

أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة في ظل زمن انتشار

فيروس كورونا (Covid-19) في الجزائر.

Methods for managing stressful situations in elderly people living in retirement homes in the light of the spread of the Corona virus (Covid-19) in Algeria .

إيمان قاسمي*، مخبر القياس والدراسات النفسية، جامعة البليدة-2، الجزائر.

i.gasmi@univ-blida2.dz

تاريخ التسليم: (2020/10/25)، تاريخ المراجعة: (2020/12/27)، تاريخ القبول: (2021/03/19)

Abstract :

ملخص :

The present study aims to discover methods of treating stressful situations in the elderly residing in the nursing home in the light of the epidemic of the Corona virus (Covid-19) in Algeria, in addition to knowing the differences in the treatment of these pressures according to the sex of the elderly.

To achieve the objectives of the study, a measure of methods to deal with the psychological pressures of the elderly was applied to (40) elderly, and we also adopted the descriptive analytical approach, and after the results were statistically treated by the Statistical Program (SPSS), we found that the majority of seniors residing in the nursing home have a high level of treatment for stressful life situations and there is no difference in the management of these pressures according to the gender of our study sample.

Keywords : Psychological pressure, methods of managing stressful situations, old age, corona virus.

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة في ظل زمن انتشار فيروس كورونا المستجد (Covid-19) في الجزائر، بالإضافة إلى معرفة الفروق المتواجدة في التعامل مع تلك الضغوط باختلاف جنس كبار السن. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين على (40) مسن، كما اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي، وبعد معالجة النتائج إحصائيا بواسطة البرنامج الإحصائي (spss) توصلنا إلى أن أغلبية كبار السن المقيمين بدور العجزة لديهم مستوى التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة مرتفع، كما أنه لا يوجد اختلاف في التعامل مع تلك الضغوط باختلاف جنس عينة دراستنا.

الكلمات المفتاحية: ضغط نفسي، أساليب تعامل مع مواقف حياة ضاغطة، كبار سن، فيروس كورونا.

* المؤلف المراسل: ف إيمان قاسمي، الإيميل: i.gasmi@univ-blida2.dz

مقدمة:

تعد مرحلة كبر السن المرحلة العمرية التي يختم بها الفرد حياته، بحيث تعد أنها مرحلة حرجة بحكم تدهور حالة كبير السن وقدراته وصحته العقلية والنفسية وحتى منها الاجتماعية، إذ قد يتولد لدى كبير السن معاش نفسي يجعله في عزلة اجتماعية وقليل التفاعل وذلك ما ينتج عنه تباعده الاجتماعي وذلك راجع لخصوصية المرحلة وتوجهها لما يحقق هدوءه وراحة مزاجه.

ونظرا لتفاقم نسبة كبار السن في العالم أجمع ، نجد إحصائيات كبار السن في الجزائر تشير إلى أن عدد كبار السن يتزايد باستمرار في مجتمعنا فقد تضاعف عددهم ثلاث مرات، حيث انتقل بين سنوات (1966 و 2008) على التوالي من (81900 إلى 2540000) نسمة، وتشير الإسقاطات المستقبلية إلى (4300000) نسمة بحلول سنة (2020)، و (6700000) نسمة بحلول سنة (2030) (يحيوي، 2019).

إن الواقع الذي ترسمه هذه الإحصائيات في زيادة عدد المسنين تركز على الواقع المرئى لهذه الفئة، حيث تستمر في المعاناة من بعض المشكلات كالضغوط النفسية التي تواجههم في حياتهم اليومية وخاصة لدى كبير السن المقيم بدور العجزة، الذي قد نجد لديه واقع يختلف تماما عن باقي أفراد المجتمع، إذ تعد الضغوط النفسية المدخل الرئيسي إلى معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد، وتعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع، وذلك لما لها من تأثير داخلي وخارجي على حياته اليومية، والتي قد ينتج عنها ضعف القدرة على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يرافقها من اضطرابات انفعالية وفسولوجية، تؤثر سلبا في جانب أو أكثر من جوانب الحياة (بطرس، 2008). كما يؤكد الدحود في دراسته أن الضغط النفسي هو ظاهرة نفسية وفسولوجية، ناجمة عن المواقف الضاغطة والمثيرة، والتي تهدد حياة الفرد ووجوده، وتتطلب منه نوعا من إعادة التوافق، عبر تغيرات جسمية ونفسية وسلوكية (الدحود، 2010).

وفي ظل ذلك نجد أن الضغوط النفسية لها تأثير سلبي على كبير السن، وخاصة إذا ارتبط الأمر بواقع مخيف يتمثل في انتشار وباء فيروس كورونا (Covid-19) الذي شهد العالم انتشاره في عام (2020) ، وكانت الجزائر من بين الدول المصابة بهذا الوباء الذي لم يعرف له علاج يحد من خطورته، ومنه نجد من الضروري على كبير السن أن يتعامل ويواجه هذه الضغوط باستخدام موارده العقلية والجسمية، بحيث تؤكد دراسة محمد أحمد المشاقبة على أنه يتوقف نجاح مواجهة الضغوط على قدرة الشخص على التعامل بشكل فعال مع مصدر الضغط (المشاقبة، 2018).

بالإضافة إلى دراسة (Fleishman, 1984) التي حددت من خلالها معنى أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي تواجه الفرد بأنها تلك المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التحكم وتقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد الفرد أو تتجاوز موارده الشخصية، لذلك فهي قد تشمل على نشاط ما أو عملية فكرية تهدف إلى تقليصها والتخلص من الضيق النفسي أو المواقف

الضاغطة، ومن خلال ذلك يمكن القول أن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي عمليات معرفية وسلوكية تحدث لتحقيق توازن كبير السن بعد تعرضه لموقف ضاغط هز بكيان شخصه (آيت حمودة، و طيبي، وآيت حمودة، 2018).

ومن خلال ما سبق ذكره يمكننا أن نطرح مشكلتنا في الدراسة الحالية، بحيث تتبلور في التساؤلات التالية:

- ما هو مستوى التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة لدى أغلبية كبار السن المقيمين بدار العجزة في ظل زمن انتشار فيروس كورونا (Covid-19) في الجزائر؟
 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين كبار السن المقيمين بدار العجزة في أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة في ظل زمن انتشار فيروس كورونا (Covid-19) في الجزائر؟
- 1.1 فرضيات الدراسة:**

- مستوى التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة لدى أغلبية كبار السن المقيمين بدور العجزة في ظل زمن انتشار فيروس كورونا (Covid-19) مرتفع.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من كبار السن المقيمين بدور العجزة في أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة في ظل زمن انتشار فيروس كورونا (Covid-19) في الجزائر؟
- 2.1 أهداف الدراسة:**

نهدف من خلال دراستنا ما يلي:

- ✓ معرفة نوع المشكلات التي تكون بمثابة مصدر ضغط لدى كبار السن المقيم بدار العجزة.
- ✓ تحديد مستوى تفاعل كبار السن المقيمين بدار العجزة في حل مشكلات الضغوط التي تواجههم.
- ✓ التعرف على الفروق المتواجدة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية باختلاف جنس كبار السن.
- ✓ الكشف عن واقع تكيف كبار السن المقيم بدار العجزة مع الضغوط النفسية التي تواجهه في زمن انتشار جائحة كورونا (Covid-19) في الجزائر.

3.1 أهمية الدراسة:

تتم أهمية دراستنا الحالية التي واكبت زمن انتشار فيروس خطير قاتل يتمثل في جائحة كورونا كوفيد-19 في العالم عامة والجزائر خاصة، بحكم أننا تقرينا من الفئة العمرية الأكثر تهديدا بخطر هذا الوباء، إذ أن فيروس كورونا يصيب فيقتل من له مناعة ضعيفة، وكبار السن نجد لديهم تراجع قدرة جهازهم المناعي وكافة طاقتهم الجسدية التي تكمل صحتهم، وبالتالي كان كبار السن الفئة الأكثر تعرضا لخطر هذا الوباء، وفي ظل هذه المخاطر نجد أمام كبير السن موقف ضاغط يهدد توازنه النفسي والجسدي وعليه أن يتكيف ويواجه هذه الضغوط في وسط عيشه التي قد لا تقل من مشاكل وضغوط

أخرى تهدد سلامة وصحته، وعليه جاءت دراستنا للكشف عن ما وراثيات وكواليس دور العجزة في حماية كبار السن في زمن انتشار الجائحة وكيف ينعكس ذلك على مواجهة المسن لكل المشكلات والضغوط التي يتعرض لها في وسطه وزمانه المعاش.

4.1 تحديد مفاهيم الدراسة:

1.4.1 الضغط النفسي:

اصطلاحاً: عرف الضغط النفسي بأنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد، أي أن الظروف البيئية لها دور في إحداث الضغط، وهذه الظروف هي ما يطلق عليه الضغوط (السيد عبيد، 2008).

اجرائياً: نقصد من الضغط النفسي هو ذاك الحدث الذي يكون مصدر تهديد على توازن كبير السن المقيم بدور العجزة، فيؤثر على صحته النفسية والتي تعكس بدورها على سلامته الجسدية.

2.4.1 أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة:

اصطلاحاً: تعرف على أنها عبارة عن الأساليب الشعورية السلوكية والمعرفية التي يقوم بها الأفراد للتعامل بفاعلية مع الأحداث التي يتعرض لها في بيئتهم وللتكيف معها، بمعنى أنها عبارة عن مجموعة من الأفعال والإجراءات التي يستخدمها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بطريقة فعالة وناجحة (عبد العظيم حسين، 2006).

اجرائياً: نقصد بها تلك الأساليب التي يعتمد عليها كبير السن المقيم بدار العجزة في مواجهة الضغوط التي تواجهه.

3.4.1 كبر السن:

اصطلاحاً: تعرف مرحلة الكبر بأنها تحول بيولوجي غير قابل للارتداد يحدث في تطور مستمر وتتأثر تلك المرحلة بالظروف والتغيرات التي تعترضها فقد يكون الشيخ في صحة إذا حدث في بيئة ورعاية جيدة لذلك لا يوجد نمط محدد لعلاقات الشيوخوخة ولكن لكل فرد نمط وسبيل مع طول العمر وهناك رأي بأن الشيخوخة تغير طبيعي في حياة الإنسان، أي أنها تطور فسيولوجي شأنها شأن مختلف مراحل العمر (تعيلب، 2016، ص. 122).

اجرائياً: نقصد بكبر السن الفئة التي تجاوز عمرها (60) سنة فما فوق، ومن خلال دراستنا نعتد فئة كبار السن المقيمين بدور العجزة.

4.4.1 فيروس كورونا (Covid-19):

عرف هذا الوباء من خلال تصريحات المنظمة العالمية للصحة لعام (2020) العام الذي عرف فيه انتشار هذا الوباء في أول بلد ألا وهو الصين، وبعده تم تفشيته للعالم أجمع، ومن خصائص وأعراض هذا الفيروس الذي يستهدف الجهاز التنفسي، نجد له أعراض نزلات البرد إلا أنها أكثر حدة بحيث تتمثل

في سعال جاف وحاد، وحمى مرتفعة جدا، إسهال، وآلام المفاصل، وتراجع القدرة على الحركة والتنفس، وما عسر من واقع هذا الوباء انه لم يحدد له علاج خاص يقضي عليه، وإنما تم الاعتماد على مهندئات فقط لتخفيف من خطر هذا الفيروس القاتل الذي اجتاحت العالم بأسره، وهذا ما زاد من خطورته وأعراضها النفسية والصحية على جميع البشرية.

2. الجانب الميداني للدراسة

1.2 المنهج المستخدم:

إن اختيار المنهج يكون حسب طبيعة الدراسة، وبما أن الدراسة الحالية هي دراسة وصفية تحليلية نحاول من خلالها دراسة إشكالية " أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة في ظل زمن انتشار فيروس كورونا كوفيد-19"، فالمنهج الوصفي التحليلي هو الأمثل لدراستنا، لأن هذا الأخير يهتم بوصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها الباحث باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي، ويقوم كذلك على جمع الحقائق والمعلومات ومقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة (محمد، 1986، ص.181).

2.2 مجال الدراسة:

يعتبر مجال الدراسة من أهم الخطوات التي يسعى الباحث إلى تحديدها طول مراحل دراسته، ومن أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المحدد لدراستنا، حددنا مجالات دراستنا في ثلاثة مجالات نذكرها فيما يلي:

1.2.2 المجال البشري:

بعد دراستنا الاستطلاعية والقراءة المفصلة للإحصائيات التي سيتم توضيحها بالتفصيل، وبعد تحديدنا الدقيق لخصائص العينة توصلنا إلى أن عدد المسنين المقيمين بالمركز هم 40 (مسن/ مسنة).

2.2.2 المجال المكاني:

لكل دراسة علمية مكان محدد تجري به، وهو ما يعرف بمكان إجراء الدراسة خصوصا في جانبها الميداني، وقد تم إجراء دراستنا هذه بالاعتماد على المسنين المقيمين بمؤسسة دار الأشخاص المسنين، الذي مقرها سيدي موسى طريق براق، الجزائر العاصمة، أسست كمؤسسة رسمية بتاريخ 1966 ، بموجب المرسوم التنفيذي 12/133 المؤرخ بتاريخ 17 مارس 2012.

3.2.2 المجال الزمني:

تم تطبيق هذه الدراسة مع أواخر شهر فيفري ومارس لسنة 2020 الزمن الذي عرفت فيه الجزائر دخول فيروس كورونا (COVID-19) لأراضيها، على غرار دول العالم أجمع.

3.2 العينة:

ولما كان من الصعب القيام ببحث ميداني على جميع مفردات المجتمع الأصلي استلزم على الباحث إتباع طريقة المعاينة التي يحاول فيها التقرب من تمثيل المجتمع الأصلي حتى يكون قادرا على

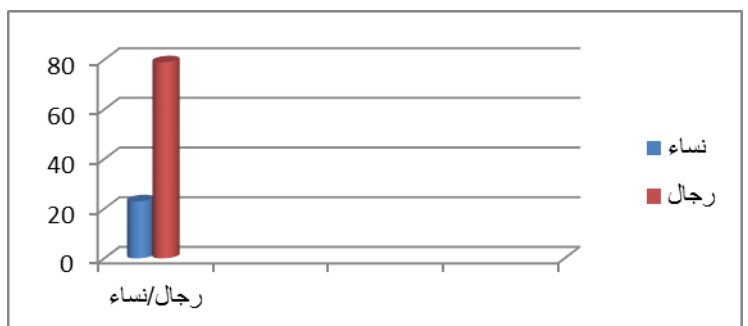
القيام بدراسة بعيدة كل البعد عن التحيز خاصة، ولهذا يلجأ دائما إلى اختيار عينة بيني عليها دارسته حسب إمكانياته والوقت المحدد للدراسة، وخاصة طبيعة وأهداف بحثه.

أما بالنسبة لدراستنا فقد اخترنا عينة محددة لإمكانية تجريب فرضيات الدراسة عليها وأخذنا بعين الاعتبار حدود إمكانياتنا، أما تحديد مجالها البشري ومن أجل التحكم في نوع وحجم عينتنا، فقد تم الاعتماد على عدة متغيرات على الخصائص المحددة مسبقا وهي أن يكون أفراد العينة من:

- ✓ كبار السن المقيمين بدار الأشخاص المسنين.
- ✓ يفوق سنهم 60 سنة لكلا الجنسين.
- ✓ تمتعهم بصحة تؤهلهم للتفاعل معنا.

ولأن معطياتنا حول الأفراد الذين يقطنون المركز الذي أجريت فيه الدراسة تتلخص كما هي موضحة فيما يلي: العدد الإجمالي هو 102 (23 نساء / 79 رجال).

الشكل 1: يوضح عدد القاطنين بدار كبار السن بسيدي موسى



المصدر: قاسمي، 2020 (إعداد الباحثة من معطيات دار كبار السن بسيدي موسى).

نلاحظ من خلال الشكل رقم (1) أن أغلب القاطنين بالمركز هم من فئة الرجال بحيث تتراوح نسبتهم حوالي (80%)، أما النساء فتتراوح نسبتهم حوالي (20%) فقط.

ومن خلال ما سبق ينحصر العدد ضمن معطيات أخرى أكثر تفصيلا حول مجموع العينة وما يميزها وهي موضحة في الجدول التالي:

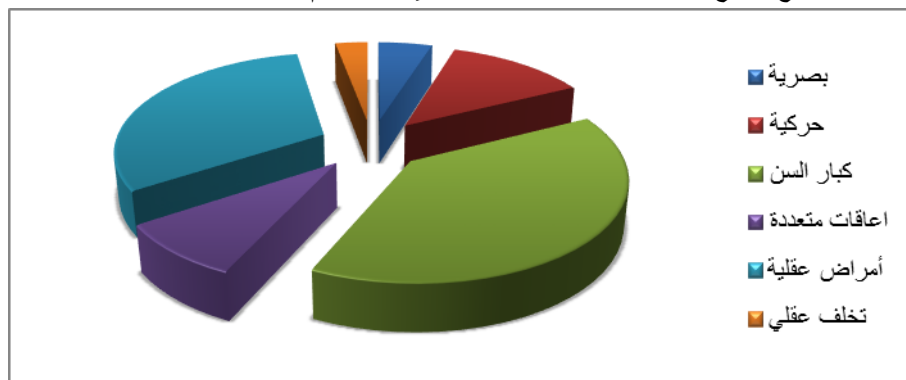
الجدول 1: يبين توزيع كبار السن المقيمين بدار المسنين بسيدي موسى حسب طبيعة نمط الإعاقة.

الإعاقة	العدد
بصرية	05
حركية	13
كبار السن	40
إعاقات متعددة	09

32	الأمراض العقلية
03	التخلف العقلي
102	المجموع

المصدر: معطيات من دار كبار السن بسيدي موسى (الجزائر).

الشكل 2: يوضح توزيع كبار السن حسب طبيعة نمط الإعاقة لديهم.



المصدر: قاسمي، 2020 (إعداد الباحثة).

ومن خلال ما سبق عرضه في الجدول رقم (1) والشكل البياني رقم (2) المتواجد في آخر المقال من معطيات حول ما يتضمنه المركز وما نحتاج إليه لتحقيق أهداف دراستنا تم حصر عدد عينتنا (11 مسنة/ 29 مسن) نظرا لما يمكن توفره لدينا وفق ما يحتويه المركز وكذلك حسب طبيعة خصائص عينة دراستنا، أي أننا أردنا جمع أكبر عدد ممكن غير أن المعطيات الخاصة بالأفراد القاطنون بنفس المركز لا تسمح بحكم أن أغليبيتهم لديهم إعاقة لا تسمح لنا بالتعامل معهم، مع أنه يمكن الإشارة إلى أن دراستنا واكبت دخول جريحة فيروس كورونا (COVID-19) للجزائر وهذا ما قد ساهم كذلك في صعوبة الوصول للعينة، جراء هشاشة مرحلة عمرهم من جهة، وما يمكن التعرض له من خطورة التعرض للفيروس وكذا التزامنا بالحجر الصحي المبرم على جميع الجزائريين للخفض من وتيرة الإصابات بفيروس كورونا (COVID-19) من جهة أخرى، وهذا ما جعل عدد عينتنا يبلغ (40) فرد، ونسبة توزيعه حسب الجنس موضحة في الشكل التالي:

الشكل 3: يوضح توزيع كبار السن المقيمين بدور العجزة حسب الجنس.



المصدر: قاسمي، 2020 (إعداد الباحثة).

ومن خلال الشكل البياني رقم (03) يتضح لنا أن عدد المسنين رجال يفوق عدد النساء المسنات، وذلك لما انطبق حول ما وجدناه من معطيات ضمن المركز وكذلك ما يحدد لنا أهداف دراستنا ويزيد من فعاليتها.

4.2 الأدوات المعتمد عليها في الدراسة:

تعتبر أدوات جمع المعلومات تقنية يتم من خلالها الحصول على المعطيات اللازمة، وقد قمنا باستخدام التقنيات التالية والتي وجدناها ملائمة لدراستنا ونذكرها فيما يلي:

1.4.2 مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين:

أعدّه "لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman 1988) لقياس استجابة المواجهة للمواقف الضاغطة المدركة لدى المسنين، يتكون هذا المقياس من 66 عبارة، ويعتبر من اختبارات الورقة والقلم، ويطبق في جلسة واحدة مدتها 10 دقائق، حيث فيها يطلب من الفرد التركيز على الضغوط التي تواجهه في الأسبوع الماضي، وأن يجيب عن عبارات المقياس برد الفعل أو الاستجابة التي استخدمها لمواجهة هذه الضغوط (إسماعيل أحمد، 2013، ص.7).

2.4.2 الخصائص السيكمترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين:

- حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس مواجهة الضغوط النفسية للمسنين:

- الصدق التمييزي: المقارنة الطرفية:

الجدول 2: يبين درجة الصدق عن طريق المقارنة الطرفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الاختبارات	مستوى الدلالة
أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين	العليا	144,50	22,72	14	-4,97	0,01
	الدنيا	184,75	2,71			

المصدر: البرنامج الإحصائي (spss).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن متوسط الحسابي للمجموعة العليا قد بلغ (144.50)، وانحرافه المعياري قدر بـ (22.72)، مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا الذي بلغ (184.75)، وانحرافه المعياري فقد بلغ (2.72) وهو دال عند (0.01)، أما اختبار ت بلغ (-4.97) ومنه المقياس مميز وصادق ويمكن الاعتماد عليه.

- حساب ثبات مقياس مواجهة الضغوط النفسية للمسنين

- معامل ألفا كرومباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين:

الجدول 3: يبين درجة الثبات عن طريق ألفا كرومباخ للمقياس

المقياس	درجة الثبات
مواجهة الضغوط النفسية للمسنين	0.87

المصدر: البرنامج الاحصائي (spss).

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية للمقياس قد بلغت (0.87) وهي قيمة مرتفعة بالنسبة إلى (1) تجعل هذا المقياس ثابت ويمكننا الاعتماد على نتائجه.

5.2 الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

✓ التجزئة النصفية.

✓ المتوسط الحسابي.

✓ الانحراف المعياري.

✓ اختبار T-test.

✓ كا².

3. تحليل النتائج:

1.3 عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

بحيث تنص على أن مستوى أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى أغلبية كبار السن المقيمين بدار العجزة في ظل زمن انتشار فيروس كورونا (Covid-19) مرتفع.

الجدول 4: يشير إلى مستوى أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة لدى كبار السن المقيمين بدار العجزة .

مستوى التعامل مع أحداث	التكرار	النسبة	درجة الحرية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
------------------------	---------	--------	-------------	-------------------------	--------------------------	---------------

الحياة الضاغطة						
مرتفع	72	67.5%	1	6.48	14.53	0,01
منخفض	13	32.5%				

المصدر: البرنامج الإحصائي (spss).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن (27) فردا من أفراد العينة ما يقدر نسبتهم بـ (67.5 %) تحصلوا على درجات تتراوح ما بين (166 و 188)، وهو ما يدل على أن هؤلاء كبار السن يتميزون بأساليب التعامل مع الضغوط مرتفعة، في حين نلاحظ أن (13) فرد من أفراد العينة والذي تتراوح درجته ما بين (94 و 165)، وهذا ما يدل على أن هؤلاء لديهم درجة منخفضة، وعليه يمكن القول أن فرضيتنا تم تحقيقها.

ولتأكد من دلالة هذه الفروق تم حساب χ^2 والذي بلغ (14.53)، وهو أكبر من χ^2 الجدولة والمقدر بـ (6.48) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا يدل على أن الفروق الملحوظة هي فروق فعلية وبالتالي تشير إلى أن كبار السن المقيمون بدار العجزة يتميزون بأساليب التعامل مع الضغوط مرتفعة، وبالتالي تم التحقق والتأكد من الفرضية.

وتأسيسا على ما سبق نجد دراسة كل من طه عبد العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين تؤكد على أن أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة ذات ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، لأن الأفراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة ومتعددة، حيث صارت الضغوط أمرا حتما في حياة الفرد والتعامل مع الأحداث الضاغطة يؤدي إلى حدوث اختلافات كبيرة بين الأفراد في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، إذ أن استراتيجيات المواجهة وإدارة الضغوط الفعالة تؤثر على كل من الصحة والتوافق النفسي للأفراد كما أنها ترتبط أيضا بشكل دال بانخفاض المشكلات النفسية لدى الفرد، حيث أن الأفراد الذين يستخدمون أساليب أكثر فاعلية وتوافقية في مواجهة الضغوط يتمتعون بمستوى ملائم من الصحة النفسية، وأيضاً يظهرون مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، كما أن استراتيجيات وإدارة الضغوط الفعالة تساعد الأفراد على حل المشكلات واتخاذ القرارات، وعلى الطرف الآخر فإن فشل الأفراد في مواجهة وإدارة الضغوط بشكل فعال يؤثر سلبا على أهدافهم وعلى حياتهم بطرق مختلفة (عبد العظيم حسين و عبد العظيم حسين، 2006).

كما يمكن الإشارة إلى ما توصل له فهد ربيعة في دراسته بحيث يؤكد على أن انخفاض أو غياب المساندة الاجتماعية والعاطفية يؤدي إلى الكثير من المشكلات ومنها ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أشار إلى أن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية تتميز بالمودة والقبول منذ سنوات حياته الأولى يصبح بعد ذلك شخصا واثقا من نفسه ويصبح أقل عرضة للضغوط النفسية وأكثر مقاومة للإحباط، ويكون قادرا على حل مشاكله بطريقة ايجابية سليمة، لذلك توفر الدعم

يزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية ويقلل من المعاناة النفسية (بيزات، 2019، ص.328).

ومن خلال ما سبق عرضه يمكن لنا تأكيد نتائج بحثنا وذلك استنادا على النتائج التي جمعناها من خلال تطبيق مقياس مواجهة الضغوط النفسية على عينة دراستنا المتمثلة في كبار السن المقيمين بدار العجزة بسيدي موسى، كما تم اعتمادنا على دليل مقابلة يحتوي على مجموعة من الأسئلة تنصب ضمن الطرح السابق ذكره، وما تم استنتاجه من عينة دراستنا أن لديهم قابلية للتعامل ومواجهة الأحداث والمواقف بتنوعها التي تواجههم في مجرى حياتهم ضمن دار العجزة لتي تحتويهم، بحيث نجد لديهم أساليب معرفية وسلوكية يعتمدون عليها لحل المشكلات التي يتعرضون لها، كما وجدنا أن متوسط العمر الذي يحدد كبر السن له دور فعال في مساعدة كبير السن في التعامل وبفعالية مع المواقف الضاغطة أمامه وذلك راجع إلى خبرات حياته السابقة وكذلك التجارب الحياتية التي مر بها في سابق عمره، أي أن لدى كبير السن رصيد معرفي يؤهله لحل مشكلاته بفعالية وبأقل الأضرار على صحته النفسية والجسدية، ومن خلال ما سبق يمكن القول أن مرحلة كبر السن قد تكون ناجحة وفعالة على من يمرون بها، وذلك راجع للفروقات الفردية التي تميز كل مسن عن نظيره في مدى كفايته في مسابقة أحداثه الضاغطة التي تواجهه في مسار يوميات حياته، أي أنها مرحلة عمرية قد تثبت جدارتها في مدى تمتع كبير السن بمؤهلات معرفية سلوكية تثبت رفاهية وجوده البشري الفعال باختلاف وسط عيشه وزمانه.

2.3 عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

بحيث تشير هذه الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفق جنس كبار السن (ذكور - إناث) المقيمين بدار العجزة، واختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t لايجاد الفروق لمتغير أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفق الجنس. الجدول 5: يشير إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمتغير أساليب التعامل مع الضغوط النفسية حسب جنس كبار السن المقيمين بدار العجزة

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
أساليب التعامل مع الضغوط النفسية	ذكور	29	167,58	18,87	-0,308	0.76
	إناث	11	169,45	10,86		

المصدر: البرنامج الإحصائي (spss).

يتبين من خلال الجدول رقم (05) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من كلا الجنسين (ذكور - إناث)، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (167.58) وانحرافه المعياري (18.87)، أما متوسط الحسابي للإناث بلغ (169.45) وانحرافه المعياري قدر ب

(10.86) أما قيمة t فبلغت (-0.30) عند مستوى الدلالة (0.76)، وعليه نقبل الفرضية لا توجد فروق دالة إحصائية ونرفض الفرضية التي تنص على وجود فروق دالة إحصائية.

ونظرا لعدم توفر دراسات تنصب وفق فرضية دراستنا يمكن لنا التوجه لدراسة مقارنة لموضوع بحثنا والذي يتمحور حول دراسة قام بها أحمد عبد الفتاح (2004) هدفت إلى الكشف عن الفروق في بعض الاضطرابات النفسية بين المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية في ضوء اختلاف بعض الظروف الخاصة بهم، والتي تتمثل في: الجنس، السن، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية، وجود الأبناء، معاملة الأبناء لهم، القدرة على خدمة النفس، وجود أحد الأمراض المزمنة، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المسنين في الاضطرابات النفسية وفقا لاختلاف السن، عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المسنين في الاضطرابات النفسية المحددة سابقا وفقا لاختلاف المستوى التعليمي وأيضا وفقا لاختلاف الحالة الاجتماعية (تعيلب، 2016، ص.192).

وهذا الذي يتماشى مع نتائج فرضيتنا المتعلقة بدراستنا، بحيث وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن المقيمين بدار المسنين بسيدي موسى (الجزائر) باختلاف الجنس ضمن متغير أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجههم، بحيث التمسنا من خلال عينة دراستنا أنهم يواجهون مشاكلهم بكل ثقة وعزم لحفظ سلامة راحتهم النفسية، وكذلك ضمان متطلبات عيشهم في المركز الذي يقيمون به، إذ يتمتعون بوعي يؤهلهم لطلب كل ما يوفر عيشهم الكريم ومواصلة حياتهم بفخر واعتزاز.

خاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تهدف إلى معرفة مستوى أساليب التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة لدى كبار السن المقيمين بدار العجزة في ظل زمن انتشار فيروس كورونا (Covid-19)، بحيث شملت العينة (40) مسن متواجد بدار رعاية المسنين بسيدي موسى، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، كما طبق على عينة الدراسة مقياس مواجهة الضغوط النفسية للمسنين، وهذا بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس، كما تمت معالجة نتائج الدراسة بواسطة برنامج (spss)، وأسفرت نتائجها على أن أغلب المسنين المقيمين بدار العجزة بسيدي موسى لديهم مستوى مرتفع في أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، كما أنه لا يوجد اختلاف في التعامل معها وفق جنسهم.

وفي الأخير يمكن القول أننا اقتربنا من فئة عمرية لا تقل أهمية عما سبقها من محطات عمرية، وذلك ما زامن انتشار جائحة كورونا (Covid-19) في الجزائر، الأمر الذي يزيد من فعالية وأهمية دراستنا كوننا جمعنا معطيات حول كبار السن المقيمين بدار العجزة والتماس خصوصية معاشهم في دور العجزة، مع مواكبة ذلك ظروف انتشار وباء كورونا وتفشيهِ من حولهم. وعليه يمكن أن نشير لمجموعة من الاقتراحات أهمها:

- ✓ العمل على تفعيل دراسات في مجال التدخل الفعال في زمن الأزمات.
- ✓ التركيز على فعالية برامج تخفيف من أعباء الضغوط ومواجهتها بطرق صحية وفعالة.
- ✓ السهر على رعاية كبار السن وتحقيق راحتهم المنصوص عليها شرعا وقانونا.
- ✓ تكثيف الجهود لاستثمار كل الطاقات البشرية التي يحتويها المجتمع الجزائري، ومن بينها طاقة كبار السن فهم ثروة لا يجب تهميشها في مجتمعنا الجزائري.

قائمة المراجع:

- اسماعيل أحمد، بشرى. (2013). مقياس أساليب المواجهة للمسنين. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- آيت حمودة، حكيمة، وطايبي، الحاج، وآيت حمودة، ديهبة. (2018). إستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بطرس، حافظ بطرس. (2008). التكيف والصحة النفسية للطفل. الأردن: دار المسيرة.
- بيزات، عمرية. (2019). دور الدعم الاجتماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى المسنين. مداخلة بملتقى دولي مشكلات المسنين - بين الواقع والآفاق -، جامعة البويرة، الجزائر.
- تعيلب، أحمد عبد الجواد. (2016). الاضطرابات النفسية والضغوط وعلاقتها بحياة المسنين. مصر: دار أطفالنا.
- الدحود، أسماء سلمان نصيف. (2010). الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- السيد عبيد، ماجدة بهاء الدين. (2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. الأردن: دار صفاء.
- عبد العظيم حسين، طه، وسلامة عبد العظيم، حسين. (2006). إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. الأردن: دار الفكر.
- محمد، علي محمد. (1986). علم الاجتماع والمنهج العلمي. مصر: دار المعارف الجامعية.
- المشاقبة، محمد أحمد. (2018). الصحة النفسية للفرد والمجتمع. الأردن: دار المسيرة.
- يحياوي، حسينة. (2019). دور الدعم الأسري في تحقيق الصحة النفسية والجسدية لدى المسن، مداخلة بملتقى دولي مشكلات المسنين - بين الواقع والآفاق -، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة، الجزائر.