

المشكلات النفسية لدى المرأة المسنة

-دراسة نظرية تحليلية-

Psychological problems among the elderly woman

- Analytical study of the theory -

عثماني نعيمة¹

تاريخ النشر: 2022/07/01

تاريخ القبول: 2022/04/14

تاريخ الاستلام: 2021/01/11

ملخص:

يمر الانسان منذ ولادته بمراحل عدة انطلاقا من مرحلة الطفولة، المراهقة الرشد، ولقد اعطي لكل مرحلة من هذه المراحل اهتماما من طرف الباحثين والأكاديميين في مختلف المجالات نظرا لما تشكله كل مرحلة من أهمية في مسار النمو بالنسبة للفرد، وتعد مرحلة الشيخوخة آخر هذه المراحل ولسوء الحظ لم تلقى الاهتمام اللائق والرعاية العلمية الكافية رغم ان كبار السن من الناحية النفسية يعرفون اضطرابات وعدم استقرار نفسي نسبي ، بالإضافة للتدهور الجسي ، والذي يرافقه جملة من المشكلات الاجتماعية والنفسية ،وعليه جاء هذا المقال ليعرف بمرحلة الشيخوخة بالنسبة للمرأة بشكل خاص، ويقف على مختلف المشكلات النفسية لديهم مثل: الإجهاد النفسي، الاغتراب، الاكتئاب..

كلمات مفتاحية: الشيخوخة، المرأة المسنة، الاغتراب، الاكتئاب، الاجهاد النفسي، الوحدة

Abstract:

A person goes through several stages since his birth, starting from childhood, adolescence and adulthood, and each of these stages has been given attention by researchers and academics in various journals due to the importance of each stage in the growth path for the individual, and the aging stage is the last of these stages, unfortunately. It did not receive adequate attention and scientific care, because old age from a psychological point of view defines a relative psychological disorder and instability, and therefore this article came to

¹ استاذ محاضر، علم النفس العيادي، قسم العلوم الاجتماعية والانسانية، الجامعة د مولاي الطاهر، مخر تطوير للبحث في العلوم الاجتماعية والانسانية، سعيدة، الجزائر، البريد الالكتروني [naima.otmani@univ-saida.dz]

define the stage of aging for women in particular, as it is a stage known as physical deterioration accompanied by a number of social and psychological problems such as: psychological stress, alienation Depression, loneliness..

Keywords: *Aging, the elderly woman, alienation, depression, psychological stress, loneliness.*

مقدمة:

إن مجال اهتمام سيكولوجية المسن (Geropsychology) يركز على النمو في مرحلة ما بعد اكتمال النضج ، وهي مرحلة لها خصائصها ومميزاتها، وفي هذا الصدد يقول وليام شكسبير William Shakespeare (1616-1564) حسب ما جاء في (عبد الحميد شذلي، 2001، 18) : "مرحلة الكبر هي مرحلة الطفولة الثانية، التي تصطك فيها الاسنان، وتوزغ فيها الابصار، وتمن فيها العظام، ويخبو فيها العقل"، مقولة شكسبير جاءت شاملة لجميع النواحي التي يطالها التغيير بسبب التقدم في السن، البنية المنفلوجية للفرد، تدني القدرات الحسية، والعقلية.

وهذا التغيير الذي يطال الفرد وقدراته ، يظهر انعكاسات متعدد نجمها في تدهور صحته النفسية في شقيها،

- مع نفسه: تقديره لذاته، احساسه بالعجز وغيرها
- ومع مجتمعه: الوحدة، الاغتراب وغيرها
فتبرز عدة اضطرابات نفسية واجتماعية لدى المسن، ولعلها تكتسي خصوصية عند المرأة المسنة على وجه التحديد.

وبالعودة الى القراءات لمختلف الدراسات السابقة التي اهتمت بالمسن والشيخوخة، نجد دراسة (على أمحمدي، لعربي غريب، المساندة الاجتماعية لمشكلات الشيخوخة في ولاية أدرار بالجزائر، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 4، 2018)، حيث استهدفت الدراسة عينة قوامها (60) مسن، واستعان الباحثان بالأدوات التالية: مقياس مشكلات الشيخوخة لحسين عبد المعطى (2009)، مقياس المساندة النفسية للكردى (2008)، لتسفر الدراسة على ترتيب المشكلات التي يعاني منها المسنون كما يلي:

- المشكلات الصحية والجسمية
- المشكلات المعرفية والاسرية
- المشكلات في العلاقات مع المجتمع
- المشكلات القيمية والاخلاقية والمالية والمهنية
- المشكلات الترفيهية والترفيهية

فكبر السن من الناحية النفسية حسب (مريم سليم، 2002 : 497) تعرف اضطراب في الاستقرار النفسي نسبيا ،وعليه سوف نحاول في هذا المقال الاجابة على التساؤل التالي:

المشكلات النفسية لدى المرأة المسنة

-دراسة نظرية تحليلية-

ما المقصود بمرحلة الشيخوخة؟ وما هي مختلف مميزاتها وخصائصها؟ وكيف تمر المرأة المسنة بهذه الفترة؟ وما هي مختلف المشكلات النفسية والاجتماعية التي تواجهها؟
2- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في موضوعها الذي تناولته والمتمثل في المشكلات النفسية لدى المرأة المسنة، فالدراسات التي تعني بالمسنين قليلة فما بالك، بالمرأة المسنة.
3- أهداف الدراسة: تتجلى أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

- التعريف بالمسن
- خصائص مرحلة الشيخوخة:
- المرأة ومشكلات التقدم في السن

4- تعريف المسن:

- لغة: تعني الرجل الكبير في السن، اذ يقال حسب ما جاء في (ابن منظور:):
أسن الرجل إذا كبر

- اصطلاحاً: المسن حسب ما جاء في (كمال أغا،:175) هو الذي عجز برعاية نفسه بنفسه نظراً للضعف الذي يصيبه بسبب تقدم السن

العمر البيولوجي: ورد في (هلال بن ناصر، 2013:16) هو مقياس وصفي يتناول الجوانب العضوية لكل مراحل عمر الإنسان، ويتحدد من خلال ظهور تلف أو مرض أو اضطراب ناجم عن شيخوخة الخلايا أو الأنسجة أو بسبب قصور عمليات كيميائية وحيوية مثل: معدل الأيض، معدل النشاط، الغدد الصماء، قوة دفع الدم، التغيرات العصبية وغيرها.
فضبط تعريف المسن مرتبط بعدة أبعاد منها: السن الزمني، التغيرات الجسمية التي تطرأ على الفرد، العجز في تأدية مهامه الشخصية والاجتماعية.

مما جعل كل الباحثين يجمعون على أن سن 65 سنة هو سن الشيخوخة، والمعاناة تختلف من مسن الى آخر، وتختلف حسب جنسه: ذكراً كان أو أنثى.

5- خصائص مرحلة الشيخوخة:

تمتاز مرحلة الشيخوخة بعدة خصائص وقد جاء البعض منها في (عباس محمود، 1999: 171)

كما يلي:

- صعوبة ملاحقة التطور مع قلة القدرة على التكيف مع هذه السرعة
- صعوبة التدهور في كثير من القدرات النفسية والجسمية
- الميل الى الانطواء والشعور بقرب النهاية

- النرجسية وحب الذات والأنانية

و في نفس الصدد تضيف (مريم سليم، 2002: 497) أن مرحلة الشيخوخة يمكن أن تكون مصدرا للإجهاد النفسي بحيث نجد فيها:

-تدهور الحالة الجسمية، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب والشرابين، والتهابات الشعب الرئوية المزمنة.

- الفقر

-الوحدة

-فقدان الشريك

-تغيير الدور الاجتماعي في مجتمع تنافسي

-سوء التغذية

ومما سبق يتضح لنا بأن الخصائص المميزة لمرحلة الشيخوخة تجمع ما بين خصائص جسدية وعضوية وأخرى نفسية.

6- المرأة ومشكلات التقدم في السن:

ان الاختلاف في النمو بين الرجل والمرأة في مختلف المراحل العمرية، يستمر الى غاية فترة الشيخوخة من جهة ، ومن جهة ثانية هذا الاختلاف يكون له أثر وانعكاس على مختلف المشكلات الجسدية والنفسية التي تظهر عند كلا الجنسين في مرحلة الشيخوخة، وجاء في (مريم سليم، 2002: 534) أن المرأة أطول عمرا من الرجال، وهي ترى أن هذه القاعدة تنطبق على كل المجتمعات تقريبا، والفارق بين عمر النساء وبين عمر الرجال يصل إلى 8 سنوات لصالح النساء، وهكذا يزيد عدد منهن الى الشيخوخة عن عدد الرجال، وهذا ما يعكس أن فترة تعمير النساء هي أكثر من الرجال، وعليه نتساءل عن ماهي الدوافع والاسباب التي تقف وراء تعمير المرأة أكثر من الرجل؟

نمط الحياة:

ويقصد به المهام التي يمارسها كل جنس في الحياة الاجتماعية، حيث تشير (مريم سليم، 2002: 535) إلى طبيعة المهن التي يقوم بها الرجال تجعلهم أكثر عرضة لعوامل ومؤثرات البيئة

الترمل:

لما تفقد الزوجة زوجها تمس حياتها تغير جذري، فتشعر حسب (مرفت عبد الناصر، 127:ب سنة) أنها لم تعد زوجة ولم تعد جزء من كينونة ثنائية وأنها أصبحت كائن جديد يطلق عليها "أرملة"، وحسب دراسة وردت في (مريم سليم، 2002:) أن أحوال السيدات اللاتي يفقدن أزواجهن بالوفاة مقارنة بالرجال، فان هؤلاء يكونوا أكثر تأثرا في الفترة التي تعقب بداية حياتهم كأرامل، فنتيجة الكثير منهم الى العزلة والعزوف عن كل مباحج الحياة، ومنهم من تتدهور صحته، ومنهم من يصاب باكتئاب شديد قد

المشكلات النفسية لدى المرأة المسنة

-دراسة نظرية تحليلية-

يدفعهم للانتحار، وتفيد هذه الدراسة أن فقد الرجل لزوجته بعد مضي سنة يكون 12% منهم قد رحلوا عن الحياة بالفعل، بالمقارنة بالمرأة التي تكون أثر صلابة بعد وفاة الزوج إذ قدرت النسبة بـ 1%
-العادات اليومية:

مثل التدخين وادمان الكحول والمخدرات فإقبال الرجال عليها ينعكس سلبا على صحتهم، وهي قليلة عند النساء.

الامراض: ذكرت أن الامراض القاتلة كالسرطان تحدث أكبر في وسط الرجال ربما بسبب فرصة تعرضهم للعوامل المسببة، بالإضافة لزيادة ارتفاع الدم
المشكلات النفسية والاجتماعية لدى المسن:

يعاني المسنين من مشكلات متعددة سواء كانت نفسية أو اجتماعية وسوف نذكر البعض منها:
الاغتراب:

تعدد المفهوم السيكولوجي للاغتراب بتعدد أبعاده، مما حال دون تحديد مفهوم جامع له، حيث تعرف (إجلال محمد ، 2003: 199) الاغتراب على أنه اضطراب نفسي، من مظاهره فقدان الفرد نفسه ويصبح غريبا عن نشاطاته ويكاد يفقد إنسانيته كلها، فهو يستنكر أعماله ويفقد شخصيته، ويشعر بفقدان هويته وأعماله وأنه مجرد شيء.

وبالعودة لأسباب ومصادر الاغتراب نجد: عوامل نفسية مرتبطة بنمو الفرد وهنا خصوصية مرحلة الشيخوخة، وعوامل اجتماعية مرتبطة بالمجتمع الذي يعيش فيه هذا المسن.
1- العوامل النفسية: ترى (إجلال محمد ، 2003: 226) أن العوامل النفسية تكمن في: الصراع، الإحباط، الحرمان، الخبرات الصادمة.

أ-الصراع:

يعرف (القريطي ، 1998: 106) الصراع بأنه: "حالة انفعالية دافعية غير سارة، قوامها الشعور بالحيرة والتردد والضيق والقلق، تصيب الفرد عندما تتنازع اتجاهات مختلفة ذات قوى متساوية بشأن بعض دوافعه وأهدافه التي يسعا إلى إتباعها وتحقيقها، والمواقف التي يوجهها، فيعجز عن اتخاذ وجهة معينة والوصول إلى حل محدد."

فهذا التعريف يبين أن الصراع يكون لدى المسن بين الدوافع والرغبات المتعارضة وبين الحاجات التي لا يمكن إشباعها في وقت واحد، ويمكن مرد ذلك الى التدهور الجسدي ونقص القدرات العقلية، كالانتباه والتركيز فدراسة سالتهاوس 1978 التي جاءت في (باتريك لومير، 2011: 499) توحى بأن المسنين لا يحافظون على التركيز، كما توحى الابحاث بنقص الذاكرة وذلك راجع حسب (لجودة التنفيذ) (السرعة والدقة) للمسن مما يؤدي إلى التوتر الانفعالي واختلال توازن الشخصية ككل.

ب- الإحباط:

يعرف هابر (Haber) الإحباط في (غريب عبد الفتاح ، 1999: 275) قائلا: " بأنه الحرمان من تدعيم متوقع." ووصفه بأنه دافع رئيسي، ويرتبط بالشعور بخيبة الأمل والفشل والعجز التام والشعور بالقهر، وتحقير الذات.

وعلى هذا الأساس يبدو أن الإحباط ينتج الصراع والصراع بدوره قد يؤدي إلى الشعور بالإحباط عندما يعجز المسن على اتخاذ قرار يحسم به أمره.

ج-الحرمان:

حيث تقل الفرصة لتحقيق دوافع أو إشباع الحاجات كما في حالة الحرمان التي قد يعيشها المسن لما يتخلى عنه ابناؤه .

د- الخبرات الصادمة:

وهذه الخبرات تحرك العوامل الأخرى المسببة للاغتراب، كالوفاة وفقدان احد الابناء أو الاحفاد، وحتى كون المسن يعمر في الحياة فهو لا محال مر بحوادث وخبرات صادمة، ساهمت بنضجه واكتسابه للحكمة، أو كانت عائقا وسبب لاضطراب نفسي.

ف نجد عند المسن الخوف، الذي يقسمه فرويد الى قسمين حسب ما جاء في (محمد جاسم ، 2009: 293):

- مخاوف عامة: وهي عامة عند الجميع مثل: الموت، الوحدة، المرض، وغيرها، لكنها مبالغ فيها
- مخاوف نوعية: وهي نوعية كالخوف من الاماكن الواسعة، الارتفاعات وغيرها

2-العوامل الاجتماعية:

أ- ضغوط البيئة الاجتماعية: المسن يجد نفسه عاجزا على مواجهة الضغوط الاجتماعية.

ب - التطور الحضاري السريع: يسبب للمسن عجز على التوافق معه.

ج- تدهور نظام القيم وتصارع القيم بين الأجيال، فكثيرا ما نجد المسن يستنكر للمجتمع الحالي مقارنة مع فترة شبابه وكيف عايشه .

وما تجدر الإشارة إليه في هذا المقام هو أن العامل النفسي أو اجتماعي له وقعه على المسن والتفاعل بين العاملين يجعل من الاغتراب ظاهرة أكثر عمقا تأخذ أبعاد خطيرة يصعب مواجهتها لتداخل العاملين.

فتداخل وتشعب الأسباب والمصادر المؤدية للاغتراب كما سبق ذكرها، نتيجة للتفاعل المزدوج

بين ما هو نفسي واجتماعي، إلا أن الظاهرة يمكن أن تكون سببا في ظهور عدة اضطرابات

وهذا ما ينطبق على المسنين حيث في دراسة لهديل خليل ابو معتلق فخر عدنان عبد الحي، الموسومة ب الاغتراب النفسي لدى المسنين الذين يعملون في اعمال خاصة(2008)، وقد انطلقت الدراسة من اشكالية مفادها: هل هناك علاقة بين بقاء المسن على رأس عمله وبين انخفاض نسبة الاغتراب لديه؟

المشكلات النفسية لدى المرأة المسنة

-دراسة نظرية تحليلية-

وبالاعتماد على المنهج الوصفي واستخدام اختبار الاغتراب النفسي لرياض العاشي، واستهداف عينة قوامها 40 مسنة توصلت الدراسة إلى أن نسبة الاغتراب عند المسن العامل هي 47% وهي نسبة تعتبر قليلة ما تؤدي إلى ان استمرار المسن بعمله يخفض عنده نسبة الاغتراب، وكذلك هناك فروق بين الذكور والاناث لصالح الاناث وذلك راجع لكون المرأة أكثر تكيفا مع الواقع والاحداث المتجددة.
الاكتئاب:

يعرف الاكتئاب حسب ما جاء في (محمد جاسم ، 2009: 383) بأن اضطراب عاطفي يتمظهر بأعراض نفسية وبدنية سريرية تعكس مزاج المريض ومعاناته وتتدخل في هذا الاضطراب عوامل بيئية وثقافية وبيو كيميائية
وهذا التعريف ينطبق الى حد كبير مع المسنين وخصوصية المرحلة العمرية التي يجتازونها، ويرتبط الاكتئاب لدى المسنين بالمرض الجسدي وتكون جل الافكار التي تعترى المسن متعلقة بالموت والفاء.

نجد من انواع الاكتئاب الذي يظهر عند المسن، هو الاكتئاب بأعراض خلط Depression (confuse) حيث يسيطر على الجدول الاكلينيكي الخلط الذهني مع تدهور القدرات العقلية كالانتباه والتركيز حسب ما ورد في (بن عصمان برحيل جويده:2017،29)،بالإضافة الى تأرجح واضطراب التوجه الفضائي والزمني، فيظهر المريض قلقا وحائرا ومرتبكا، ومن الممكن ملاحظة حلم الهلوسة.
وفي نفس السياق بينت(بن عصمان جويده: 2017،33) أن المسنين أكثر من 65 سنة، نسبة الاكتئاب تبلغ 2 % وأقل تكرار مرتين الى ثلاث مرات منها عند الراشد، في حين تظهر بعض الاكتئابيات البسيطة غير الظاهرة ولكنها تخلق صعوبات عند المسن.
ورد في(النفس المطمئنة،2014: 12) ان علاج الاكتئاب لدى المسن يتم باستخدام الادوية أو العلاج النفسي ولكن لا بد أن يكون الطبيب على دراية بأن كبار السن يكونوا أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالأعراض الجانبية عن الأدوية.
7- خاتمة وتوصيات:

اذن من خلال عرض حيثيات هذا المقال نجد بأن فترة الشيخوخة مرحلة لديها خصوصية خاصة تعود لخصوصية الصحة النفسية والجسدية للمسن بغض النظر عن جنسه (ذكر، أنثى) ، حيث يكون تراجع في مستوى الصحة النفسية والجسدية وهذا يختلف من مسن الى آخر، ومن جنس الى آخر ، ومن بيئة الى أخرى،

لتبقى هذه الفترة العمرية تتميز بمجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية والتي مردها للسّن، وهو مجال خصب للقيام ببحوث ميدانية بهذا الصدد، كدراسات حول مختلف الاضطرابات

النفسية والاجتماعية للمسمن، ماهي أهم الاستراتيجيات العلاجية للتكفل بالمسمنين، وغيرها من الاشكالات المتعدد الذي تصب في هذا السياق.

كما ننوه للدور الهام للأسرة فهي الحلقة الأساسية لتخفيف من حدة معاناة المسن بشكل عام، والمسنة بشكل خاص من خلال تفهمها لوضعه وتقديم المساعدة له قدر الامكان.

ويبقى الغذاء الصحي، التكفل الطبي المتعدد، والدعم النفسي للمسمن عوامل كلها تساعد في تقوية المناعة النفسية والجسدية للإنسان طوال مراحل نموه.

8- قائمة المراجع:

- 1- إجلال محمد سري (2000)، علم النفس العلاجي، عالم الكتب، الطبعة 2، القاهرة، مصر.
- 2- بن عصمان برحيل جويده(2017)،المكتئبون: كيف نعالجهم؟ دار كنوز للإنتاج والنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، الجزائر
- 3- عباس محمود عوض(1999) مدخل إلى علم النفس النمو الطفولة –المراهقة-الشيخوخة،دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية،مصر
- 4- عبد الحميد محمد شذلي(2001)، التوافق النفسي للمسمنين، المكتبة الجامعية الاسكندرية، مصر
- 5- غريب عبد الفتاح غريب (1999)، علم الصحة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، دار البيان، ط1، القاهرة.
- 6- محمد جاسم العبيدي (2009)،علم النفس الاكلينيكي، دار الثقافة للنشر والتوزيع،ط1 الاصدار الثاني، عمان الاردن
- 7- مرفت عبد الناصر(ب سنة)،هموم المرأة تحليل شامل لمشاكل المرأة النفسية،مطابع ستار برس للطباعة والنشر
- 8- مريم سليم(2002)، علم النفس النمو،بيروت، لبنان
- 9- هلال بن ناصر بن علي، القصايي، (2013). "المشكلات النفسية والاجتماعية لدى كبار السن بمحافظة مسقط في ضوء بعض المتغيرات". رسالة ماجستير في التربية، تخصص إرشاد نفسي، كلية الآداب والعلوم، جامعة نزوى، مصر. إشراف: الدكتور أمجد محمد سليمان.

10 - Daniel Macelli(2008)psychologie du sujet age; 6edition revise et augmentée; Masson