

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجوانب النفسية للمسنين واستراتيجيات علاجها

دراسة ميدانية بولايتي تلمسان وأدرار

(الجزائر)

الدكتورة أسية معلاش

جامعة أبي بكر بلقايد

تلمسان — الجزائر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ
بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً، يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ، وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ)

الروم الآية (٥٤)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا، إِمَّا يُلَٰغِزَنَّ عِنْدَكَ
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا
قَوْلًا كَرِيمًا)

الإسراء الآية (٢٣)



قال رسول الله

ليس منا من لم يرحم صغيرنا
ويوقر كبيرنا

الإشكالية

الإشكالية :

● ما هي الجوانب النفسية الأكثر شيوعاً لدى المسنين
البالغين من العمر ٦٠ سنة فما فوق بولاية تلمسان
وأدرار (بالجزائر)؟

الإشكالية :

● هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجوانب النفسية لدى المسنين تعزى لمتغير الجنس؟

الإشكالية :

● ما مدى فعالية الاستراتيجية الرباعية التي صممتها وتبنتها الباحثة والمتمثلة في :

□ إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.

□ ممارسة النشاطات الفكرية من: المطالعة، لعبة الدّامة والردّشة

مع الأصدقاء.

□ تنشيط الدورة الدموية لديهم من خلال القيام بتحريك المفاصل

والعضلات.

□ تنظيم خرجات ترفيهية للمسنين بالتنسيق مع جمعية المسنين

لولاية تلمسان (تمثلت في ٣ خرجات إلى حمامات معدنية).

● للتخفيف من حدة المشكلات النفسية لديهم؟

الفرضيات

الفرضيات

● أولاً : الجوانب النفسية الأكثر شيوعاً هي على الترتيب :
القلق، الخرف، التصلب (مقاومة التغيير)، تولهم المرض،
الاكتئاب، اضطرابات النوم.

الفرضيات

● **ثانيا : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين**
عند مستوى ٠.٠٥ في درجات مقياس الجوانب النفسية
للبنين .

الفرضيات

● **ثالثا : الاستراتيجية الرباعية المتبناة من طرف الباحثة**
ذات فعالية في التخفيف من حدة المشكلات النفسية لدى
فئة المسنين .

أهمية وأهداف الدراسة :

- تمثلت أهدافها في الإجابة عن تساؤلاتها والتحقق من فرضياتها وتبجلى أهميتها في :

أهمية وأهداف الدراسة :

- طبيعة المشكلة التي تتصدى لها الدراسة الحالية
- تعد هذه الدراسة من الدراسات الأولى في البيئة الجزائرية في حدود علم الباحثة
- بحث قيم إنسانية نبيلة اتجه لهذه الفئة نظرا لما تعانيه من تهشيش نتيجة تغيرات العصر.

أهمية وأهداف الدراسة :

- الأهمية التطبيقية والمتمثلة في تحديد أهم المشكلات النفسية عند المسنين ومدى شيوعها بمنطقتين مختلفتين جغرافياً
- التخفيف من الأرقام المرتفعة التي تظهرها نتائج الإحصائيات المتعلقة بنسب المشكلات النفسية التي تتعرض لها هذه الفئة
- قد تكون نتائج هذه الدراسة مفيدة في الوقوف على واقع المشكلات النفسية التي يواجهها المسنون بحرينتي تلبسان وأدراار لفرض التقليل منها من خلال تطبيق الاستراتيجيات العلاجية الرباعية المتبناة من طرف الباحثة.

الخلفية النظرية للدراسة :

الخلفية النظرية للدراسة : * تعريف الشيخوخة :

اختلفت الآراء وتضاربت في تعريف المسن فهل هو الذي بلغ من
العمر سنا معينة ٦٥ عاما مثلا فأكثر أم هو الذي تبدو عليه آثار كبر
السِّن؟

الشيخوخة

● مجموع التغيرات النفسية والاجتماعية، تحدث بعد سن
الرشد في الحلقة الأخيرة من الحياة، ومن التغيرات الجسدية
والعضوية الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية
وضعف الحواس وضعف الطاقة الجسدية والجنسية بوجه
عام أما التغيرات النفسية فنذكر ضعف الانتباه، ضعف
الذاكرة، ضيق الاهتمامات، شدة التأثير الانفعالي
والحساسية النفسية

الشيخوخة

● هي حالة يصعب فيها الانحدار في القدرات الوظيفية،
البدنية والعقلية واضعاً يمكن قياسه وله إثارة على العمليات
التوافقية

الخلفية النظرية للدراسة :

* الجوانب (الاضطرابات) النفسية عند المسنين :

مجموع الاضطرابات النفسية والسلوكية التي تندرج ضمن التصنيف الإحصائي الدولي للأمراض والمشاكل الصحية وتشمل ما تسبب في ارتفاع عبء المرض مثل الاكتئاب، الاضطراب المزاجي ثنائي القطب، اضطراب القلق، اضطراب الخرف، اضطراب تعاطي المواد، حالات المعجز الذهني.

الخلفية النظرية للدراسة :

* تحديد الجوانب النفسية عند المسنين :

❖ مشكلات ناتجة عن الاضطراب الفيزيولوجي والبيولوجي وتشمل ضور خلايا
المغ، تصلب شرايين المغ، الاحتلاط العقلي والتسمم.

❖ مشكلات ناتجة عن اضطرابات نفسية اجتماعية وتشمل الغالبية من مشاكل كبار
السن، كما أن ميدان الخدمة فيها أكبر ونتائج لهذه الخدمة مجزية ومن خلالها نستطيع
أن نعطي لكبار السن حياة أكثر سعادة وأكثر إنتاجاً وأقل عبئاً على المجتمع.

الخلفية النظرية للدراسة :

* استراتيجيات المعالجة والرعاية :

✓ العمل على رعاية النمو في كافة مظاهره والاهتمام بالفحص الطبي الدوري للكشف عن أي مشكلة.

✓ رعاية الصحة النفسية والاهتمام بحل مشكلات الشيع أولًا بأول وإشباع حاجاته النفسية

✓ الحذر والتحذير عن طريق وسائل الإعلام المختلفة من العادات السيئة

✓ الاهتمام بالرياضة ونشر ثقافتها في جميع المجالات.

الخلفية النظرية للدراسة :

* استراتيجيات المعالجة والرعاية :

✓ الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية المختلفة لأنها هي التي تبقى للمسن بعد التقاعد.

✓ تقييم الحالة الغذائية للمسن بصفة دورية لمنع الإصابة بالأمراض

✓ العلاج البيئي مهم وذلك بتنمية اهتماماته وميولاته بوسائل التسلية
وبدفعه للمشاركة الاجتماعية وتأهيله نفسياً واجتماعياً

الخلفية النظرية للدراسة :

* استراتيجيات المعالجة والرعاية :

✓ تحديد الجوانب التي يمكن أن تسبب الاضطرابات النفسية وإزالتها وإبعاد الأفراد عنها

✓ تعزيز الإرادة الشخصية في الحياة وخاصة عند مواجهة الصعوبات والتحديات

✓ الدعم الذي يقدمه أفراد الأسرة في التعامل مع كبار السن والذي يتمثل في (الإصغاء، الاستضافة، استخدام الكلمات المشجعة).

الخلفية النظرية للدراسة :

* استراتيجيات المعالجة والرعاية :

✓ الصداقات وإقامة علاقات اجتماعية فعالة والتحدث مع الآخرين
يبقى الدماغ نشطاً ومحافظاً على وظائفه الحيوية والفكرية كما يحسن
من الحالة النفسية للسن.

✓ ممارسة النشاطات الفكرية كالمطالعة ولعبة الشطرنج تنشط
الوظائف الذهنية والإدراكية وتحفظها خاصة مع تقدم الفرد في
السن.

الخلفية النظرية للدراسة :

* استراتيجيات المعالجة والرعاية :

✓ إجراءات لتنشيط الدورة الدموية وتنشيط العضلات
والمفاصل بالقدر الذي تسع به إمكانيات المسن مما يزيد من
فعاليتهم اليومية ويمكنهم من الاعتماد على أنفسهم.
✓ إعداد مقدمي الخدمات الصحية والمجتمعية لتلبية الاحتياجات
النوعية للمسنين.

الإجراءات المنهجية للدراسة

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* عينة الدراسة :

✓ ٣٠٠ مسن ومسنّة من ولايتي قلمسان وأدرار .

✓ موزعين بالتساوي على الجنسين

✓ تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية

الإجراءات المنهجية للدراسة : *منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة منهجين :

□ المنهج الوصفي التحليلي للأجابة عن التساؤل الأول

والثاني

□ المنهج التجريبي للأجابة عن التساؤل الثالث.

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* أدوات الدراسة :

مقياس الجوانب النفسية للمسنين

(معد من طرف الباحثة)

الاستراتيجية الرباعية للعلاج

(من تصميم الباحثة)

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* أدوات الدراسة :

(١) مقياس الجوانب النفسية للمسنين

□ ضم المقياس ٤٨ عبارة موزعة على ستة محاور يضم كل واحد منها ٨

عبارات تقيس جانباً واحداً من الجوانب النفسية والاجتماعية عنها تكون بوضع

علامة (X) أمام "نعم" أو "لا"

□ الجوانب هي : اضطراب القلق، اضطرابات النوم، اضطراب التصلب،

اضطراب تولهم المرض، اضطراب الحرف، اضطراب الاكتئاب

□ الدرجة الكلية للمقياس هي ٤٨

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* أدوات الدراسة :

(١) مقياس الجوانب النفسية للمسنين

رقم	العبارات	نعم	لا
01	الانتظار يجعلني عصبيا		
02	عادة لا أكون هادئا وأي شيء يستثيرني		
03	تمر علي أيام لا أنام فيها بسبب القلق		
04	دائما أشعر بالجوع		
05	من الصعب علي التركيز أثناء قيامي بأي عمل		
06	أحيانا أشعر برغبة في التقيؤ		
07	أعاني من الكوابيس		
08	أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها		
09	أنا من النوع الذي يعاني من صعوبة كبيرة لكي أنام		
10	أشعر دائما أنني بحاجة ماسة للنوم		
11	أنا من النوع الذي ينام أقل من 4 ساعات في اليوم		
12	عندما أتهض من النوم أشعر بصداع		

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* أدوات الدراسة :

(٢) الاستراتيجية الرباعية للعلاج :

ضمت إجرائياً :

- ❖ إتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.
- ❖ ممارسة النشاطات الفكرية من: المطالعة، لعبة الرّامة والدراسة مع الأصدقاء.
- ❖ تنشيط الدورة الدموية لديهم من خلال القيام بتحريك المفاصل والعضلات.
- ❖ تنظيم خرجات ترفيهية للمسنين بالتنسيق مع جمعية المسنين لولاية تلمسان (تمثلت في ٣ خرجات إلى حمامات معدنية).

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* حدود الدراسة :

الحدود البشرية : جميع المسنين والمسنات البالغ سنهم ٦٠ سنة فما فوق والمقيمين

بولاية تلمسان وأدرار (الجزائر)

الحدود المكانية : شملت الدراسة الميدانية ولايتي :

تلمسان (ولاية ساحلية تقع بشمال الجزائر حضريا وريفيا)

أدرار (ولاية صحراوية تقع بمجنوب الجزائر حضريا وريفياً).

الحدود الزمانية : من نهاية شهر جوان ٢٠١٧ إلى بداية شهر أكتوبر من نفس السنة.

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* المصطلحات الإجرائية للدراسة :

❖ الجوانب النفسية : المشكلات النفسية التي تصاحب التقدم في السن والتي حصرتها الباحثة إجرائياً في القلق، الاكتئاب، توهم المرض، الخرف، اضطرابات النوم، التصلب.

❖ المسن : تختلف معايير تحديد المسن إلا أن الباحثة في هذه الدراسة تبنت العمر الزمني كعيار وعليه فالمسن إجرائياً هو الشخص الذي تجاوز عمره الستين سنة.

❖ استراتيجيات العلاج : تبنت الباحثة الاستراتيجية الرباعية للعلاج والمصنفة من طرفها.

الإجراءات المنهجية للدراسة : * أساليب المعالجة الإحصائية :

❖ اعتمدت الباحثة على معامل الارتباط "سبيرمان"
وبرنامج "SPSS" (التكرارات، النسب المئوية، الوسط
الحسابي، الانحراف المعياري) واختبار (ت) لدراسة
الفروق.

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* عرض وتفسير نتائج الدراسة الأساسية :
عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى

❖ ترتيب الجوانب النفسية يتنافى مع الفرضية الأولى إذ كان التالي :

توهم المرض ٣٦,٠٤ %

القلق ٣٤,٣٠ %

الاكتئاب ١٢,٩٨ %

التصلب ٠٨,٣٣ %

الخرف ٠٥,٨١ %

اضطرابات النوم ٠٢,٥١ %

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* عرض وتفسير نتائج الدراسة الأساسية :
عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين عند مستوى
0.05 بين الجوانب النفسية لدى المسنين لصالح الإناث.

الإجراءات المنهجية للدراسة :

* عرض وتفسير نتائج الدراسة الأساسية :
عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

الاستراتيجية الرباعية المتبنية من طرف الباحثة ذات فعالية في

التخفيف من حدة المشكلات النفسية لدى فئة المسنين

مشكلة القلق بنسبة ٦٣% واضطرابات النوم بنسبة ٥٨% والاكتئاب بنسبة ٥٤%

وتولهم المرض بنسبة ٤٠% والتصلب بنسبة ٢٦%

ولم يشهد لها تأثير على اضطراب الخرف.

توصيات

● تعاون الباحثين والمختصين في المجال النفسي والاجتماعي لتوسيع دائرة البحوث حول فئات المسنين خصوصاً في الدول العربية.

● الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث الأكاديمية في الحياة اليومية.

● الربط بين نتائج البحوث والدراسات الأكاديمية والسياسات المنتهجة من طرف الدول في هذا المجال (كفانا من تبني الاستراتيجيات التي أثبتت الدراسات العلمية الدقة عدم فعاليتها)

توصيات

● تفعيل دور وسائل الإعلام وخاصة الراديو والتلفاز بتقديم برامج تهدف لإعادة إحياء ثقافة الاهتمام بالمسنين ورعايتهم.

● التأكيد على أهمية إشراك الجمعيات المحلية والإقليمية لما تقدمه من خدمات وهذا انطلاقاً مما قدمته جمعية المسنين لولاية تلمسان كنموذج من مساعدات للباحثة في تطبيق الاستراتيجية الرباعية التي تبنتها.

شكراً على حسن المتابعة