Psychology of cognitive aging: A meta-analytical approach

DOI: 10.57642/AJOPSY1

El Rhali Aharchaou
aharchaou.rhali@gmail.com
Department of Psychology, Faculty of Letters and Human Sciences Dhar El Mehraz, Sidi Mohamed Ben Abdellah University, Fes, Morocco
Recieved: 07/09/2022 Accepted: 15/10/2022 Published: 31/12/2022

Abstract

In this article, we have tried to approach cognitive aging from a meta-analytical perspective, by answering pivotal questions, the most important of which are: Why does aging affect some cognitive functions more than others, and some people not others? Why does the size of this effect increase at advanced stages of age, and not at other stages of life? Do human memory, attention, perception, language, and thinking decline with age in the same size, form, and rhythm for everyone? It has been shown that the accumulated research achieved so far in the field of cognitive aging has become apparent through three paths: The first is concerned with the in-depth description of the defective and healthy aspects during aging. The second relates to clarifying the effects of cognitive aging on the personal and societal activities of an elderly person. The third is related to various causes of cognitive aging, especially regarding the age and cognitive slowdown. We believe that such data, whether for developed countries that have made great strides in this field, or those that are still at the beginning of this road, including Morocco and the Arab region in general, are of double importance. These data frame the various applied practice towards the elderly, especially at the level of enabling the parties concerned with them to effectively intervene and fruitful interaction.

Keywords: human cognition; aging; cognitive aging; human memory.

سيكولوجية الشيخوخة المعرفية: مقاربة مطا-تحليلية

الغالي أحرشاو
aharchaou.rhali@gmail.com
قسم علم النفس، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ظهر المهراز، جامعة سيدي محمد بن عبد الله، فاس، المغرب
الاستلام: 2022/09/07 القبول: 2022/10/15 النشر: 2022/09/31

ملخص

لقد حاولنا في هذا المقال مقاربة الشيخوخة المعرفية من منظور مطاتحليلي وذلك من خلال الإجابة على أسئلة محورية أهمها: لماذا تؤثر الشيخوخة في بعض الوظائف المعرفية أكثر من غيرها، وفي أشخاص دون آخرين؟ لماذا يتزايد حجم هذا التأثير عند مراحل متقدمة في السن، وليس عند بقية مراحل العمر الأخرى؟ هل تتراجع الذاكرة الإنسانية وقدرات الانتباه والإدراك واللغة والتفكير مع السن بنفس الحجم والشكل والإيقاع لدى الجميع؟ وقد تبين أن التراكم البحثي المحقق لحد الآن في حقل الشيخوخة المعرفية أصبح يتمظهر عبر ثلاثة مسارات: الأول يهم الوصف العميق للجوانب المعطّلة والسليمة خلال الشيخوخة. والثاني يخص توضيح آثار الشيخوخة المعرفية على أنشطة الإنسان المسن الشخصية والمجتمعية. والثالث يرتبط بمختلف أسباب الشيخوخة المعرفية، وخصوصا ما يتعلق بعاملي السن والتباطؤ المعرفي. وفي اعتقادنا أن مثل هذه المعطيات، سواء بالنسبة للبلدان المتقدمة التي قطعت أشواطا كبيرة في هذا المجال، أو تلك التي ما تزال في بداية الطريق بما فيها المغرب والمنطقة العربية عامة، تحظى بأهمية مزدوجة. وهذه المعطيات تؤطر مختلف الممارسات التطبيقية تجاه الأشخاص المسنين وخاصة على مستوى تمكين الأطراف المعنية بهؤلاء من التدخل الفعال والتعامل المثمر.

الكلمات المفتاحية: المعرفية الإنسانية؛ الشيخوخة؛ الشيخوخة المعرفية؛ الذاكرة الإنسانية.

مقدمة

نسعى في هذا المقال إلى مقاربة الشيخوخة المعرفية من منظور مطا- تحليلي، وذلك من خلال الإجابة على أسئلة محورية أهمها: لماذا تؤثر الشيخوخة في بعض الوظائف المعرفية أكثر من غيرها، وفي أشخاص دون آخرين؟ لماذا يتزايد حجم هذا التأثير عند مراحل متقدمة في السن وليس عند بقية مراحل العمر الأخرى؟ هل تتراجع الذاكرة الإنسانية وقدرات الانتباه والإدراك واللغة والتفكير مع التقدم في السن بنفس الحجم والشكل والإيقاع لدى الجميع؟

سنحاول التقرب من الأجوبة الممكنة لهذه الأسئلة بناء على عرض واستنطاق أهم ما تراكم لحد الآن من معرفة نفسية حول الشيخوخة المعرفية، وبالخصوص نتائج وخلاصات الأبحاث المرتبطة أولا بتطور المعرفية الإنسانية وارتقائها مع السن، وثانيا بالشيء الذي يتدهور والشيء الذي يصمد ويستمر خلال مراحل الرشد والشيخوخة، وثالثا بتقديم قراءة فاحصة لتلك النتائج والخلاصات، وذلك بهدف تمكين المهتم والمتخصص على حد سواء من تكوين فكرة محددة عن مفهوم الشيخوخة المعرفية وديمغرافيتها وارتقاء وظائفها الكبرى ثم أهم مقارباتها النظرية وممارساتها التطبيقية.

1. الشيخوخة المعرفية

إذا كان علم النفس بمفهومه المعرفي المعاصر يشكل الدراسة العلمية للسيرورات المعرفية والسلوك، فإن وظيفة علم نفس الشيخوخة الذي يمثل فرعا من علم نفس النمو، تتلخص في فهم التغيرات الحاصلة مع التقدم في السن على صعيد المعرفية الإنسانية human cognition وقدراتها الحسية والحركية والذهنية والانفعالية، وذلك من خلال الإجابة على صنفين من الأسئلة: صنف يتخذ شكلا عاما من قبيل: كيف ترتقي قدراتنا الذهنية خلال مرحلة الرشد؟ ما هي تلك التي تتراجع وتتقهقر، وتلك التي تحافظ على استقرارها وتتحسن؟ ثم ما هي الفترة العمرية التي تبدأ فيها تلك القدرات في التراجع الدال والواضح؟ وهل يتم ذلك التراجع بنفس الحجم والشكل والإيقاع بالنسبة للجميع، أم هناك فروق بين الأفراد بهذا الخصوص تحكمها عوامل وأسباب معينة؟ وصنف يتخذ شكلا خاصا مثل: هل تتدهور الذاكرة وسيروراتها المختلفة لدى جميع الأشخاص المسنين أكثر من قدرات التفكير الأخرى؟ كيف يؤدي تدهور سيرورات الانتباه مع التقدم في السن إلى تراجع الإنجازات في كثير من ميادين المعرفية؟ هل توجد استراتيجيات تعويضية يستعملها جميع الأشخاص المسنين لمواجهة آثار الشيخوخة؟ ثم هل هناك طرق وتقنيات للتدريب تسمح لهؤلاء بتجويد أنشطتهم المعرفية ومواردها المتنوعة؟

الواقع أن علم نفس الشيخوخة المعرفية يسعى إلى الإجابة على كل ما يماثل هذه الأسئلة في طابعيها العام والخاص. وهذه مسألة ستحظى باهتمامنا في أغلب المحاور المؤثثة لهذا المقال، حيث سنعمل بعد التطرق إلى أهم المعطيات الديمغرافية للشيخوخة عالميا وعربيا ووطنيا، على استحضار من جهة أولى الاعتبارات الأساسية التي دفعت مؤخرا علماء النفس إلى دراسة الشيخوخة المعرفية، وبالتالي فهم كيف ترتقي المعرفية الإنسانية مع التقدم في السن. والعمل من جهة ثانية على اختبار نظريات المعرفيَّة العامة والخاصة في ميادين معرفية محددة للشيخوخة المعرفية.

إذن، فالأكيد أن الشيخوخة، ومثلما سنوضح ذلك في المحور الموالي، التي تعتبر ظاهرة ديمغرافية حديثة العهد وبدون سوابق في تاريخ الشعوب، أصبحت بدون منازع بمثابة الظاهرة التي تطرح مشاكل شخصية ومجتمعية عويصة. فبالمعرفة الجيدة للطاقات المعرفية للأشخاص المسنين ولمشاكلهم الصحية والنفسية والمعرفية والاجتماعية، يحاول علماء النفس المساهمة في التفكير والتأمل العام حول إكراهات وتحديات الحياة السيكولوجية لهؤلاء، وحول وسائل وإمكانيات مساعدتهم ليعيشوا شيخوختهم بكيفية مريحة والاستجابة بشكل أفضل لحاجاتهم (Lemaire et al., 2005).

2. الشيخوخة الديمغرافية

من البديهي القول بالاتجاه المتزايد للساكنة العالمية نحو الشيخوخة، بحيث إن عدد المسنين البالغين 65 سنة فأكثر قد ارتفع بشكل قوي خلال النصف الثاني من القرن العشرين، وسيواصل الارتفاع خلال النصف الأول من القرن الواحد والعشرين. وهكذا فإن هذا العدد الذي كان يقدَّرُ على التوالي ب 131 مليون من الساكنة العالمية سنة 1950، و418 مليون سنة 2000، سيبلغ مليار ونصف في حدود 2050 وبنسبة (15.6%) من المجموع الإجمالي لساكنة العالم. وهذا ما يعني أن عدد الأشخاص المسنين قد تضاعف بثلاث مرات ما بين 1950 و2000، وسيتضاعف بثلاث مرات إضافية في حدود 2050.

والأكيد أنه خلف هذه الظاهرة الإحصائية العامة تختفي فوارق هامة بين مكونات العالم المتنوعة؛ إذ أن بعض المناطق تتميز بشيخوخة كبيرة بدأت مبكرا واستمرت في الارتفاع مقارنة بجهات أخرى. فأغلب بلدان أوروبا مثلا تعرف ساكنتها شيخوخة جد هامة مقارنة ببلدان أخرى في أمريكا اللاتينية أو إفريقيا. وهكذا فإذا كان حوالي 15% من الأوروبيين اليوم يبلغون على الأقل 65 سنة، وسيصبحون حوالي 30% في 2050، فإن 3% فقط من ساكنة إفريقيا الحالية هي التي تبلغ 65 سنة، وستصبح حوالي 7% في 2050.

وبخصوص البلدان العربية يفيد تقرير صندوق الأمم المتحدة للسكان وجامعة الدول العربية حول " فئة المسنين في المنطقة العربية " أن عدد الذين ستزيد أعمارهم عن 60 عاما سيتضاعف تقريبا في غضون 15 سنة، لينتقل على التوالي من 27 مليونا عام 2015، إلى 50 مليونا عام 2030، إلى أكثر من 80 مليونا بحلول عام 2045. وهذا ما يؤكد على أنه إذا كانت شيخوخة السكان تشكل اتجاها عالميا بسبب تطور أنظمة الرعاية الصحية وانخفاض عدد الولادات والوفيات، فإن المجتمعات العربية قد انضوت بدورها في سياق هذا الاتجاه مع الارتفاع المطرد لمعدل الأعمار الوسطى لأسباب اقتصادية واجتماعية وصحية. فحسب المعطيات الإحصائية المتوفرة فإن نسبة 8% من سكان المنطقة العربية الذين يبلغون حاليا سن التقاعد (60 سنة فما فوق)، من المتوقع أن ترتفع لتغطي 15% من هؤلاء بحلول عام 2045 (مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب UNFPA، 2017).

وفيما يتعلق بالمغرب، فمن الأكيد أن شبح الشيخوخة بدأ يزحف ليفرض نفسه بقوة. وهذه مسألة يعكسها التزايد المطرد لأعداد المسنين في المملكة، إذ من المتوقع أن هذا العدد الذي كان يمثل نسبة 9.4% عام 2014 من إجمالي الساكنة، سيرتفع تقريبا بالضعف بحلول عام 2030، على أن يواصل الارتفاع ليبلغ أكثر من 10 ملايين بحلول عام 2050 (المندوبية السامية للتخطيط، 2014). وبهذا يمكن القول إن المغرب وكغيره من أغلب دول العالم، أصبح يعرف تحولا ديمغرافيا سريعا، يتجلى في تطور وتيرة شيخوخة ساكنته، وتزايد تعدادها مع توالي السنوات. فبالرغم من بعض قيم وسلوكيات الاحترام والتقدير والرمزية والمكانة التي يحظى بها المسنون المغاربة، فإن ذلك لا ينفي أن كثيرا منهم ما زالوا، نتيجة فقدانهم الكلي أو الجزئي لجوانب من مؤهلاتهم الجسمية أو قدراتهم الذهنية أو كليهما، يتعرضون لممارسات وأفعال كلها حيف وتهميش وتمييز ووصم اجتماعي. وهي ممارسات عادة ما ترمي بهم في متاهات الانعزال والانطواء والاضطراب والنفور من الحياة ومشاكلها (شريف، 2021؛ المرصد الوطني للأشخاص المسنين، 2018).

3. نمو الوظائف الكبرى خلال الشيخوخة

تشكل المعرفية الإنسانية الوظيفة النفسية الأكثر نموا وارتقاء خلال مرحلة الرشد. فالمعطيات الطولية والمستعرضة على حد سواء تكشف عن تراجع هام في الإنجازات المعرفية مع التقدم في السن، رغم أن هذا التراجع لا يشمل جميع الأشخاص بنفس الحجم والشكل والإيقاع والتأثير خلال الشيخوخة. وهذه واقعة أكدتها نتائج مختلف مقاييس واختبارات المعرفية في مظاهرها النمائية العامة والخاصة على حد سواء.

فبخصوص اختبارات النمو المعرفي العام، سواء في مقاييسها العاملية المتعددة المتمثلة في اختبار وكسلر Wechsler، أو في مقاييسها العاملية الأحادية المتمثلة في بطارية رافن Raven، فقد جاءت النتائج متقاربة لتكشف عما يسمى في الأدبيات السيكولوجية بالنموذج الكلاسيكي للشيخوخة المعرفية. وهو النموذج الذي نَصَّتْ عليه نتائج اختبارات وكسلر في العينة الفرنسية التي تضمنت 700 من المشاركين المتراوحة أعمارهم ما بين 25 و69 سنة، من خلال التأكيد على أن الشيخوخة تؤثر أكثر في الذكاء الكلي الذي يرتكز على إعمال القدرات المعرفية العامة المستقلة نسبيا عن التَّمَدْرُس، منه في الذكاء المجزأ الذي يتوقف على التعلمات المختلفة. أما فيما يتعلق بنتائج اختبارات النمو المعرفي الخاص المرتبطة بكل من الإدراك والتفكير والتعرف على الأشكال وحل المشكلات واتخاذ القرار، ثم الذاكرة والوظائف الرمزية الأخرى مثل اللغة والمعرفية العددية ومعالجة المعلومات المكانية، فقد أجمعت على أن الشيخوخة تؤثر في إعمال وتنفيذ آلية معرفية كلما كانت المهمة المطلوبة الإنجاز معقدة أو صعبة. وهذا ما يؤكد على أن نفس الآلية يمكنها أن تعمل بشكل جيد لدى الأشخاص المسنين في وضعية بسيطة، وبشكل معطّل في وضعية معقدة. وكما ثبت أن الآليات التي تسمح للذاكرة بالمعالجة العميقة للمعلومات عند الترميز يتم توظيفها بصورة فعالة من لدن المسنين حينما تتميز المواد المراد تذكّرها بالوضوح والأهمية، لكنهم في المقابل يواجهون صعوبات جمَّة بخصوص المواد المجردة أو تلك التي يوظفونها في ظروف محمّلة بالضغوطات الكبيرة. وتوضيحا لأهمية هذه النتائج نستشهد بمثالين اثنين (Lemaire & Bherer, 2005):

أولهما يهم الذاكرة، بحيث توصل علماء النفس منذ زمن بعيد إلى أن التذكر المعزز بالعلامات يفضي إلى إنجازات تتجاوز تلك المتعلقة بالتذكر الحر. فالفرق بين التذكرين يتزايد مع السن، وبالتالي عادة ما يواجه المسنون صعوبات أكثر من صغار السن على صعيد اعتماد بعض العلامات في استرجاع المعلومات المحفوظة في الذاكرة البعيدة المدى، الأمر الذي يؤكد على أن آليات الاسترجاع غالبا ما تفتقر إلى الفعالية خلال الشيخوخة.

أما المثال الثاني فيهم حل المشكلات، حيث توصل كل من لومير Lemaire وبيهلر Behler (2005) إلى أن الأشخاص المسنين يواجهون صعوبات في اختيار الاستراتيجية الأفضل لحل مسائل الضرب الحسابية، وبالتالي فإن جودة إنجازاتهم (55%) عادة ما تقل بكثير عن جودة أداءات نظرائهم من صغار السن. وهذا ما يعني أن آليات الانتقاء الاستراتيجي تتراجع مع السن، إذ بمجرد تمحورها حول مضامين صعبة أو ظروف غير ملائمة، تصبح السيرورات المعرفية للمسنين عاجزة سواء تعلق الأمر بقدرات الإدراك والانتباه، أو بالذاكرة العاملة وسرعة معالجة المعلومات، أو بحل المشكلات واتخاذ القرارات (Lemaire, 2006).

وفي نفس المنحى الأمبريقي، نشير إلى أن عددا من علماء النفس توصلوا من دراستهم للشيخوخة في علاقتها بالفروق الفردية إلى نتائج تؤكد أولا على أن التقدم في السن يصاحبه تزايد في الفروق الفردية، وثانيا فإن المهارات الفكرية تبدو أقل تمايزا، وثالثا فإن الْمِطْوَاعِيَّة المعرفية الحاضرة على امتداد الحياة تسمح لبعض الأشخاص بمواجهة مريحة لشيخوختهم، وبالخصوص على صعيد إعمال آليات التعويض. وهكذا فقد لاحظ شي Schaie (1989) تزايد تلك الفروق مع التقدم في السن؛ بحيث إن الإنجازات الذاكرية لبعض المسنين ستعرف تراجعا هاما مقارنة بإنجازات مسنين آخرين، وبالتالي فإن القدرات المعرفية لبعض الأشخاص تبدأ في التراجع منذ الثلاثين من العمر، لتشمل قدرة واحدة معطّلة على الأقل لدى كل الأشخاص البالغين 65 سنة، وقدرتين اثنتين معطلتين على الأقل عند البالغين 80 سنة، ثم ثلاث قدرات معطلة لدى البالغين 90 سنة. إلا أن المثير في نتائج هذه الدراسة هو أنه ولا شخص واحد من العينة المعتمدة عرف تدهورا كاملا في القدرات الخمس المدروسة، اللهم إذا استثنينا بعض الأشخاص المصابين بأمراض متنوعة. وقد لوحظ كذلك من تحليل الاستراتيجيات المعرفية التي يستخدمها بعض الأفراد في إنجاز المهام المعرفية المعقدة وفي مقدمتها حل المسائل الحسابية، أن قابلية الاستراتيجية الضِّمْنْفَرْدِيَّة للتغير تتزايد مع التقدم في السن، بحيث تتميز هذه الأخيرة لدى المسنين بدينامية أقل مما هي عليه عند صغار السن (Duverne & Lemaire, 2005).

4. مقاربات نظرية وممارسات تطبيقية

بخصوص المقاربات يمكن الإقرار بأن التراكم النظري في علم نفس الشيخوخة، يبدو أقل مما هو عليه في الميادين النفسية الأخرى، وذلك بفعل الاهتمام حديث العهد بهذا الميدان. لكن مع ذلك يمكن الحديث بشكل مريح عن أطر ومقاربات تصورية في مقابل حديث محتشم عن نظريات ونماذج قائمة الذات بهذا الخصوص. وهذه مسألة نرى ضرورة توضيحها من خلال التفصيل في بعدين اثنين (Lautrey, 2007):

الأول يتمثل في المقاربتين المعتمدتين لحد الآن في تناول الشيخوخة المعرفية بالبحث والتقصي. فإذا كان ارتقاء الإنجازات المعرفية بين مختلف الميادين يتميز حسب المقاربة الأولى ذات الطابع الكلي بالترابط، فإن ذلك يعني أنه حتى وإن كانت الميادين مستقلة، فالأكيد أن التدهور المعرفي أو ما ينعت بالشيخوخة المعرفية يمكن تفسيرهما بعامل معرفي واحد مثل التباطؤ في الاشتغال، أو بعوامل معرفية متعددة مثل: سرعة معالجة المعلومات، قدرات الذاكرة العاملة، قدرات الكف وغيرها من القدرات الذهنية والوظائف المعرفية. أما المقاربة الثانية ذات الطابع التحليلي، فهي تستبعد التسليم بتماسك التدهور المعرفي وانسجامه على امتداد مختلف ميادين المعرفية؛ إذ أن آثار السن الضارة يمكنها أن تشمل بعض الميادين دون غيرها، وبعض السيرورات دون أخرى. فغايتها تتلخص في تحديد ما هي الآليات المتأثرة وغير المتأثرة بالسن دون الخوض في تحديد ما إذا كانت سرعة معالجة المعلومات هي العامل الحاسم في تفسير التدهور المعرفي. وبذلك فهي تراهن أكثر على التحقق التجريبي من العوامل ذات المفعول الواضح في الآليات المعرفية المحددة، مع بيان ما إن كانت تلك العوامل تؤثر أكثر في إنجازات المسنين مقارنة بإنجازات الشباب. ومن النتائج الوازنة للدراسات الأمبريقية التي أنجزت باعتماد هذه المقاربة التحليلية، نجد تلك التي تؤكد على أن آليات التنشيط الآلي (الأطوماتيكي) عبر الإشعال اللاواعي للمعلومات في الذاكرة البعيدة المدى عادة ما تتدهور مع التقدم في السن (Lautrey, 2007).

أما البعد الثاني فيتجلى في صنفين من النظريات الموظفة حاليا في علم نفس الشيخوخة: الأول عبارة عن نظريات عامة تتمثل من جهة أولى في النظرية الانتقائية السوسيو-انفعالية لصاحبها كارستينسن Carstensen (1999) التي تتخذ من التحفيز أسلوبا شخصيا للتكيف مع مستجدات الحياة والإقبال عليها مع التقدم في السن. فالشخص المسن عادة ما يولي تبعا لهذه النظرية أهمية مطردة لأهدافه الانفعالية ولعلاقاته العاطفية، ويستثمر في موارده المعرفية بهدف الحفاظ عليها وتجويدها. وهذا ما يؤدي لديه إلى تزايد قدرات التضبيط الذاتي ومعالجة المعلومات الانفعالية وتخزينها. ومن أهم النتائج التي انتهت إليها الدراسات الأمبريقية المتأثرة بهذه النظرية، إثبات أن إنجازات الأشخاص من صغار وكبار السن على حد سواء في مهمات الذاكرة المشهدية، تبدو متشابهة حينما تكون المعلومة المراد تذكّرها معلومة انفعالية، في حين أن أداء صغار السن يكون هو الأفضل بالنسبة لأنواع المعلومات الأخرى (Carstensen & Mikels, 2005). ومن جهة ثانية فإن نظرية الانتقاء والتجويد والتعويض

لصاحبها بالتيس Baltes (1990)، تسلم بأن الشيخوخة يصاحبها في الغالب تغير في علاقة الربح والخسارة، وانخفاض في القدرات يمكن تعويضه جزئيا أو كليا عبر سيرورتي الانتقاء والتجويد؛ بحيث إنه إذا كان الانتقاء يتوقف على المسنين الذين يحصرون حقول أنشطتهم وفق أهداف محددة يختارونها بأنفسهم، فإن التفاؤل يحيل على الأنشطة التي ينخرط فيها بعض المسنين بهدف الحفاظ على قدراتهم والرفع من مردوديتهم المعرفية. فالأمر يتعلق إذن باستخدام هؤلاء لمقاربات أو خطط جديدة للحياة، وفي تناغم تام مع قدراتهم الجسدية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية. والحقيقة أن هذه النظرية هي التي فتحت الطريق أمام محاولات جديدة للبحث في الشيخوخة، إذ بفضلها تمكن عدد من الباحثين من الانتهاء إلى خلاصات جوهرية من قبيل (Roring & Charness, 2007):

- مهما تكن حدة المشاكل وكثرة الإحباطات، فإن الشعور بالسعادة في الحياة يبقى ثابتا ومستقرا مع التقدم في السن؛

- كثيرا ما تسمح الخبرة بكبح جماح آثار السن الضارة على إنجازات الشخص المعرفية، بفضل بعض آليات التعويض؛

- إن ما قد يبدو لدى بعض المسنين من افتقاد للمرونة المعرفية في أوضاع معينة، لن يعدو أن يكون سوى تعويض معرفي يكبح في جانب منه التراجع المرتبط بالتقدم في السن؛

أما الصنف الثاني، فيتجلى في النظريات الخاصة المعتمدة في تناول الشيخوخة المعرفية بالبحث والدراسة، والتي يمكن إجمالها في نوعين اثنين (Lautrey, 2007): الأول يتمثل في نظرية التباطؤ المعرفي لـ سالطوس Salthouse (1966) كتجسيد للنظرية الخاصة غير الحاسوبية، والتي تفترض أن سرعة المعالجة تشكل إحدى الخاصيات الأساسية للنظام المعرفي. ففضلا عن تراجعها مع السن، فإن سرعة معالجة المعلومات توضح بشكل دال التدهور المعرفي الملاحظ لدى الأشخاص المسنين. وهذا ما يؤكد على أن التراجع في سرعة معالجة المعلومات مع التقدم في السن، يَشكل في جزئه الأكبر العنصر المسؤول على انخفاض الإنجازات المعرفية لعديد من المسنين. أما النوع الثاني فيتجلى في نظرية الْقَالَبِيَّة العصبية لكل من لي Li ولاندينبيرغر Lindenberger (2000) كتعبير عن النظرية الخاصة الحاسوبية، والتي ترى أن الإنجازات المعرفية تتوقف على نوعية التمثلات الذهنية وجودتها، إذ كلما كانت المعلومة مُتَمَثَّلة ذهنيا بشكل جيد، إلا وتمت معالجتها بشكل فعال، ترميزا واسترجاعا وتحليلا. وفضلا عن ذلك فإن تنشيط المعلومات وانتشارها الخصب وتحسين التمثلات الذهنية، كلها عوامل تستدعي جهازا عصبيا متوازنا. والحالة أنه مع التقدم في السن عادة ما يصاب هذا الجهاز بالتدهور فالأكيد أن حالة التمثلات الذهنية وانتشار المعلومات عادة ما يكتنفها التراجع، وبالتالي الارتفاع في التشويش العصبي والتقلص في التمييز القشري، وكل ما يصاحبهما من انعكاسات على صعيد انخفاض النقل العصبي وتقلص الإنجازات المعرفية بما فيها قدرات معالجة المعلومات.

هذا فيما يتعلق بأهم المقاربات النظرية، أما فيما يخص أبرز الممارسات التطبيقية في ميدان علم نفس الشيخوخة، فالأكيد أن ساكنة العالم مثلما سبق التفصيل في ذلك، تشيخ بالنسبة لمختلف فئاتها العمرية الأكثر من 65 سنة، إذ يلاحظ ارتفاع واضح في وتيرة هذه الفئات منذ 1950 إلى الآن، وهو ارتفاع سيتواصل بالتأكيد إلى حدود 2050 تبعا لمختلف الإسقاطات الإحصائية. فحتى إن وجدت فوارق هامة حسب جهات العالم، فالراجح أن ساكنة غالبية البلدان أضحت عرضة لشيخوخة لا مفر منها (Lemaire & Bherer, 2005). والأكيد أن وتيرة هذا التزايد المطرد وبغض النظر عن الفوارق النسبية في حجمها وإيقاعها تبعا لنوع البلد وقارته وتصنيفه، تعود إلى عدد من الشروط والظروف وفي مقدمتها عوامل الانخفاض في الإنجاب ووفيات الأطفال، وجودة التطبيب والرعاية الصحية، ووفرة مراكز ومؤسسات الاستقبال والتكفل، وتحسّن مصادر العيش الكريم والتقاعد المريح للمسنين.

الحقيقة أن شيخوخة الساكنة لا تخلو من طرح مشاكل فردية ومجتمعية وبصورة خاصة في البلدان التي ما تزال تفتقر إلى مثل هذه الشروط والظروف كالمغرب والمنطقة العربية عامة، بحيث تطرح أسئلة كثيرة مثل: من الذي سيتكفل بتقاعد الأشخاص المسنين؟ ومن الذي سيضمن تكاليف علاجهم؟ وإلى حدود أي سن يمكنهم أن يعيشوا بشكل مستقل؟ ما هي الفضاءات والمؤسسات المنظمة لإيواء هؤلاء؟ الواقع أن طرح مثل هذه الأسئلة يشي بأن ظاهرة الشيخوخة عبارة عن إشكالية في غاية التعقيد وتستوجب معالجتها استخلاص المعطيات الممكنة باعتماد استطلاعات ودراسات ميدانية من داخل علوم النفس والتربية والاجتماع والإحصاء والقانون. وبالتوقف فقط عند وظيفة عالم نفس بهذا الخصوص، يمكن الإقرار من داخل علم نفس الشيخوخة بأن الأمر يتعلق بباحث متخصص في فهم مشاكل الشيخوخة والتكفل بها، بناء على تكوينه النظري وممارسته التطبيقية في هذا المجال. فعلى أساس قيامه بمهام كثيرة ومتنوعة في مجال رعاية الأشخاص المسنين، فهو مطالب أيضا بأن يكون على معرفة كاملة بسيرورات ارتقاء الوظائف الحسية والحركية والمعرفية والعاطفية والاجتماعية لهؤلاء. فمن مهامه الأساسية القيام بتشخيص مختلف أمراض واضطرابات المسنين، وذلك باعتماد أدوات دقيقة عبارة عن اختبارات سيكومترية لقياس أولا السيرورات الذهنية من قبيل التذكر والاسترجاع، التعرف المشهدي، تقويم الآثار العميقة لمعالجة المعلومات، وثانيا جميع الوظائف المعرفية بما فيها الوظائف التنفيذية والتفكير وأخذ القرار وحل المشاكل والتعرف على

الأشكال والوجوه، ثم اللغة والحركات. هذا فضلا عن مساهمته النوعية في الدعم المقدم للمسن ولأسرته على حد سواء، وخاصة في أوقات الإحباط والتذمر والانهيار بفعل مرض تكويني عصبي مزمن يرتبط بالسن مثل خرف الألزهايمر Alzheimer أو غيره.

ومن مهامه أيضا إقامة ورشات للعلاج المعرفي، قوامها القيام بفحص شامل ودقيق للإنجاز لدى المسنين من خلال عُدَد ومواد وبرامج للتدريب المعرفي تسمح لهم بالحفاظ على قدراتهم المعرفية الأولية وتطويرها وتجويدها، وفي مقدمتها قدرات الانتباه والإثارة المعرفية والذاكرة. وهي العُدَد والبرامج التي يمكن اعتمادها في التعامل مع هؤلاء، فرديا وجماعيا لتحسين معرفيَّتِهم أولا، والكشف ثانيا عن العمليات الذهنية المعبّأة ومناطق التقدم الممكنة عند كل مسنّ على حدة. وبهذا يمكن لعالم نفس الشيخوخة أن يشكل فاعلا أساسيا في تدبير الصراعات والضغوطات الانفعالية المصاحبة لأساليب التكفل، وتنظيم الاجتماعات الدورية، وصياغة التقارير والمشاريع التدخُّلية والتطبيقية المرتقبة داخل مراكز الشيخوخة وجمعيات التقاعد ثم مؤسسات الاستشفاء الطبي والطبنفسي للأشخاص المسنين.

إذن بالنظر إلى المعطيات والوقائع السابقة بخصوص علم نفس الشيخوخة بمختلف مقوماتها الديمغرافية والمعرفية، وإلى الحاجة المتزايدة لخدمات الدعم والمساعدة والتكفل الواجب تقديمها للأشخاص المسنين، يبقى الرهان قويا، وخاصة عندنا في المغرب والبلدان العربية عامة التي ما تزال تعاني نقصا كبيرا في مثل هذه الخدمات وفي مضاعفة الجهود لتأهيل أخصائيين في طب وعلم نفس الشيخوخة. فالأمر يتعلق بتخصص علمي واعد بالعطاء والتطور في السنوات القادمة، وبتوفير فرص عمل كثيرة لعلماء نفس الغد والمستقبل.

خلاصة

مثلما حاولنا توضيح ذلك، يسعى علماء نفس الشيخوخة المعرفية إلى وصف نمو النظام المعرفي عند مراحل الرشد المختلفة. وقد تبث أن هذا النظام وبمجرد بلوغ نضجه المطلوب، يعرف تغيرات كثيرة على امتداد الحياة، وبالتالي فإن التمكن من هذه التغيرات هو الذي يوفر معلومات جوهرية حول دور بعض العوامل المؤثرة في المعرفية الإنسانية عامة. وهذه مسألة عبَّرت عنها مجمل المعطيات المعروضة في ثنايا هذا المقال، والتي تتعلق بمظاهر تأثير الشيخوخة في الوظائف المختلفة للمسنين، وفي مقدمتها وظائف الإدراك والانتباه، الذاكرة والتفكير، اللغة والتواصل، ثم حل المشاكل واتخاذ القرار. فمن خلال مقاربة هذه الأنشطة المعرفية، خلص عدد من الباحثين إلى أن بعض جوانب الإنجاز تنخفض مع السن وخصوصا تلك المرتبطة بالمهام المعقدة. وبالتالي فمقارنة بصغار السن، يبدو أن المسنين يتمتعون بمستوى أقل من اليقظة والنجاعة في كف المعلومات غير الملائمة بخصوص مهمة أو مشكلة ما. فهم يحتاجون لمحاولات أكثر لتذكر لائحة من البنود أو الأرقام، لا يعالجون المعلومات في عمقها، لا يقدمون البراهين الكافية، ويرتكبون أغلاطا كثيرة حينما يحاولون حل بعض المشكلات. وكما انتهى هؤلاء إلى أن بعض الجوانب المعرفية لعدد من المسنين لا تتعرض بالضرورة للتغيير مع التقدم في السن، وبالتالي يتضح من مقارنتهم بصغار السن أنهم يتذكرون جيدا بعض المعلومات السياقية، ويفكرون بشكل أفضل، ولا يرتكبون أغلاطا كثيرة حينما تكون المشكلات خفيفة التعقيد.

الراجح إذن أن للمعطيات السالفة الذكر أهمية بالغة في فهم طبيعة ارتقاء الجوانب الأساسية للمعرفية الإنسانية ومن ضمنها الشيخوخة المعرفية. ومثلما تم التنصيص على ذلك فإن مجموعة من تلك الجوانب تتمتع بالاستقرار مثل الذاكرة الضمنية، وبالتدهور الخفيف مع الزمن مثل الكف، في حين أن جوانب أخرى تعرف تغيرات كبيرة مثل الذاكرة الصريحة، أو جد هائلة كما هو حال الذاكرة التي تتراجع بشكل قوي مع السن. فمثلما عملنا على توضيح ذلك في المقاربات النظرية والممارسات التطبيقية، فإن التراكم البحثي المحقق لحد الآن في حقل الشيخوخة المعرفية أصبح، بالإضافة إلى ما يسمح به من وصف دقيق للقدرات والمهارات المعرفية التي تأثرت إما سلبا أو حافظت على نشاطها خلال التقدم في السن، يتمظهر عبرثلاثة مسارات: الأول يهم الوصف العميق للجوانب المعطّلة والسليمة خلال الشيخوخة. والثاني يتعلق بتوضيح آثار الشيخوخة المعرفية على أنشطة الإنسان المسن الشخصية والمجتمعية. والثالث يرتبط بمختلف أسباب وعوامل الشيخوخة المعرفية، وخصوصا ما يتعلق بالسن وبالتباطؤ المعرفي. وبهذا، فالواضح أن علماء نفس الشيخوخة المعرفية نجحوا إلى حد ما في مراكمة المعطيات الكاشفة للجوانب المعرفية التي تبقى مستقرة نسبيا مع السن، وتلك التي تتطور مع الزمن. وفي اعتقادنا أن مثل هذه المعطيات، سواء بالنسبة للبلدان المتقدمة التي قطعت أشواطا كبيرة في هذا المجال، أو تلك التي ما تزال في بداية الطريق بما فيها المغرب والمنطقة العربية عامة، تحظى بأهمية مزدوجة. فمن جهة هي التي تؤطر وتغذِّي مختلف الممارسات التطبيقية تجاه الأشخاص المسنين وخاصة على مستوى تمكين الأطراف المعنية بهؤلاء من التدخل الفعال والتعامل المثمر. ومن جهة أخرى فهي التي ستنير طريق علماء النفس وخاصة على مستوى البحث الأساسي، وكل ما يستلزمه من وسائل وأدوات التعامل مع المعرفية الإنسانية في أبعادها المختلفة، وبصورة خاصة تلك التي يمكن بواسطتها كبح أو تقليص التأثيرات السلبية المصاحبة للشيخوخة عامة والشيخوخة المعرفية خاصة.

المراجع

الغالي، أحرشاو (2022). التقويم في علم النفس العصبي المعرفي: من الفحص والتشخيص إلى العلاج والتكفل. مؤسسة باحثون للثقافة والنشر بتازة، فاس: مطبعة الأمل.

المرصد الوطني للأشخاص المسنين (2018). الرباط: التقرير السنوي الأول حول الأشخاص المسنين. المندوبية السامية للتخطيط: الإحصاء العام للسكان والسكنى، الرباط (2014).

سعيدة، شريف (2021). المغرب يشيخ، نسبة المسنين تصل إلى 35%. الرباط: سكاي نيوز عربية.

مجلس وزراء الشؤون الاجتماعية العرب (2017). العالم العربي أمام تحديات شيخوخة السكان: أدوار الحكومات والمجتمع والأسرة.

Carstensen, L. L., & Mikels, J.A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. Current directions in Psychological Science, 54, 117-121.

Duverne, S., & Lemaire, P. (2005). Arithmetic Split Effects Reflect Strategy Selection: An Adult Age Comparative Study in Addition Comparison and Verification Tasks. Canadian Journal of Experimental Psychology / Revue canadienne de psychologie expérimentale, 59(4), 262–278. https://doi.org/10.1037/h0087479.

Hoyer, W.J, Roodin, P.A., Raybash, J.M. (2007). Adult development and aging (5° éd.). New York: Mcgraw-Hill.

Lautrey, J. (2007). Psychologie du développement et de la cognition. Paris: PUF.

Lemaire, P. (2006). Psychologie cognitive. Bruxelles: De Boeck.

Lemaire, P. & Bheler, L. (2005). Psychologie du vieillissement: une perspective cognitive. Buxelles : De Boeck.

Roring, R, W., & Charness, N. (2007). A Multilevel model analysis of expertise in chess across the lifespan. Psychology and Aging, 22, 291-299.