداء والكفاءة الجسدية وكفاءة الحواس، وانحصار الحياة الاجتماعية، تبعا لمتغيرات نفسية أو موضوعية، فهذه المرحلة البيولوجية تنعكس اثارها على

المستوى الجسدي وأيضا على المستوى النفسي في أفكار الفرد ومشاعره وعلى علاقاته وموقفه من المجتمع وتوافقه.

ولأهمية هذه المرحلة وزيادة عدد الأشخاص المسنين في المجتمعات الإنسانية برزت حاجة دراسة الخصائص المميزة لهذه المرحلة بهدف المساعدة على تكيفها مع خصائص المرحلة بشكل أمثل، وكان للحياة النفسية جانب كبير من الاهتمام انعكست في تنوع المواضيع التي تثير الباحثين، ولعل من بين الجوانب النفسية التي لها اهتمام هي دراسة الاستقلالية والاعتمادية لديهم.

تمثل الاستقلالية قدرة على التواجد الفعال في الحياة تظهر من خلال القدرة على القيام بالأنشطة الحياتية الضرورية، وحريته واتخاذ القرار، هذه القدرات النفسية تعتمد على الصحة الجسدية والنفسية، اذ يمكن ان يؤدي الاضطراب الى مستوى ادني من الاستقلالية عندها يظهر الفرد في اعتمادية نفسية أو جسدية على الاخر، تُعاش بطرف مختلفة، فقد ينظر اليها كعلاقة مساعدة أو تدخل في خصوصيته تلقي على نفسه بالقلق فيستجيب بالعنف والعدائية.

خلصت هذه الورقة البحثية الى ان الاستقلالية والاعتمادية لدى المسن ترتبط بمتغيرات متعددة، تسهم في تفاعلها الدينامي في تحديد مآل الفرد، حيث تظهر عوامل نفسية مثل العزو السببي، الفعالية الذاتية واستراتيجيات المواجهة كأبعاد نفسية تسهم في الاستقلالية إذا ما كان المسن يعتبر ان له قدرة على مواجهة الاحداث الخارجية اعتمادا على قدراته الذاتية الفعالة، مثلما تسهم الاستراتيجيات المركزة على المشكل في تبني نمط صحيح من التعامل الذي يتوج بدعم استقلالية الفرد.

تكتسي المتغيرات العلائقية قيمة في فهم الحياة النفسية من هذا المنظور، فاستقرار وسط الحياة وأساليب التواصل السوية في الاسرة وقدرات السند كلها عوامل حماية إزاء الصعوبات تدعم استقلالية الفرد، في حين أن غيابها يزيد من مشاعر الضعف والفشل والاستسلام للمآل الصعب بما ينتج عنه من قلق الموت.

ضف لهذا أهمية المتغيرات الموضوعية التي تتمثل في الصحة الجسدية ومقاومة المرض لدى المسن، باعتبارها مناعة تهيئه لتحمل المرض والانتصار عليه، وتوفر موارد الحياة المادية التي تدعم الاستقلالية الفردية والشعور بالأمن.

تخلص هذه الورقة البحثية الى اقتراحات تخص التطبيقات العيادية الوقائية، حيث يجب العمل على الجوانب النفسية للمسن، وتوفير البيئة الاسرية والاجتماعية الحاضنة له، بما يسمح له بالإحساس بالهدوء والأمان خلال هذه المرحلة العمرية الهشة، وتطبيقات في المسار العلاجي، أين يسمح فهم سيكولوجية الشخص المسن من التدخل وتقديم التكفل المناسب، حيث أن الاهتمام بالجوانب النفسية والعلائقية تسمح له بمواصلة حياته باستقلالية تشعره بالإنجاز والقيمة.

7. List of references

Bandura. A. (2003). Auto efficacite. Le sentimet d'efficacite personnelle. De boeck.

Bonnet Agnès. Fernandez Lydia. (2017). 23 grandes notions de Psychopathologie Enfant, adolescent, adulte et personne âgée. 2é. Paris. Dunod.

Celia TAIX. (2021). Impact De La Pandémie De Covid-19 Sur La Santé Mentale. These D'exercice En Medecine. Université lyon 1. France.

Chabrol Henri. Challahan Stacey. (2018). Mecanismes de defense et coping. 3e edition. Paris. Dunod .

Charazac Pierre. (2020). Aide memoire psychogériatrie. 3é. Paris. Dunod.

Du Four, Jaëlle. (2021). Epidémie covid-19 et isolement social des personnes âgées vivant à domicile. Faculté de santé publique, Université catholique de Louvain. Prom. de Saint Hubert, Marie.

Gana a, V. Klein a , Y. Saada a , R. Trouillet. (2013). Perspectives temporelles et satisfaction de vie chez les personnes âgées : test de l'effet médiateur du sentiment d'auto-efficacité. Revue européenne de psychologie appliquée 63. Pp. 49–57.

Kurt A. April. Babar Dharani. Kai Peters. (2012). Impact of Locus of Control Expectancy on Level of Well-Being. Review of European Studies .Vol. 4. No. 2; pp 124-137.

Petits Frères Des Pauvres. (2021). Isolement Des Personnes Âgées : Les Impacts De La Crise Sanitaire. France.

Quaderi Andre. (2013). Psychologie du vieillissement. Paris. Dunod.

Somme Dominique, Hayat Lahjibi-Paulet. (2007). Autonomie et dépendance chez le sujet âgé. La revue de praticien. VoL. 57. pp. 791- 796.

قائمة المراجع

خليفة عبد اللطيف محمد. (دت). دراسات في سيكولوجية المسنين. مصر. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

منظمة الصحة العالمية. (2020). عقد التمتع بالصلة في مرحلة الشيخوخة. العدد 1.

النوايسة عبد الرحيم فاطمة. (2013). الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة. الأردن. دار المناهج للنشر والتوزيع.

اليعقوبي حيدر. (2019) سيكولوجية المسنين والشيخوخة والهرم.