



## سالمندی و یکپارچگی خود: بررسی نظریه و ابعاد روانشناختی

مریم کریمی<sup>۱</sup>، دکتر معصومه اسمعیلی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد مشاوره خانواده از دانشگاه علامه طباطبائی، maryam\_karimi79@yahoo.com

<sup>۲</sup> دکترای تخصصی مشاوره، عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، masmaeil@yahoo.com

### چکیده

نظریه پردازان شخصیت سالهای زیادی است که با این سؤال روبرو هستند که چگونه سالمندان به طور موفق با نقصهای اجتماعی، روانشناختی و جسمی دوره پایدانی چرخه زندگی، انطباق می یابند. بعضی فرضیه شان این است که کهنسالی موفق، به ایجاد و توسعه استراتژی هایی برای انطباق با چالشهای این دوره بستگی دارد. بعضی دیگر به نقش ویژگی های شخصیتی که مدتها پیشتر از چرخه زندگی، شکل می گیرد پرداخته اند. اریک اریکسون نظریه پرداز رشد روانی اجتماعی شخصیت برای توصیف این سازگاری از مفهوم یکپارچگی خود استفاده کرد. از نظر وی پذیرش خود و چرخه ی زندگی منحصر به فرد شخص، بدون ذره ای ندامت و پشیمانی را یکپارچگی خود می گویند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که افرادی که اصطلاحاً به یکپارچگی دست یافته اند رضایتمندی بالایی را گزارش می کنند. هدف از این پژوهش روش بررسی مفهوم، مبنای نظری و ابعاد روانشناختی یکپارچگی می باشد. روش این پژوهش به صورت توصیفی کتابخانه ای می باشد.

واژه های کلیدی: یکپارچگی خود، اریکسون، سالمندی

### ۱- مقدمه

واژه «یکپارچگی» از لحاظ لغوی به معنی «دست نخورده» است و بر صحت ساختاری و کارکردی، تکامل و جامع بودن، یکدستی و اصالت دلالت می کند (پاور<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۸۸). فرهنگ روانشناسی و روانپزشکی لانگمن یکپارچگی را اینطور تعریف میکند: فرایند کشف و یا بازخوانی خاطرات با استفاده از سرنخ های خاص و عواملی که به یادآوری و فراخوانی آنها کمک می کند (گلدنسون<sup>۲</sup>، ۱۹۸۴). سیلور (۱۹۹۵) یکپارچگی را اینطور تعریف کرد: فرایند به خاطر آوردن و شریک شدن خاطرات با دیگران، حل تعارضات گذشته و پذیرش شکست ها و فقدان ها. سیلور معتقد بود که بازنگری حوادث گذشته باعث می شود که فرد آنها را متعلق به خود دانسته و مسئولیت آنها را بر عهده بگیرد و در نتیجه این حوادث جزئی از خود شخص می شود و این همان یکپارچگی است که به افراد سالمند کمک میکند تا با مرور زندگی خویش به پذیرش بیشتری از خود دست یافته، مهارتهای مقابله ای آنها گسترش یافته و در نتیجه رضایت از زندگی و معنای زندگی این افراد افزایش می یابد (سیلور<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵).

### ۲- نظریه

اریکسون (۱۹۶۳) یک نظریه ی رشدی ارائه کرد که بیان می کند از نوزادی در هر مرحله ی زندگی یک بحران وجود دارد که فرد باید آن را حل و فصل کند تا به سازگاری و نشاط بیشتری دست یابد. در آخرین مرحله ی زندگی یکپارچگی خود در برابر ناامیدی بحرانی است که باید حل شود. اریکسون (۱۹۶۳) و اریکسون و دیگران (۱۹۸۶) این واژه را برای توصیف «هماهنگی» یا توافق مثبت در کهنسالی و در مقابل مفاهیم ناامیدی و توافق ناهماهنگ به کار می برد. یکپارچگی در مقابل ناامیدی، آخرین مرحله رشد شخصیت انسان است و این مفهوم فقط در تعادل با ناامیدی می تواند معنا داشته باشد. فقدان و عدم مراوده منتهی به مرگ می تواند پشیمانی، بدگمانی و ناامیدی را بیشتر کند؛ اما لازمه یکپارچگی این است که فرد سالمند آگاهانه و مشتاقانه پذیرفته شود. با اینکه پیری با خودش نقص و شکست می آورد، همچنین می تواند با خود خردمندی که مزیت منحصر به فرد سالمندی است نیز به همراه داشته باشد. اریکسون و دیگران (۱۹۸۶) خردمندی را اینگونه تعریف می کند: «توجه خالی از احساس نسبت به زندگی با مواجه شدن با مرگ خود» (ص ۳۷) یا اینگونه تعریف می کند: «درگیر شدن بدون درگیری» (ص ۵۰-۵۱). در فلسفه یونانی و سنتهای مذهبی یهودیان، خردمندی به معنی نوع جامعی از دانش، شامل مفاهیم نظری و کاربردی است. خردمندی، این توانایی را می دهد که مبتنی بر اصول بنیادی که به دانشها یکپارچگی و استحکام می بخشد، از تجربیات استفاده شود. در اصطلاحات مذهبی، خردمندی به این است که انسان هویت خویش را در ارتباط با خالق

<sup>1</sup> -Power, F. P.

<sup>2</sup> -Golden son, R. M.

<sup>3</sup> -Silver, M. H.



بباید که به زندگی معنا و هدف نهایی می بخشد. انسان خردمند تسلیم خداوند خواهد بود و معنای سعادت و زندگی حقیقی را می یابد (اریکسون و دیگران، ۱۹۸۶). نظریه یکپارچگی و ویژگی ملازم آن، خردمندی، توسعه حس جدیدی از «خود» یا هویت را پیش فرض گرفته است. تعداد زیادی از تغییراتی که در کهنسالی اتفاق می افتد (سفید شدن موها، لرزیدن دستها، از کار افتادگی و پدربزرگ یا مادربزرگ شدن) به تغییری هماهنگ در انعکاس آگاهی از خود نیاز دارد. بعلاوه، تجارب انباشته زندگی باید به یک حس «بارور شدن» در خود تبدیل شود. هویت یکپارچه از فرایند دوجانبه «محاسبه» و «خویشتن داری» ایجاد می شود. در روند «محاسبه» انسان هویت ساخته به دست خود را ارزیابی می کند، هویتی که در طول زندگی، تصمیمها و رفتارها را می سازد. روند «خویشتن داری» با تسلیم هویت ساخته شده از خود و بازیابی حسی عمیقتر از خود، به عنوان جزئی از یک کل عظیم تر، تکمیل می شود (پاور و دیگران، ۱۹۸۸).

اریکسون به طور ناقص یکپارچگی را اینطور تعریف کرد: پذیرش چرخه ی زندگی یگانه و منحصر به فرد شخص به عنوان چیزی که ضرورتاً باید اینگونه باشد و به هیچ شکل دیگری نمی تواند باشد. این پذیرش چرخه ی زندگی، رابطه ی ما با والدینمان را تغییر می دهد و به ما امکان می دهد که زندگی های شخصی یمان را به عنوان بخشی از تاریخ و اتفاقی کاملاً تصادفی و هماهنگ با هستی بنگریم بنابراین یکپارچگی کل جامعه ی بشری بستگی دارد به اینکه هر فرد چه نوع از یکپارچگی را انتخاب می کند (اریکسون، ۱۹۶۳؛ به نقل از هالند، ۱۹۹۷). اگر چه اینجا مجال مرور هشت مرحله ی رشدی اریکسون نیست ولی باید متذکر شویم که یکپارچگی خود شدیداً با اولین مرحله (اعتماد اساسی) مرتبط است. در حقیقت تعریف کتابی اعتماد عبارت از تکیه بر یکپارچگی یک فرد دیگر می شود. اولین باری که فرد بدون هیچ گونه ندامت و پشیمانی به زندگی اعتماد کرد می تواند با تمام وجود خود زندگی کند (ریشر، ۱۹۸۶). اریکسون (۱۹۶۳) این مفهوم را بسیار واضح بیان می کند زمانیکه می گوید: کودکان سالم از زندگی نخواهند ترسید اگر بزرگسالان آنها به اندازه ی کافی یکپارچگی داشته باشند که از مرگ نهراسند (اریکسون، ۱۹۶۳). آنچه که به صورت مرحله ی هشتم اریکسون، یکپارچگی در مقابل ناامیدی، خلاصه شده است، تا حد زیادی یک بحران هستی شناختی است. بحران مذکور شامل انتخاب بین دو امکان صریح است: بودن یا نبودن. گزینه یکپارچگی، مستلزم رد کردن انواع ناصحیح اطمینان است که محدودیت و مرگ را رد می کند. یکپارچگی شامل پذیرش بی معنایی زندگی وقتی که از دیدی محدود به آن نگاه می شود است و تعریف آن به وسیله یک نگاه نامحدود و جهانی (اخروی) (فولر، ۱۹۸۱؛ کوهلبرگ و پاور، ۱۹۸۱، به نقل از پاور و همکاران، ۱۹۸۸). دید نامحدود مذکور، با فراتر رفتن نسبت به دوگانگی های علت و هدف، فعال و غیر فعال، آزاد و محدود شده، افق جدیدی از خود آگاهی که شناخت قبلی را شکل جدیدی می بخشد ارائه می کند (پاور و همکاران، ۱۹۸۸). مفهوم می که نیچه (۱۸۹۲\_۱۹۵۴) از مرگ آزادانه ارائه می دهد نیز با مفهوم یکپارچگی سازگار می باشد. نیچه می گوید " فردی که در زندگی به کمال رسیده است با افتخار کامل از مرگ استقبال می کند در حالیکه در ا طرفاش کسانی هستند که برای نمردن تمنا و خواهش می کنند (هالند، ۱۹۹۷). این در هم آمیختگی یکپارچگی و اعتماد اساسی، هشت مرحله ی اریکسون را به چرخه ی زندگی مربوط می سازد. بنابراین برای افرادی که به بالاترین شکل یکپارچگی دست یافته اند؛ مرگ و رنج، عذاب و تلخی خودش را از دست می دهد. بعد متقابل یکپارچگی در آخرین مرحله ناامیدی است. ناامیدی، شکست در کامل کردن زندگی است. اریکسون ناامیدی را اینگونه تعریف می کند: ناامیدی بیانگر این احساس است که اینک زمان کوتاه است، آنقدر کوتاه که نتوان تلاش کرد تا زندگی جدیدی را آغاز کرد و مسیرهای دیگری را به سوی یکپارچگی امتحان کرد (اریکسون، ۱۹۶۳، به نقل از کپس، ۲۰۰۴).

### ۳- ابعاد روانشناختی یکپارچگی

پاور و دیگران (۱۹۸۸) مفهوم یکپارچگی را در چهار بعد ارزیابی می کند:

الف- **بازخوانی خوبی ها:** بر اساس نظریات ارسطو، «خوبی» اشیا یا اشخاص مقامی است که موجب می شود کارکردشان را به نحو احسن انجام دهند. برای مثال، خوبی خودرو یک نفر، قابلیت اطمینان، امنیت، اقتصاد انرژی، قدرت تحرک و مانور و غیره می باشد. خوبی اشخاص چیزهایی است که از آنها اشخاص صالحی می سازد. بنابراین، خوبی نه تنها شامل کیفیتهای اخلاقی، بلکه شامل پیشرفتهایی به جز اخلاق نیز می باشد. ما می خواهیم معنای گسترده خوبی را در تحلیل این که چگونه کهنسالان ارزش زندگی خود را ارزیابی می کنند به کار ببریم. سؤالهای مربوط به ارزش شخصی اخلاقی، در

4 -Richter, R. L.

5 -Fowler, J.

6 -Kohlberg, L.

7 -Power, C.

8 -Nietzsche, F.

9 -Capps, D.



دوره حیات ایجاد می شود؛ اما ما انتظار داریم در پایان دوره زندگی به صورت ویژه، با نیروی ویژه، خود را به ظهور برساند. برای تفسیر نظریه ارسطو باید گفت: «یکپارچگی هم به زندگی کامل نیاز دارد و هم به خوبی کامل». از آنجا که قسمت بهتر زندگی کهنسالان گذشته است، شخصیت آنها کم و بیش شکل گرفته است. سالمندان می توانند جمع بندی و ارزیابی کنند چه کسی شده اند و به عبارت دیگر، بهتر است تا آخر زندگی چگونه باشند. اگر زندگی آنها در حقیقت، شرافتمندانه باشد، این ارزیابی از گذشته می تواند با خود، حس سعادت مندی عمیق و ریشه داری را به همراه داشته باشد. برای توضیح کارکرد بازخوانی «خوبی»، پاور و همکاران آن را به عنوان ابزاری برای حفظ حس احترام به خود توضیح داده است. کارکرد مرتبط این است که از گذشته به عنوان منبعی برای رویارویی با آینده بهره برداری شود (پاور و دیگران، ۱۹۸۸).

ب- پذیرش محدودیت ها: دومین جزء یکپارچگی، پذیرش محدودیت هاست. در کهنسالی، زندگی در حال اتمام است؛ قدرتهای فیزیکی و ذهنی فرد در حال تحلیل است و به عهده گرفتن نقشها رو به کاهش است. آنچه که «خود» نمی تواند باشد مشهودتر از آنچه «خود» می تواند باشد، می شود. در این شناخت پیش پا افتاده از محدودیت است که فرد سالمند ممکن است نوع ویژه ای از تحمل نتوانستن ها و دیگران را پیشه و شعار خود قرار دهد (پاور و دیگران، ۱۹۸۸).

ج- خویشتن داری (زهد): سومین بعد، خویشتن داری (زهد) است. خویشتن داری (زهد) به معنی کناره گیری یا عدم مداخله نیست. خویشتن داری (زهد) به معنی فاصله گرفتن یک نفر از مداخله هاست به طوری که برای او ممکن شود ببیند آن مداخله ها برای چیست. در آموزه های عمده مذهبی، برای اتحاد با خداوند، خویشتن داری (زهد) از «ارزشها و دیدگاه های دنیوی» لازم است. آموزه های مسیحیت، دارایی معنوی را توصیه می کند که آن راهی برای بودن در دنیا و جزء دنیا نشدن است (پاور و همکاران، ۱۹۸۸).

د- آگاهی کلی: آخرین بعد، آگاهی کلی است. اریکسون (۱۹۶۲) در اولین فرمول از مفهوم یکپارچگی «خود» می نویسد: «یکپارچگی خود» دوست داشتن پست نارسیمی از «خود» بشری است؛ نه از «خود». آن به عنوان یک تجربه ای است که بعضی حسهای مادی و معنوی دنیا را بدون توجه به این که چه بهایی برای آنها پرداخته شده است، ارزیابی می کند (ص ۲۶۸، به نقل از پاور و همکاران). در مرحله بعدی، اریکسون و همکاران (۱۹۸۶) مفهوم مذکور را با عنوان «شخصیت معنوی» یا «هویت همه بشریت و موجودات» برای توصیف «خود»ی فراگیر استفاده می کنند. این هویت جدید، بوسیله مشخصه آگاهی به شدت فزونی یافته متمایز می شود که آن را با توصیفهای «غیر محصور در زمان و مکان به جای محصور شده، متداوم به جای منقطع، غیر قابل تقسیم به جای منقسم شده، شامل و کلی به جای مستثنا شده و استثنادار» بیان می کنند (ص ۵۲).

مراحل رشدی اریکسون به جای اینکه با اصطلاحات روشن، دقیق و عملیاتی تعریف شوند به شکل خلاصه و بسیار کلی تعریف شده اند (ریشر، ۱۹۸۶). این تمایل اریکسون به کلی گویی در تعاریف باعث شده است که محققان با انعطاف پذیری بیشتری نظریه ی او را مورد بررسی قرار دهند. یکی از این تحقیقات این فرضیه که میزان حل مسأله در مرحله ی یکپارچگی در برابر ناامیدی در ترس از مرگ رابطه ی معکوس دارد را مورد بررسی قرار داد. این تحقیق یکپارچگی را به شکل عملیاتی به شکل سازه ی چند بعدی شامل خاطره پردازی، رضایت از زندگی، موفقیت در تکالیف رشدی تعریف کرد. محققان معتقدند که دلایل تجربی و نظری دال بر اینکه این مؤلفه ها جزئی از ابعاد یکپارچگی می باشند، وجود ندارد. آنها مقیاس رضایت از زندگی نیوگارتن، لاهویگرتس<sup>۱</sup> و توبین<sup>۲</sup> (۱۹۶۱) را به منظور اندازه گیری یکپارچگی اجرا کردند و ترس از مرگ را با مقیاس اضطراب مرگ تمپلر<sup>۳</sup> (۱۹۷۱) و آیتمهای تکالیف رشدی را از مقیاس ولک<sup>۴</sup> و کرتز<sup>۵</sup> (۱۹۷۵) خارج کردند. این موارد بر روی ۵۱ سالمند قفقازی بین ۷۰ تا ۹۰ سال اجرا شدند. نتایج این تحقیق از فرض اریکسون حمایت کردند که بین یکپارچگی خود و ترس از مرگ رابطه ی معکوس وجود دارد. چنانکه سالمندانی که نمره ی بالاتری در یکپارچگی خود داشتند در مقایسه با کسانی که نمره ی یکپارچگی خود کمتری داشتند، نمره ی پایین تری در مقیاس ترس از مرگ داشتند. یافته های این بررسی پیشنهاد کردند که حل بحران آخرین مرحله ی رشدی اریکسون ممکن است باعث تقویت سیستم حمایت درونی سالمندان شوند و به افراد سالمندی که حمایت بیرونی کاهش یافته ای را تجربه می کنند؛ کمک می کند که این ضعف حمایتی را با تقویت حمایت درونی جبران کنند (گوبل<sup>۶</sup> و بوک<sup>۷</sup>، ۱۹۸۷، به نقل از هالند، ۱۹۹۷).

#### 1-Neugarten, B.

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 1 -Havighurst, R. | 1 |
| 1 -Tobin, S.      | 2 |
| 1 -Templer, D.    | 3 |
| 1 -Wolk, S.       | 4 |
| 1 - Kurtz, J.     | 5 |
| 1 -Goebel, B. L.  | 6 |
| 1 -Boeck, B. E.   | 7 |



اریکسون معتقد است که اشخاص یکبار و برای همیشه در مرحله ی هشتم تلاش می کنند تا مساله ی یکپارچگی خود را حل کنند. این ادعا توسط ملیا (۱۹۹۹) نقد شده است. او استدلال میکند که یکپارچگی خود مساله ایست که مرتباً در بزرگسالی و در هر مرتبه ای از بزرگسالی ظاهر می شود. او زندگی ۳۹ نفر از سالمندان مذهبی کاتولیک را مطالعه کرد و دریافت که یکپارچگی خود هیچ گاه به طور قطع برای آنها شکل نگرفته است بلکه با تجربه ی هر فقدان جدیدی-مثل مرگ اشخاص خاص، مسایل مربوط به سلامتی و امثال آن- نیاز به دست و پنجه نرم کردن با این مسئله شکل می گیرد (ملیا، ۱۹۹۹).

#### ۴- نتیجه گیری

مرحله ی نهایی که در سن پیری تجربه می شود مرحله ی یکپارچگی می باشد. افرادی که به یکپارچگی دست می یابند، از دستاوردهای خود احساس کامل بودن و رضایت می کنند. مفهوم یکپارچگی در چهار بعد ارزیابی می شود:

۱. بازخوانی خوبیها: در صورتی که سالمند در بررسی گذشته خویش به این نتیجه برسد که زندگی اخلاقی شرافتمندانه ای داشته است احساس احترام برای خود خواهد داشت و از این شیوه اخلاقی برای رویارویی با مشکلات آینده کمک می گیرد.
۲. پذیرش محدودیت ها: با پذیرش نقصها، فقدانها فرد سالمند نوع ویژه ای از تحمل نتوانستن ها را کسب می کند.
۳. خویشتن داری (زهد): شامل کناره گیری از ارزشهای مادی و دنیوی و کسب ارزشهای معنوی می شود.
۴. آگاهی کلی: در این بعد فرد سالمند به یک تعریف فراگیر از خود دست می یابد. خود او شامل همه موجودات و بشریت می شود و توصیف های محدود و منحصر به خود شخصی کنار می رود. یکپارچگی خود تکلیفی است که دائماً و در برخورد با مسایل وجودی اساسی بروز پیدا می کند.

#### ۵- مراجع

- [1] Capps, D. **The decades of life: Relocating Erickson's Stages**. Pastoral Psychology, 53(1), 3-32., 2004.
- [2] Erickson, E.H. **Childhood and society**. New York: W.W.Norton, 1963.
- [3] Erickson, E., Erickson, J., & Kinvik, H. **Vital involvement in old age: The experience of old age in our time**. New York: Norton, 1986.
- [4] Goldenson, R. M. **Longman dictionary of psychology and psychiatry**. New York, N.Y.: Longman Inc., 1984.
- [5] Holland, D.S. **The effects of life review on ego integrity versus ego despair in the geriatric population: A case study**. United States: UMI. (Dissertation), 1997.
- [6] Melia, S. **Continuity in the lives of elder Catholic women religious**. International Journal of Aging and Human Development, 48, 175-189, 1999.
- [7] Power, F.P., Power, A.R., Snarey, J. **Integrity and Aging: Ethical, Religious, and Psychosocial Perspectives**. In K.D. Lapsley & F.C. Power (Eds.), **Self, Ego, and Identity: Integrative Approaches**. New York: Springer-Verlag, 1988.
- [8] Richter, R.L. **Attaining ego integrity through life review**. Journal of Religion and Aging, 2, 1-11, 1986.
- [9] Silver, M.H. **Memories and meaning: life review in old age**. Journal of Geriatric Psychiatric, 28, 57-73, 1995.



## Ego- Integrity and Aging: Review the theory and Psychological Dimensions

Maryam Karimi, Dr. Masoomeh Esmaeily

Master of Family Counseling at Allameh Tabataba'ei University. E-mail: , maryam\_karimi79@yahoo.com.  
Associate Professor, Department of Counseling, faculty of Psychology, Allameh Tabataba'ei University, Tehran, Iran.  
E-mail: masasmaeily@yahoo.com

**Abstract.** Personality theorists have many years wondering how the elderly people successfully adapt to the social, psychological and physical defects of the end-of-life cycle. The hypothesis of some is that an elderly people will depend on the creation and development of strategies to adapt to the challenges of this period. Others have focused on the role of personality traits that have formed long before the life cycle. Eric Erickson, the psycho-socialist personality theorist used the concept of integrity to describe this compatibility. In his view, self-acceptance and the unique life cycle of a person, without any Remorse and regret, are called integrity. A lot of research has shown that people who have achieved integrity have a high degree of satisfaction. The purpose of this study is to examine the concept, theoretical and psychological aspects of integration. The method of this research is a descriptive library

**Keywords:** Ego Integrity, Erickson, Aging