جودة الحياة لدى المسن(دراسة تحليلة)

Quality of life in aging (analytical study)

أمال بوعيشة[1]،* سامية عدائكة[2]،

[1] جامعة محمد خيضر بسكرة (الجزائر)
جامعة الوادي (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 2020/08/20 ؛ تاريخ المراجعة : 2020/11/09 ؛ تاريخ القبول : 2011/11/10

ملخص :

تعتبر مرحلة الشيخوخة مرحلة مهمة في حياة الفرد فهي أخر مرحلة من مراحل النمو الارتقائي للإنسان، فالبعض يعتبرها مرحلة الحكمة و الخبرة و يولي لها أهمية كبيرة ، و التي تنعكس على اهتمامه بالمسن و رعايته و أعطائه المكانة التي يستحقها خاصة في ظل المشكلات النفسية و الجدية و،. و البعض الأخر يعتبرها مرحلة النهاية مما يجعله لا يولي أي أهمية للمسن و يهمله من جميع النواحي باعتبار مرحلة الخرف و اللامنطق. وانطلاقا من مميزات هاته المرحلة و خصائصها التي تتمثل في ضمور واضمحلال الأجهزة الجسمية و العصبية للفرد و الذاكرة و ....سنحاول من خلال هذه الدراسة الكشف مدى شعور المسن بجودة الحياة.من خلال إجرائنا لدراسة تحليلية للتراث النظري و بعض الدراسات السابقة التي اجري في البيئة الجزائرية العربية، و استنتجنا ان المسن لا يشعر بجودة الحياة و خاصة المسن في البيئة الجزائرية. كلمات مفتاحية: مرحلة الشيخوخة ، جودة الحياة

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة ، المسن

Abstract: The aging stage is an important stage in the life of the individual is the last stage of the progressive development of the human, some consider it the stage of wisdom and experience and attaches great importance, which reflected on his interest in the elderly and care and give him the status it deserves, especially in the light of psychological and serious problems and Emotionality required by the nature of the stage,. Others consider it the end stage, which makes it does not attach any importance to the elderly and neglected in all respects as a stage of dementia and irrationality. Based on the characteristics of this stage and its characteristics, which are the atrophy and decay of the physical and neurological systems of the individual and memory and .... We will try through this study to detect the extent of the elderly sense of quality of life. Through our analysis of the theoretical heritage and some previous studies conducted in The Algerian Arab environment, we concluded that the elderly does not feel the quality of life, especially the elderly in the Algerian environment
Arab environment, we concluded that the elderly does not feel the quality of life, especially the elderly in the Algerian environment

Keywords Aging, quality of life

* Corresponding author, e-mail: amelbouaicha@gmail.com

1- مقدمة

إن مرحلة الشيخوخة مرحلة مهمة في حياة الفرد نظرا لمجموعة التغيرات التي تحدث فيها ، يصبح المسن إزاءها حساسا جدا لحالته و يبحث دائما عن العطف و الحب و الرعاية النفسية و الجسدية ، و الجدير بالذكر أن إشباع هذه الحاجات من اجل ضمان استمرار حياته بدون مشكلات لا يتم إلا بتوجيه الرعاية التي تهدف إلى فهم تلك التغيرات و التي تؤثر على المسنين. و من الطبيعي أن هذه الرعاية تقع أولا على أفراد الأسرة و خاصة الأبناء لأنهم الأقرب و الأقدر على أنهم أبائهم المسنين و من الطبيعي أن اتجاه الأبناء و ميولهم نحو تقديم الخدمات لإبائهم ليس واحدا فمنهم من يرغب في رعاية والديه و منهم من لا يرغب في ذلك و يهمل والديه ،و قد يصل بهم الأمر إلى وضعهم في دور المسنين.هذه الظاهرة الغريبة عن مجتمعنا الجزائري و التي تفشت بوضوح دون أن تجد من يصدرها حتى أصبح اللامعقول بالنسبة لبعض الناس معقولا.

2- إشكالية الدراسة:

تعتبر مرحلة الشيخوخة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان عبر تطوره بدء بالطفولة و المراهقة ، الشباب ثم الكهولة و أخرها الشيخوخة . و هي اخر مرحلة من مراحل النمو الارتقائي التي يمر بها الفرد،و هي أهم و أحرج مرحلة يتعرض لها الفرد نتيجة تغيرات تطرأ على بنيته الجسمية من تراجع واضمحلال و ذلك لنقص الأجهزة الجسمية بأداء وظائفها على أكمل وجه مثلما كانت في السابق، هذه التغيرات الجسمية تنجر عنها عدة تغيرات اجتماعية و نفسية حيث المسن في هذه المرحلة بأمس الحاجة من أي وقت آخر للاعتراف به و تقديره و مده بالحب و الحنان الذي يحتاج إليه كثيرا.

و لهذا اذا فقد المسن هاته الرعاية و الاهتمام و المساندة الاجتماعية من طرف عائلته و خاصة أبنائه و أحفاده فهذا يؤدي به للوقوع في الكثير من المشاكل النفسية و التي تؤثر على صحته الجسدية ، باعتبار أن المسن في هاته المرحلة يعتبر في مرحلة النهاية كما يسمها البعض ، لان جميع الوظائف الجسمية تضمحل و لا يستطيع الحركة بشكل مستقل بالإضافة إلى إصابته بالعديد من الأمراض نتيجة فقدان الجسم حيويته ، و هذا ما أثبتته دراسة (**دراسة امجد و غريب ،2018**) و التي توصلت أن المسن يعاني من العديد من المشكلات و على رأسها المشكلات الصحية . و بالتالي إن هاته المشاكل التي تواجه المسن على جميع الأصعدة ستؤثر على المسن و تجعله يشعر بالاكتئاب و الوحدة النفسية و هذا ما اثبتته دراسة كل من **دراسة فراح صباح (2010) و دراسة غسلي يمنة (2018).** مما يجعله لا يستطيع الاستمتاع بالحياة و تؤثر على نوعية حياته آو كما تسمى أيضا جودة الحياة و التي تتحقق من خلال شعور الفرد بالراحة و السعادة و الرفاهية في جميع المجلات منها النفسية والصحية ، الاجتماعية و المالية . حيث أشارت له منظمة الصحة العالمية بأنه وصفته **منظمة الصحة العالمية (1995)**،من خلال توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها" إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته و قيمه،واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته،علاقاته الاجتماعية و

اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته" .(WHOQOL Group,1995)

وانطلاقا مما سبق جاء موضوع الدراسة لتحليل التراث النظري و بعض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع المسنين للكشف عن هل تتحقق جودة الحياة لدى المسن؟

2- **أهداف الدراسة :** هدفنا من خلال هذا البحث للكشف عن جودة الحياة لدى المسن من خلال الاطلاع و تحليل بعض الدراسات السابقة للمسنين و التراث النظري حول موضوع الدراسة.

3- **الدراسات السابقة :**

3-1- دراسة أمزيان نعيمة(2005): هدفت الدراسة إلى دراسة أثار السوسيو اقتصادية لحدث التقاعد على فئة العمر الثالث على عينة من المسنين بباب الوادي (الجزائر العاصمة) ، و كان من بين التساؤلات التي طرحتها الدراسة هل يمكن للمسن أن يفقد مكانته بالأسرة بعد فقدانه دوره الوظيفي (التقاعد)، و هل يمكن أن يؤدي تقاعد المسن إلى تهميشه في الأسرة و تراجع مكانته بالأسرة بعد فقدان دوره الوظيفي (التقاعد)، و هل يمكن ان يؤدي . واعتمدت الباحثة الباحثة على تقنية الاستمارة لجمع المعلومات ، على عينة تكونت من (59) مسن . و كان من بين النتائج التي توصلت لها الدراسة هو أن الشخص المسن يفقد مكانته في الأسرة بمجرد إحالته على التقاعد و لعدم ممارسته أي نشاط أخر، كما أن نسبة (96%) من مجموع الأفراد اكدو على وجود تغير في معاملة الأسرة للشخص المسن.

3-2- دراسة فراح صباح (2010): قام هذا الأخير بدراسة اجتماعية ميدانية غي دار الرعاية المسنين في بغداد و المشكلات التي يعانون منها سواء كانت مشكلات صحية(صحية ، اجتماعية، نفسية،ترويجية) و كيفية إيجاد حلول لهذه المشكلات بوساطة رعاية المسنين، على عينة بلغت (50)مسن، اعتمد خلاله الباحث على استمارة مقابلة و تم استخلاص جملة من النتائج من بينها: أن اغلب المسنين دخل دار الرعاية المسنين برغبتهم الخاصة ،و ذلك بسبب الضيق المادي و معاملة الأبناء السيئة لهم، وأيضا تبين أن عددا كبيرا منهم لديه الرغبة في ترك دار الرعاية و العودة إلى عوائلهم و لكنهم لا يرجعون بسبب معاملة الأبناء السيئة (أفراح،2010).

3-3- دراسة امحمد و غريب (2018):تهدف الدراسة إلى الكشف عن مشكلات مرحلة الشيخوخة بولاية ادوار (الجزائر)، و دور المساندة الاجتماعية الفاعلة في رعايتهم و التخفيف من مشكلاتهم و الرعاية لهذه الفئة، و أجريت الدراسة على عينة تكونت من (60)مسن و مسنة بمنطقة أدرار ، استعان خلالهما الباحثان بمجموعة الأدوات التالية : مقياس مشكلات الشيخوخة لحسين عبد المعطي (2009)، و مقياس المساندة الاجتماعية للكردي(2008)، و خلصت النتيجة إلى أن مشكلات الشيخوخة تختلف في الرتيب كما توجد فروق بين المساندة الاجتماعية و مشكلات الشيخوخة ، كما تختلف بعض المشكلات بين الذكور و الإناث .

3-4- دراسة غسلي يمنة (2018): هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة و المسنين المقيمن مع أسرهم : و لتحقيق أغراض الدراسة اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليل و الاعتماد على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لعبد الرقبي البحيري

و تمثلت العينة في (80) مسنا بولايتي سيدي بلعباس ووهران.و بعد جمع البيانات و معالجتها باستعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss14)، أظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص المسنون يعانون من مستوى متوسط من الشعور بالوحدة النفسية و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية لصالح المسنين المقيمين بدار الأشخاص المسنين.

3-5- دراسة غنام صليحة (2018)، هدفت الدراسة إلى البحث و دراسة واقع رعاية المسنين بدور العجزة بالجزائر، و قد تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 10 أشخاص من المسنين بدار العجزة بولاية باتنة، و قد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي و تم جمع البيانات عن طريق استمارة و بعد جمع البيانات و تحليلها توصلت الدراسة إلى أهم النتائج التالية: يتراوح عمر المسنين بدار العجزة بين 60-92 سنة و نسبة الإناث المتواجدة بدار العجزة اكبر من نسبة الذكور، و اغلب المسنين غير متزوجين ، معظم المسنين أميون، ضعف العلاقات الاجتماعية للمسنين و أسرهم و ظهور تفكك أواصر المحبة بين الأبناء و الآباء، كما أن المسنين مصابون بأمراض عديدة، المبحوثين الذين يملكون الدخل و المعاش يقومون بشراء مستلزماتهم و الذين لا يملكون الدخل فان الدار و الجمعيات الخيرية هي التي تقوم بتوفير المستلزمات لهم، وجود علاقات اجتماعية حسنة بين المسنين والموظفين توفر دار العجوة للمسنين العديد من النشاطات الترفيهية.

6- مصطلحات الدراسة :

6-1- تعريف المسن اصطلاحا: لقد عرفت الأمم المتحدة و جامعة الدول العربية المسن بأنه كل من تجاوز عمره الستين سنة" ، و يشار إليه في العلوم الاجتماعية بأنه بلوغ السن الذي ينتهي فيه نضج الإنسان، و يتحول النمو على عملية تفكك و هبوط تدريجي في قدرة أعضاء الجسم على القيام بوظائفها . و يحدث في هذه الفترة ضعف وانهيار في الجسم واضطرابات في الوظائف العقلية و يصبح الفرد اقل كفاءة و ليس له دور محدد و منسحب اجتماعيا. و سيء التوافق و منخفض الدافعية و عير ذلك من التغيرات.(غنام صليحة،2019،ص:305)

لقد تحول وضع المسنين في مجتمعنا و تدهورت مكانتهم و تقلصت وظائفهم ، فمن دورهم القائد في المجتمع و الأسرة خاصة المناطق الريفية ، و المكانة التي يحظون بها من تبخيل واحترام و دورهم في حل النزاعات و احداثات الصلح بين أفراد المجتمع و الفصل في الخصومات، كخال " الأعيان"أو "الجماعة" التي يلتقي فيها كبار القرية و مشنيها لمعالجة القضايا الخاصة بقريتهم و مشاكلها ، أين تقر في بعض الإحسان عقوبات على أفرادها الخارجين على عرفت و عاداتها و تقاليدها.

و مع التغيرات التي طرأت على النسق القيمي ومؤسسات التنشئة الاجتماعية في المجتمع الجزائري ، أصبح المسن خاصة بعد التقاعد يحس بالاغتراب و اللامعنى و عدم الجدوى، فمن المهم أن يشعر المسن انه مازال يلعب دوره في الحياة و بان المجتمع و عائلته ما زالو في حاجة له و لخدماته ليحدث التوافق النفسي و منه التكيف الاجتماعي للمسن ، فالدور مرتبط بمشاركة الآخرين.(جمال تالي ،ص:253-254)

7- أنواع رعاية المسنين :

7-1- الرعاية النفسية :

تعد الرعاية النفسية للمسنين جانبا من جوانب الرعاية النفسية المتعددة التي تقدم لهذه الفئة من فئات المجتمع، التي تمثل اليوم أعدادا كبيرة حيث ينبغي على المجتمع و الأسرة احترام إنسانية كبار السن و الاعتراف بفضلهم و الاعتزاز بهم كأناس شاركو في مرحل التقدم و الانجازات التي أحرزها المجتمع من خلال جهدهم ز أنشطتهم و تضحياتهم عبر السنين الماضية .

7-1-1- **المحبة** : إن توفير الجو العاطفي يعد من أهم العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية للمسنين، و يعتبر من المعززات الهامة و القوية لاعتبار الذات عن الكثير من المسنين ، إذ يجب أن تلبى بقدر المستطاع من انب القائمين بالرعاية النفسية لهم، اذ لا يخفي علينا أن الشيخوخة شبيهة بمرحلة الطفولة من حيث تلقى العطف و الإحساس بالرضا، و العمل بشتى الوسائل على رفع الروح المعنوية للمسنين.

7-1-2-**الأمان و الحماية** : يزداد اعتماد المسنين على الآخرين ، نتيجة التغيرات الجسمية و الصحية التي تدع له غير قادر على قضاء كثير من احتياجاته بنفسه ، لذا فإحساس المسن باستمرارية العاطفة و الأمان و الحماية تجاهه يشعره بالطمأنينة و راحة البال.

7-1-3-**الرعاية الصحية** : يعد الجانب الصحي لكبار السن أهم عوامل مقومات حياته لأنه يتعرض في مراحل شيخوخته إلى ضغوط شديدة نتيجة التغيرات التي تحصل له بسبب تقدمه في السن، و التي تتجلى في الانحدار و التدهور الجسدي و ظهور العديد من المشكلات الصحية و كثرة المرض.

و ترتبط الرعاية الصحية بتدهور الحالة الصحية مقارنة بمراحل العمر السابقة كما ترتبط بالضعف و الوهن وانحسار النشاط و الإخفاق في الاحتفاظ بالوظائف المعتادة للإنسان و يؤدي الانخفاض الملحوظ في المناعة و القدرة على التحمل إلى التعرض لإصابة بالأمراض المختلفة. (غنام صليحة ،2019،ص:306)

8- مفهوم جودة الحياة:

و بالرغم من هذه الصعوبات إلا أن الكثير من الباحثين الذين اهتموا بهذا المفهوم من بينهم :* **الانصاري (2006)**: يرى أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بصورة وثيقة بمفهومين آخرين أساسين و هما: الرفاه والتنعم ، كذلك يرتبط مفهوم جودة الحياة بمفاهيم أخرى مثل: التنمية (توسيع خيارات متعددة تضم حريات الإنسان، وحقوق الإنسان، والمعرفة وتعتبر هذه الخيارات ضرورة لرفاهية الإنسان والتقدم (الترقي في حال الإنسان في الحياة نتيجة للتطور المعرفي والعلمي)، والتحسن وإشباع الحاجات (الشعور بالرضا والارتياح والأمن عند إشباع الحاجات والدوافع) فضلا عن الفقر (أي فقد الدخل آو اللامساواة الاقتصادية ، وفقر التنمية الإنسانية الذي يحد من قدرات الإنسان، والبلدان على الاستخدام الأفضل لمواردهم الإنسانية و المادية على حد سواء).

تعريف **منظمة الصحة العالمية (1995)**،بوصفه أقرب التعريفات إلى توضيح المضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه إلى جودة الحياة بوصفها" إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق

القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته و قيمه،واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته،علاقاته الاجتماعية و اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته" (WHOQOL Group,1995).

تعقيب:

من خلال ما تم عرضه حول مشكلات المسنين و مميزات المرحلة والتي تتميز بضعف ووهن المسن و التي تزهر في هذه المرحلة مجموعة من الأمراض و المشكلات و التي أشارت إليها كل من دراسة أحمد و غريب (2018): و أجريت الدراسة على عينة تكونت من (60) مسن و مسنة بمنطقة أدرار ، و خلصت النتيجة أن المسن يعاني من العديد من المشكلات في جميع المجالات على راسها المشكلات الصحية **و دراسة غسلي يمنة (2018):** التي توصلت أن الأشخاص المسنون يعانون من مستوى متوسط من الشعور بالوحدة النفسية و أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالوحدة النفسية لصالح المسنين المقيمين بدار الأشخاص المسنين. و هذا ما يتفق مع دراسة(كابليز 1989 ،KAPPELIEZ°) التي تناولت استراتيجيات التكيف أمام انشغالات القلق للحياة اليومية، بحيث تناوبت هذه الدراسة عينة من المسنين ، حيث أسفرت نتائج الدراسة على وجود انفعالات عالية السلبية و تتم فصل مع مراقبة صارمة للعواطف و أيضا غياب البحث عن الدعم الاجتماعي، كما بينت هذه الدراسة وجود مستويات عالية من القلق لديهم تصاحبها استراتيجيات (المراقبة الذاتية) التي يحاول المسن من خلالها إيقاف الفعل و أيضا الاتصال العاطفي، و قد ذهبت هذه المدرسة إلى أن العينة (المسنين) لا تطلب الدعم الاجتماعي إلا نادرا، و بهذا فهي تعيش تناقضا في طلب المساعدة، فالمسن يعيش وضعا صحيا و جسميا و نفسيا إلا انه قد يحاول مستقبلا و يظهره أمام الآخرين على انه يستطيع آن يحافظ على استقلاليته. (زهراوي خروفة ،2017.،ص:6)

وانطلاقا من هاته الدراسات السابقة و نتائج الابحاث و الواقع المعاش نستنتج ان المسن لا يشعر بمعنى الحياة،باعتبار ان جودة الحياة هي مرتبطة بظروف وشروط العيش الغير محدودة للشخص والجماعة، فنوعية الحياة بمعنى الرضا عن الحياة وتلبية احتياجات الأفراد " هي مشروطة بمدى التوافق بين الطبقات الاجتماعية، وبعضوية أو انتماء الأفراد لهذه الطبقات،"بمعنى كلما كان فيه توازن وتقارب في تلبية احتياجات الأفراد داخل مختلف الطبقات الاجتماعية كانت نوعية الحياة أفضل.

و لتحقيق جودة الحياة لدى المسن لابد من توفر مجموعة من المعايير هي

أ- **تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانيات، والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.و ربما هذا ما يفتقده المسن باعتباره غير راضي على صورته الجسدية هذا ما أثبتته دراسة كل (وازي الطاوس 2019و دراسة يمينة خلادي2012) ، فقد اشارت (وازي الطاوس ،2018) إلى الصعوبات التي تصادف الفرد في هذه الفترة التي تعرف بالانتقال من وضعية اجتماعية إلى أخرى ،وبالتالي فان هذه الوضعية الجديدة تجعل من التقاعد أزمة بالنسبة للشخص المسن، فبمجرد الانتهاء من العمل يدخل الفرد في وضعية جديدة يسودها الفراغ واليأس،

فمن أزمة الشيخوخة إلى أزمة التقاعد .فبالرغم من تكامل المرحلتين ‘تبقى الإشكالية المطروحة تمثل واقعا ومعاشا صعبا للشخص المسن. كما نه يصبح يشهر باللامعنى و بالاغتراب و عدم الجدوى.

و في هذا الصدد أشارت يمينة خلادي (2012):أن المسن يعاني من العديد من الأمراض التي تؤثر على ذاكرته و تؤثر على التعرف على ذاته منها: مرض **الزهايمير**، وتتجلى مظاهر الاضطرابات المتعلقة بهذا المرض في صعوبة التركيز والشرود الذهني وعدم الرضى بالواقع واتهام الآخرين بالتقصير في العناية والاهتمام به وكثي ا ر ما يؤدي هذا المرض إلى وفاة الشخص المصاب خلال بضع سنوات، أما النوع الثاني فيتمثل في ما يسمى بمرض" بيك "الذي يتميز بحالة تفكك الجهاز العصبي المركزي حيث يحدث عطب أو إصابات في الفص الجبهي والفص الصدغي من الدماغ فيتقلص حجمها و يتدهور نشاطهما الوظيفي ، وبذلك يصبح المسن المريض يعاني من عجز في القدرة على التذكر والكلام وتبدو عليه الغباوة وعدم الاهتمام بمظهره وعدم الوعي بحالته. (يمينة خلادي ،2012) و من اعراضه .اضطراب الشعور بالزمان و المكان، واضطراب المزاج ،قدرات ذهنية طفولية .....الخ ، **و لتحقيق تقبل المسن لذاته لابد من** أن يشعر المسن انه مازال يلعب دوره في الحياة ة بان المجتمع و عائلته مازالو في حاجة له و لخدماته ليحدث التوافق النفسي ومنه التكيف الاجتماعي للمسن، فالدور مرتبط بمشاركة الآخرين.

ب–العلاقات الايجابية مع الآخرين: وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.

و هذا ما لا يستطيع المسن تحقيقه نظرا لتعلقه بذكرياته القديمة في مرحلة شبابه و التي تكون في مقارنة دائمة مع الواقع المعاش ، مما يجعله ينظر لأبنائه و أحفاده دائما نظرة نقدية و غير راضية باعتبار أن جيله أحسن من الجيل الحاضر بكثير ، هذا إلى غير الإمراض التي يمكن أن يتعرض لها المسن و التي تؤثر على علاقته مع الآخرين منها الاكتئاب حيث توصلت دراسة يمينة خلادي أن (2012)، أن 15% من المسنين يعانون من الاكتئاب، بالإضافة إلى ، فقدان الذاكرة ، خرف الشيخوخة هيا مشكلات تتسبب في تؤثر سلبا في علاقة المسن بالمحيطين. و في نفس السياق تحدث " محمد حسن غانم" (2009) حول طبيعة إدراك للمساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة (مساندة بالمعلومات،مساندة أدائية ،وجدانية و مساندة التكامل الاجتماعي) و هل يختلف ها الإدراك باختلاف طبيعة إقامة المسن(أسر طبيعية ، دور الإيواء)، حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن الإدراك الجيد للمساندة الاجتماعية و أبعادها إنما يعد مؤشرا مهما على تمتع الفرد بالصحة النفسية، و انه كلما زاد إدراك المسن انه مازال يتلقى أنواعا مختلفة من المساندة الاجتماعية و قادرا في الوقت نفسه على التفاعل و العطاء للآخرين قلت لديه الإحساسات الضاغطة بالتوتر و القلق النفسي، و الاضطرابات السيكاترية المختلفة) (يمينة خلادي ، 2012،ص:54). **و في نفس السياق** أشارت الباحث (زهراوي خروفة 2017) في دراسته إلى أهمية العوامل الثقافية للتخلص من الاكتئاب للمسن في المجتمع الجزائري ، حيث تطرق إلى دراسة ***جاكوتو وبوسيسي SCOTTE, J.C,; BOUCEBCI ET J. N .TOUVe(1983)*** إلي أن العامل الثقافي يعتبر من بين العوامل ذات

الصلة بالاكتئاب ، حيث أنها تلعب دورا ظهوره و تطوره آو بالعكس ففي تلعب دورا في مكافحته ، فالتضامن في الأسرة الجزائرية و الدعم النفسي الذي يقدمه الأولاد للآباء عند كبهم يعتبر ذا أهمية كبرى، فالأب الشيخ يشعر انه قد نجح في مسار حياته حيث أنجب أطفالا كانوا له سندا في أواخر عمره، و من جهة ثانية فان هؤلاء الأبناء يرتبطون ارتباطا عاطفيا بآبائهم الكبار حيث يقومون بتفقدهم من حين إلى أخر إذا كانوا بعيدين جغرافيا على تواجد إبائهم و التكفل بهم، الأمر الذي يرفع من سعادة المسن و يشعره بعدن التخلي عنه.(زهراوي خروفة،2017، ص:71)

ج- الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي. و هذا ما يفتقده المسن لكونه يحسن دائما بأنه في تبعية دائمة للآخرين بحيث انه لا يستطيع التحرك بسهولة داخل البيت ،و لا تلبية طلباته بمعزل عن مساعدة الآخرين و هذا ما وضحته دراسة (أمحمد،2017) . حيث توصلت انه من بين المشكلات الصحية تقع في المرتبة الاولى من ترتيب المشكلات التي يعاني منها المراهق، و التي تكون نتيجة التغير الجسمي عبر الوهن و عدم القدرة على الحركة و المشي و ليس بالضرورة أن يصاب المسن بهاته المشكلات لكنها تختلف من مسن لأخر، من بين الأمراض هو الروماتيزم ، و أمراض الركبة. و بالتالي فان هاته المشكلات الصحية تجهل المسن في تبعية دائمة للآخرين. يشير" محمد جمال يحياوي "إلى أن " بفعل تزايد مظاهر التدهور العضوي والذهني تقل نشاطات المسن وتتقلص علاقاته الاجتماعية، فيصبح يشعر بالعزلة ويحن إلى الماضي ليتأمل في ذكرياته ويستمتع بما يسره فيها ويتحسر بما يؤلمه حيث يتفحص المسن الأحداث التي مر بها في حياته ويقيم الأعمال التي قام بها والانجازات التي تمكن من تحقيقها والمشاريع والطموحات التي فشل في تحقيقها؛ حيث تتأثر الحالة النفسية والانفعالية التي يكون عليها المسن

بمعطيات ماضيه وما يتضمنه من أحداث ومظاهر نجاح والإحباط .وهنا فقد يشكل الماضي الشخصي للمسن مصدرا لشعوره بالرضي والارتياح كما قد يشكل بالنسبة إليه مصدرا للشعور بالحزن والاستياء من نفسه "والشعور بالرضي والارتياح يعتبر عاملا ايجابيا يساعده على التغلب على مشاكل الشيخوخة وهمومها

د-الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئة): وتشير إلى القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة ، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.و هذا ما نجده مفقود لدى المسن و الذي يفتقد للمرونة النفسية حسب دراسة وازي الطاوس(2012). و في ها الصدد أشار الباحث قاسم حسين صالح ، أن الذكاء يبدا في الانحدار في مرحلة الشيخوخة ويختلف معدل الهبوط تبعا لاختلاف نسب الذكاء ، يهبط الذكاء الممتاز الذي يصل مستواه إلى 130 درجة إلى 114 درجة في الشيخوخة، ويهبط الذكاء العادي الذي يساوي 100 درجة إلى ما يقرب من 65 درجة في الشيخوخة .ويقل الإنتاج العقلي في الشيخوخة بما يصيب كبار السن من جمود في أرائهم وتفكيرهم وما يصاحبه من مقاومة للتغيير ونقصان للمرونة، وتختلف القدرة على الزعامة والقيادة اختلافا كبي ا ر عن الإنتاج العقلي العلمي في ناحية مداها الزمني وذروتها العليا، فقد دلت أغلب الأبحاث الحديثة على أن الزعامة تصل إلى اكتمال نضجها في المرحلة الزمنية التي تمتد من 50 سنة إلى 70 سنة. (يمينة خلادي،2012)

هـ- هدفية الحياة :وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة،ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.(صالح إسماعيل عبد الله ، ص : 35) باعتبار أن المسن يكون في حالة تقاعد و خاصة الرجال منهم فان هذا يجعله يحس بلامعنى للحياة و خاصة إذا توج أبنائه واستقلوا عنه .

و يرى حمال تالي(2017) ان قدرات المسنين تقل بالنسبة للنشاط العقلي المتمثل في التذكر و التخيل و الإدراك ، إلا إنهم لا يحتفظون بحيويتهم فيما يخص استخدام اللغة و المعلومات العامة التي ترتكز على التجارب العامة. و قد سجل علماء النفس العديد من التغيرات النفسية المصاحبة للتقدم في السن و التي تؤثر على وظائفهم الجسمية و العقلية. و قد تلعب البيئة دورا مهما في هذا الجانب حيث و يشير و يشير محمود عطوف ياسين (1988) إلى اختلال الدول في موقفها و رعايتها لهذه الفئة فنجد في الدول المتقدمة كالسويد و الدنمارك و اليابان واستراليا و كندا و روسيا و أمريكا مئات المراكز لرعاية أفراد هذه الفئة من الجنسين،و تخطيط القرى و المدن الترويحية لهم و تزويدها ببرامج ثقافية رياضية و ترويحية للاستفادة من عقول هؤلاء الناس الذين وصلو إلى مرحلة من الحكمة و التجارب لا يستهان بها حتى أن بعض الدول تستفيد من خبراتهم و مهاراتهم في المجالس الاستشارية و التخطيط و تسمى بعض المؤسسات ها العمر بالعمر الهبي وهو فوق الستين من العمر، بينما تنحو دول العالم الثالث الى اهمال الكهول .

الاستنتاج العام:

من خلا ل ما تم طرحه في الجانب النظري و في الدراسات السابقة في البيئة لجزائرية و العربية ،ان المسن لا يشعر بجودة الحياة و في هذا الصدد قام كل من (أبو ركاب و قوقة،) 2010 بدراسة هدفت إلى تحديد المشاكل النفسية و الاجتماعية لدى المسنين في قطاع غزة و علاقتها ببعض المتغيرات مستخدما المنهج الوصفي التحليلي على عينة قوامها) 1138 (مسنا ومسنة ، طبقت عليهم مجموعة من الأدوات أهمها اختبار SCL يقيس عدة اضطرابات نفسية، واختبار الدعم الاجتماعي، واختبار الوحدة النفسية، و اختبار جودة الحياة، فأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها) 16.6% (يعانون من الخوف، و)16.3% (يعانون من الحساسية الانفعالية ،و أن)15.8% (يعانون من مشاعر العداوة ، و أن ( ) 18.2%**تتردى نوعية الحياة لديهم ، و تبين أن**)% 19.3 (منهم يعانون الوحدة النفسية و هي بذلك تحتل أكبر نسبة.

و إلا أن هذا يختلف مع ماتناولته يمينة خلادي في دراستها حيث أشارت أن :القول بأن جميع المسنيّن يحصل لهم تدهور جسمي وعقلي، ليس صحيحا، إنما يحصل لدى عدد منهم. فالباحثون في الشيخوخة يميزون بين(المسّن –الشاب) و (المسّن – المسّن) .فالكثير من الأشخاص المتقاعدين، أومن في السبعين ،أصحاء و نشطاء ويعيشون في انسجام مع أسرهم ومجتمعهم ، وبينهم نشطاء سياسيون .وفيما يخص الوظيفة الذهنية و الإبداعية فان الكثير من الفلاسفة والسياسيين والكتّاب والفنانين ، ظلوا على نشاطهم الإبداعي طوال حياتهم . فلقد ظل " بابلو بياكسو "مبدعا في نشاطاته الفنية إلى أن توفي في الواحدة والتسعين، وأنتج وهو في الثامنة والثمانين(165) لوحة و(46)رسما. !وبقى " برت ا رند ا رسل

"حتى الثمانينات يحاور ويكتب ويتظاهر في شوارع لندن ضد الاستخدامات المدمرة للذرة .وظلّ رائد جراحة القلب" مايكل دبغي "يجري عمليات جراحية دقيقة وهو في الخامسة والتسعين بشكل أدهش طلبته كيف أن يده لا ترتعش.

و لتحقيق جودة الحياة لا بد من : الاهتمام بالفحص الطبي الدوري من طرف المسنين.

-فهم الأبناء مشكلات الشيخوخة و الحاجات التي تتطلبها المرحلة و تقديم الرعاية لهم.

-عدم جعل المسن يشعر بالفراغ و الوحدة النفسية و يكون ذلك من خلال الاهتمام به و تحسيسه لمكانته داخل الاسرة.

قائمة المراجع:

1 - جمال تالي، "المسن في الاسرة الجزائرية -حاجات متجددة و مشكلات متعددة"، مجلة التغير الاجتماعي ، (جامعة محمد خيضر بسكرة العدد الثاني)،ص:253-254

2-غنام صليحة ،" واقع رعاية المسنين في دار العجزة بالجزائر، دراسة ميدانية على عينة من المسنين في دار العجزة بباتنة"،مجلة العلو الاجتماعية و الانسانية م(جلد 18 عدد2 جولن2019)،ص: 305-306

2- بن يحي فرح (2016)،"مستوى التدين المعرفي السلوكي و علاقته بالمرونة النفسية لدى الطلبة الجامعيين"، دراسات في علوم التربية، (العدد 01 -2016 ، جامعة ابي بكر بلقايد تلمسان.)،ص:

3- زهراوي خروفة، احمد هاشمي ، "الاكتئاب لدى المسن : مقاربة نظرية،مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية ،(العدد 30 سبتمبر 2017)،ص:71

4- عطوف محمود ياسين ، أسس الطب النفسي الحديث،(منشو ا رت بحسون الثقافية،بيروت لبنان، ط1 12- 2011)، ص

5- علي أمحدي ، العربي غريب،المساندة الاجتماعية لمشكلاتالشيخوخة ،دراسة ميدانية على عينة من المسنين لولاية أدرار نموذجا،(مجلة العلوم النفسية و التربوية ،ديسمبر 2018) ص:175

6- غسلي يمينة،عنو عزيزة، "الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الاشخاص المسنين -دراسة مقارنة"- مجلة سلوك .ا(لمجلد 04، العدد 06ديسمبر 2018)

7- محمد حسن غانم(، د ا رسات في الشخصية والصحة النفسية،ج1 ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة,2007)،ص:

8- وازي الطاوس (2018)، "صورة الجسم و علاقته بالمرونة النفسية لدى المسنين"،مجلة الدراسات النفسية و التربوية،(مبر جامعة قاصدي مرباح ورقلة،مجلد 11،عدد2،اكتوبر 2018.)،ص: