

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

د. هشام إبراهيم عبدالله محمد\*

### مقدمة :

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بدراسة الموضوعات المرتبطة بضغوط أحداث الحياة وأساليب إدراكها ومواجهتها والتعامل معها ، والبحث في مدى تأثير تلك الضغوط على الصحة النفسية والجسمية للفرد ، كما أنشئت المراكز العلمية المتخصصة التي تهتم بتقديم البرامج التدريبية للفرد بهدف تنمية قدراته على مواجهة أو إدارة الضغوط Stress Management في المجالات المختلفة الشخصية والأسرية والمهنية .. وغيرها ، وقد أعطت تلك البحوث إهتماماً أكبر بفئات عمرية شملت الأطفال والمراهقين والشباب ، إلا أن دراسة أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين لم تلق نفس القدر من الإهتمام الذي يتناسب مع أهمية هذه المرحلة في حياة الإنسان ، والتي لا تقل أهمية عن مراحل العمر المختلفة .

ويصف كثير من الباحثين العصر الحالي بأنه عصر القلق والضغوط ، والتي أطلق عليها البعض مصطلح " أمراض الحضارة " لما لهذه الضغوط النفسية من آثار على الصحة النفسية والجسمية ، وفي هذا الصدد تشير العديد من التقارير العلمية إلى أن الضغوط النفسية تسهم بنسبة ٨٠% من أمراض الحضارة مثل ارتفاع ضغط الدم ، والنوبات القلبية ، والصداع والاضطرابات المعوية وأمراض الجهاز الهضمي .. وغيرها ، وفي السنوات الأخيرة أدى الإنشغال بالعلاقة التي تربط الضغوط النفسية بالحالة الصحية إلى ظهور ميدان طبي جديد يسمى " علم المناعة النفسية العصبية Psychoneuroimmunology " ( جريب ، ١٩٩٩ : ٣٩ ) .

وتعد الوحدة النفسية من أكثر الضغوط انتشاراً لدى المسنين بعد التقاعد (Martha, 1992) لما تحمله من خبرة مؤلمة وإحساس بالعجز نتيجة الانتقال إلى العلاقات الاجتماعية المهمة ، والنقص الملحوظ في حجم المساندة الاجتماعية التي يتلقاها المسن من البيئة

\* استاذ الصحة النفسية للمساعد - كلية التربية - جامعة الزقازيق.

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

الاجتماعية المحيطة به ، كما أن الوحدة النفسية هي العامل الأكثر أهمية في نشأة واستمرار العديد من الاضطرابات النفسية لدى المسنين مثل القلق والاكتئاب والمخاوف

وفيما يتعلق بخبرة التقاعد Retirement فقد أشارت العديد من الدراسات إلى تباين الأثر الذي يحدثه على المسن ، فقد أكدت فئة من تلك الدراسات على الآثار السلبية المترتبة عليه (Jayashree & Rao, 1991) ، بينما أشار جوكما وآخرون (Joukama, et. al 1993) إلى أن توافق المسنين يعتمد بقدر كبير على درجة التوافق التي كانت قبل التقاعد ، وطريقة إدراك المسن لهذه الخبرة ، وأسلوبه في التعامل مع هذا الحدث ، ودرجة الرضا عن الحياة بعد التقاعد ، لذلك يؤكد أن التقاعد ليس حادثاً ضاعطاً في حد ذاته وإنما في علاقته ببعض جوانب شخصية المسن ، فمن الممكن أن يُدرك التقاعد باعتباره تغييراً إيجابياً في حياة المسن .

وهكذا يتضح مما سبق أن ضغوط أحداث الحياة مع ضعف قدرة المسن على التحمل والمقاومة ، ونقص مهاراته في التعامل مع الضغوط ، تجعله عرضة أكثر للاضطرابات ومشكلات سوء التوافق النفسي والاجتماعي والتي أبرزها الوحدة النفسية ، والخوف ، والصراع ، والاكتئاب ، ومن هنا تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين .

### مشكلة الدراسة :

تكمن مشكلة الدراسة الحالية في خطورة بعض الاضطرابات والأمراض النفسية ذات العلاقة بأساليب المسنين في إدراك ضغوط الحياة ، وكيفية مواجهتها والتعامل معها وبخاصة فئة المتقاعدين منهم والذين لا يزالون أية أعمال بعد سن الستين ، مما قد يزيد من شدة المعاناة من الضغوط لديهم ، حيث يعد التقاعد من أكثر أحداث الحياة الضاغطة في حياة الفرد وذلك لما يحمله من أنوار اجتماعية جديدة ، وما يصاحبه من تغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية للمسنين ، كما يمكن اتخاذ أسلوب المسن في مواجهة ضغوط الحياة مؤشراً لمعظم الاضطرابات والأمراض النفسية والجسمية التي يعاني منها وبخاصة مشاعر الوحدة النفسية .

وتجدر الإشارة إلى أن العديد من تقارير المؤتمرات العلمية المعنية بدراسة مشكلات وضغوط الحياة لدى كبار السن تشير إلى أن أكثر ضغوط الحياة انتشاراً لدى المسنين بعد التقاعد

هي الشعور بالوحدة النفسية وقلق الموت (Martha, 1992) ، كما أن الوحدة النفسية تكاد تكون المكون الأساسي والعرض الجوهري في نشأة واستمرار العديد من الاضطرابات النفسية لدى المسنين مثل القلق والاكتئاب والمخاوف (Allen, 1994) .

وعلى ذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن التساؤلات التالية :

- 1- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة (أسلوب التوجه الانفعالي - أسلوب التوجه نحو التجنب - أسلوب التوجه النشط نحو الأداء - أسلوب طلب العون والمساعدة) ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين باختلاف كل من : النوع (ذكور - إناث) ، العمر (الأصغر سناً - الأكبر سناً) ، والمستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) ؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين باختلاف كل من : النوع ، العمر ، المستوى التعليمي ؟
- 4- ما القيمة التنبؤية لبعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة بظهور الوحدة النفسية لدى المسنين ؟
- 5- ما القيمة التنبؤية لبعض المتغيرات الديموجرافية (النوع - العمر - المستوى التعليمي) بظهور الوحدة النفسية لدى المسنين ؟

### أهداف الدراسة وأهميتها :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة واتجاه العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة (التوجه الانفعالي - التوجه نحو التجنب - التوجه النشط نحو الآراء - التوجه نحو طلب العون والمساعدة) ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين، وما إذا كان هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط والشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغيرات النوع (ذكور - إناث) والعمر (الأصغر سناً - الأكبر سناً) والمستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) ، كما تهدف الدراسة كذلك إلى معرفة مدى قدرة أساليب مواجهة ضغوط الحياة (كمتغير مستقل) على التنبؤ بمستوى الشعور بالوحدة النفسية (كمتغير تابع)، وكذلك إلى أي مدى تتنبأ بعض

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

المتغيرات الديموجرافية (النوع - العمر - المستوى التعليمي) دون غيرها بظهور الوحدة النفسية لدى المسنين.

### أهمية الدراسة :

وفيما يتعلق بأهمية الدراسة الحالية فإنها تكمن في تناولها للطريقة التي يدرك بها المسنون ضغوط أحداث الحياة وأسلوب مواجهتها والتعامل معها فيما يعرف بمهارات المواجهة أو مهارات إدارة الضغوط Stress Management Skills وذلك باختلاف النوع والعمر والمستوى التعليمي ، كما أنها تقترح أربعة أساليب مختلفة هي الأكثر انتشارا لدى فئة المسنين في مواجهة ضغوط أحداث الحياة ، بعضها يمثل الأساليب الإيجابية في المواجهة مثل أسلوب التوجه النشط نحو الأداء ، وأسلوب طلب العون والمساعدة ، بينما يمثل أسلوبى التوجه الانفعالي والتوجه نحو التجنب الأساليب السلبية في المواجهة ، كما تسعى الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية .. لذلك فإن الدراسة الحالية تسد ثغرة في الدراسات النفسية العربية في هذا المجال المهم الذي لم يسبق تناوله على مستوى فئة المسنين - في حدود علم الباحث - وبذلك تعد هذه الدراسة بداية متواضعة لتثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين لمواصلة البحث العلمي في هذا الميدان .

وتجدر الإشارة إلى أن التعرف على طريقة المسن في إدراك الضغوط التي يتعرض لها، ومصادرها ، والأساليب المختلفة للتعامل معها ومواجهتها والتصدي لها يعد مؤشراً مهماً للتنبؤ بالاضطرابات والأمراض النفسية والجسمية التي يعاني منها ، وبالتالي يساعد ذلك في التعرف على الصحة النفسية للمسن ، فقد أشارت نتائج العديد من البحوث والدراسات إلى أنه ليست الضغوط في حد ذاتها هي التي تؤثر على المسن وإنما التأثير الأكبر يكمن في أسلوب مواجهتها والتعامل معها ، والبحث عن مصادر للمساعدة والدعم أثناء المواجهة ( Ruth 1990, Anderson 1994, Rokock 1999 ) ، كما يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في التخطيط ووضع البرامج الإرشادية والعلاجية للمسنين ذوي المعاناة المرتفعة من ضغوط أحداث الحياة والتي تجعلهم يتعرضون لاضطرابات نفسية وجسمية ، وكذلك المسنين الأكثر ميلاً إلى استخدام الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط والتي تشمل إستراتيجيات المواجهة ذات التوجه الانفعالي أو الإحجامي والانسحابي ، وذلك لمساعدتهم على تدعيم شخصيتهم ، وتعديل مدركاتهم

المرتبطة بهذه المواقف الضاغطة وتعديل أساليب المواجهة لديهم لتكون أكثر إيجابية وعقلانية وواقعية .

كما تتحدد أهمية الدراسة الحالية كذلك في محاولة إعداد أداة قياس عربية تكشف عن أسلوب المسن في إدراك ضغوط أحداث الحياة ، وكيفية مواجهتها والتعامل معها في ضوء الثقافة العربية ، فقد أشارت بعض البحوث إلى أن السياق الثقافي الذي يعيش فيه المسن له دور مهم في تكوين سمات شخصيته المرتبطة بطريقته في إدراك المواقف الضاغطة ، ونمط استجابته في التعامل معها ومواجهتها (Rokack, 1999) .

مصطلحات الدراسة :

#### ١- أساليب (استراتيجيات) مواجهة الضغوط Coping Stress Strategies :

الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط أحداث الحياة ويفسرها ويقيّمها وأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى من التوافق ، وعلى ذلك فالظروف الضاغطة نادراً ما توجد بمفردها ، وإنما هناك مواقف أو ظروف حياتية هي التي يتم إدراكها على أنها ضاغطة ، استناداً على معارف الفرد وإدراكاته وخبراته أثناء التكيف مع هذه الظروف ( Ellis, et. al., 1997: 3 ) .

ويعرف مصطلح أساليب مواجهة الضغوط إجرائياً في الدراسة الحالية بوصفه الدرجة التي يحصل عليها المسن في مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين المستخدم في الدراسة ، والذي يتكون من أربعة أساليب هي : أسلوب التوجه الانفعالي ، أسلوب التوجه نحو التجنب ، أسلوب التوجه النشط نحو الأداء ، وأسلوب طلب العون والمساعدة .

#### ٢- الوحدة النفسية Loneliness :

خبرة انفعالية مؤلمة تتضمن الشعور بالقلق والأسى والعجز الاجتماعي نتيجة التراجع في حجم العلاقات الاجتماعية للمسن مما يترتب عليه عدم الرضا عن البيئة الاجتماعية بعد التقاعد عن العمل ( Murphy & Kupshik, 1992: 4 ) .

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

ويعرف مصطلح الوحدة النفسية إجرائياً في الدراسة الحالية بوصفه : الدرجة المرتفعة على مقياس الوحدة النفسية للمسنين (م و ن ) المستخدم في الدراسة ، (عداد عبد الرحمن سليمان وهشام عبد الله (١٩٩٦) .

### المفاهيم الأساسية والإطار النظري :

#### الضغوط النفسية لدى المسنين :

يشير العديد من الباحثين في مجال الضغوط النفسية المصاحبة للتقاعد إلى أن أحداث الحياة الضاغطة المرتبطة بالشيخوخة تتمثل في الفقد بكافة أشكاله ( الصحة ، الوظيفة ، الاستقلالية ، السلطة ، الأهمية ، المكانة ) ، وكذلك التغيرات المرتبطة بالفقد . وأهم الضغوط التي يتعرض لها المسن هي : التقاعد ( الإحالة إلى المعاش ) ، والضغوط الاقتصادية ( عدم الأمن المادي ) ، والضغوط المرتبطة بالبناء الأسري ، والضغوط الصحية ، وبدائية مرض مزمن قد يؤدي إلى انخفاض قدرات الفرد على أداء أنشطة الحياة اليومية ، وانخفاض تقدير الذات ، والعزلة الاجتماعية (Mackenzie & Vincon, 1997: 183) .

ويبدو أن الظروف الاجتماعية التي يعاني منها المسن بعد التقاعد والتغيرات الاقتصادية في علاقاته بأفراد أسرته ، بعد أن كان المصدر الرئيسي للإنفاق على أفراد الأسرة ، وفقدان مركزه الاجتماعي في العمل ، وتراجع حجم علاقاته الاجتماعية بالآخرين ، كل هذه تمثل الظروف الجديدة التي تطرأ على حياة المسن وبخاصة التقاعد ، والتي تزيد من مشكلات سوء التوافق الاجتماعي لديه ، حيث يزداد شعوره بالوحدة النفسية ، والانسحاب الاجتماعي والعزلة ، خاصة مع فقدانه العديد من الأشخاص .

ويعرض محمد عبد الحميد(١٩٨٧) الضغوط والمشكلات الشخصية الناتجة عن التقاعد

كما يلي :

- يحدث التقاعد نوعاً من العزلة الاجتماعية ، ولكي يتغلب المتقاعد على ذلك ، فإن الأمر قد يتطلب أن يقوم ببعض الأنشطة الإنتاجية التي تمكنه من استمرار علاقاته الاجتماعية ، ومع ذلك ففي المجتمعات الصناعية التي تعتمد على الشباب كقوة إنتاجية ، فإن المتقاعدين لن يجدوا فرصاً وظيفية تمكنهم من استمرار علاقاتهم ، لذا يصبح لزاماً

على المتقاعد أن يبحث عن وسيلة يوجه بها نفسه ، وذلك بتنمية بعض المهارات الاجتماعية الانفعالية .

- فقدان المكانة الذاتية : فالمهنة أو الوظيفة تمنح الشخص هبة ومكانة أمام الزوجة والأبناء ، وهذه الهبة تضعف بالتقاعد ، أما الذين كانت لهم إنجازات واضحة ليس من السهل نسيانها ، فإن تاريخهم الوظيفي يقف حائلاً دون ضعف تلك الهبة .
- فقدان الجماعة الخاصة : فخلال مرحلة العمل تتكون لدى الفرد جماعة خاصة ترتبط بالمهنة التي يقوم بها ، وللتقاعد يضعف من تلك الجماعة (محمد عبد الحميد ، ١٩٨٧ : ٤٧) .

الأعراض المصاحبة للضغط : أشار إليس وآخرون , Ellis,et . al. (١٩٩٧) إلى الأعراض المختلفة المصاحبة للضغط ، ووجدوا أنها تتألف من ردود أفعال فسيولوجية ونفسية مضطربة مصحوبة عادة بمكونات فسيولوجية معينة ، وذلك على النحو التالي :

- أ- الأعراض الفسيولوجية : وهي ردود فعل فسيولوجية للأفراد على ضغوط خارجية أو داخلية تختلف طبقاً للتكوين الجسدي للفرد وبنيتة ، وتختلف هذه الردود من آلام بالمعدة عابرة نسبياً ، إلى اضطرابات أكثر خطورة ، وتتضمن الاضطرابات الفسيولوجية المصاحبة للضغط كذلك ارتفاع ضغط الدم ، والصداع النصفي ، واضطرابات في عملية الهضم ، كما تعمل الضغوط للمزمنة على إثارة الجهاز العصبي اللاإرادي ، وتؤدي الآثار البيوكيميائية للإثارة المستمرة إلى انهيار متدرج في الأجهزة الأضعف في الجسد ، ويمكن لهذه الضغوط للمزمنة أن يكون لها عواقب مدمرة على الصحة الجسمية والعقلية لا يمكن التخلص منها على المدى البعيد ، وربما كان ضغط الدم المرتفع والبول السكري والقرحة وانخفاض كفاءة جهاز المناعة نتيجة للتعرض الطويل لضغوط تفوق مصادر المواجهة لدى الفرد ، وهكذا يمكن أن يتضمن الإرشاد وإدارة الضغوط مساعدة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة ، وكذلك كيفية التعامل مع الأعراض الفسيولوجية الناجمة عن التعرض لضغوط مزمنة .

- ب- الأعراض النفسية : تتضمن الأعراض النفسية للضغط مشاعر مثل القلق والاكتئاب والغضب والشعور بالذنب واليأس والغيرة المرضية ، ويمكن أن ترتبط هذه الجوانب

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

باستجابات أخرى مختلفة تتضمن مدركات وأعراض فسيولوجية وأنماط سلوكية ، ويمكن أن تتفاعل ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية الأولية للضغوط مع بعضها البعض وبالتالي تتعدد الصورة العامة ، ويمكن للفرد الذي يعاني من أي عرض من الأعراض المختلفة للضغط النفسي أن يتطور لديه مرض فسيولوجي مرتبط بالضغط ، وبالتالي يصبح هذا المرض ضغطاً آخر على الفرد أن يواجهه والنتيجة أن يشعر الفرد بشدة الضغوط والإثناك ، وربما أدى به ذلك إلى التوقف أو الانسحاب عن محاولة مواجهة المشكلة ، ولابد من مراعاة العلاقة الوثيقة بين المرض الجسدي والاضطراب الانفعالي عند التعامل مع الضغوط ، حيث تحمل تلك العلامة مضامين واضحة لتقرير أنسب المداخل النفسية المستخدمة في إدارة الضغوط وعلاج المشكلة .

### أساليب مواجهة الضغوط لدى المسنين :

يفترض كل من ماكينزي وفينكون Mackenzie & Vincon (١٩٩٧) ندرة الدراسات المتعلقة بالضغوط وأساليب مواجهتها لدى المسنين ، وقد تتغير قدرات المواجهة تبعاً للسن ، ويوجد عدد من المتغيرات ذات التأثير على أسلوب المواجهة منها : الفروق في الأحداث الضاغطة ، والتوتر المستمر أثناء المواجهة ، والفروق في معدل الشيخوخة البيولوجية (الشيخوخة العضوية) والعوامل الاجتماعية والديموجرافية في المجتمع . وينبغي استكشاف الأحداث الضاغطة والتوترات المستمرة ، في نطاق الخبرة الحياتية الإجمالية للمسن ، وفي نطاق عملية الشيخوخة والتغيرات المرتبطة بها ، ولابد من فهم المعنى الشخصي التي تحمله الأحداث الضاغطة والتوترات المستمرة للفرد في نطاق السياق الكلي للحياة ، والقيم الثقافية والخلقية والمعتقدات . (Mackenzie & Vincon، ١٩٩٧: ١٨٤)

ولقد سعت بعض البحوث الحديثة - بعد البحوث الرائدة لهانز سيلبي Selye - إلى دراسة أساليب وإستراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة ، فقد أشار كل من هيجنز وأندلر Higgins & Endler (١٩٩٥) إلى وجود ثلاثة أساليب وعمليات للتعامل مع الضغوط هي:

أ- أسلوب التوجه النشط نحو الأداء : والمقصود به المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة عقلانية وواقعية ، ويتضمن ذلك معرفة

الأسباب الحقيقية للمشكلة ، والاستفادة من الخبرة السابقة ، واقتراح البدائل للتعامل مع مصدر الضغط ثم اختيار أفضلها ، ووضع خطة واقعية لمواجهة المشكلة .

ب- أسلوب التوجه الانفعالي : ويقصد به ردود الأفعال الانفعالية والعشوائية التي تنتاب الفرد وتنعكس على أسلوبه في التعامل مع مصدر الضغط ، ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الضيق والتوتر والانعاج والقلق والإنكار والأسى واليأس والعجز... وغيرها من ردود الأفعال الإنفعالية .

ج- أسلوب التوجه نحو التجنب : ويقصد به محاولات للفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة ، وقد يكتفي بالانسحاب من الموقف ، ويطلق على هذا الأسلوب أيضاً الأسلوب الإجماعي في التعامل مع المواقف الضاغطة .

ويشير كل من ريوث وكولمان Ruth & Coleman (1996) إلى وجود أربعة أساليب يستخدمها المسنون لمواجهة ضغوط أحداث الحياة ، والصعوبات أو الإحباطات التي تقف في سبيل تحقيق أهدافهم وهي :

أ- المواجهة المباشرة للضغوط والإحباطات والمشكلات ، والتي تعتمد على التوجه الإيجابي النشط نحو المشكلة والتمركز حولها والنتيجة لذلك شخصية سوية .

ب- المواجهة غير المباشرة للضغوط والإحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة إيجابية ، والنتيجة لذلك شخصية سوية

ج- المواجهة غير المباشرة للضغوط والإحباطات والمشكلات باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة سلبية ، والنتيجة لذلك قد تكون شخصية غير سوية تعاني من الاضطرابات النفسية أو المشكلات السلوكية .

د- استخدام أساليب ووسائل معينة توصف بأنها مراحل متقدمة من الأساليب غير التوافقية والشاذة ، والنتيجة لذلك قد تكون شخصية غير سوية ومريضة

والمستقرئ للأساليب السابقة لمواجهة ضغوط الحياة لدى المسين يجد أنها تشمل بعض الأساليب السلبية والإجماعية في المواجهة وهي : أسلوب التوجه الانفعالي ، وأسلوب التوجه نحو التجنب وأسلوب المواجهة غير المباشرة باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة سلبية . كما أنها تتضمن

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

بعض الأساليب الإيجابية في المواجهة وهي : أسلوب للتوجه النشط نحو الأداء ، وأسلوب المواجهة المباشرة ، وأسلوب المواجهة غير المباشرة باستخدام وسائل بديلة ذات قيمة إيجابية .

ومن ناحية أخرى يؤكد ريس Rice (١٩٩٢) على العلاقة الوثيقة بين الضغوط وأساليب مواجهتها والتعامل معها والصحة النفسية والجسمية وذلك من خلال النظريات ونتائج البحث في ميدان إدارة الضغوط ، كما يشير إلى أهمية التدريب على فنيات خفض الضغوط حيث توجد مجموعة من الفنيات والمهارات للتعامل بفاعلية مع الضغوط والتي قد تمتد لتشمل النواحي الشخصية والأسرية والاجتماعية والمهنية .. وغيرها ، ومن أبرز فنيات إدارة الضغوط هي : التدريب على الاسترخاء ، إدارة القلق Anxiety Management ، التدريب على التأمل ، التغذية الراجعة البيولوجية Biofeedback ، إدارة الوقت ، التغذية المتوازنة ، والتدريبات الرياضية ، وقد ساعدت تلك التدريبات الأفراد على تعديل السلوك الصحي ، والاتجاه نحو الحياة، والإدراك الإيجابي للذات ، وخفض ضغوط العمل .

ويؤكد إليس وآخرون Ellis,et . al., (١٩٩٧) على أننا في سياق إدارة الضغوط أو إرشاد الضغوط Stress Counselling نتحدث عن الأسى الانفعالي الذي يخبره الفرد الذي يتعرض لنمطين من المواقف الضاغطة هما :

أ- الضغوط البيئشخصية والبيئية Interpersonal and Environmental Stress المدركة على أنها مطالب تفوق قدرات الشخص في مواجهتها وإدارتها .

ب- التعرض لموقف مستمر يُدرك على أنه يسبب تهديداً بقدر كاف يفوق مصادر الفرد لمعالجته ومواجهته .

وعلى ذلك فإن المنير لا يسبب الاستجابة مباشرة - أسلوب إدارة الضغوط - ولكنه يعمل من خلال الكائن الحي لإنتاج الاستجابة ، وأن البناء البيوساجتماعي الخاص بالإنسان هو الذي يحدد تلك الاستجابة ، لذلك تتباين استجابات الأفراد على نفس المجموعة من الأحداث الضاغطة ، وأن الأحداث في البيئة تكون غير دالة إذا لم يعز الشخص الدلالة إليها ويدركها ،

وهكذا فالعناصر الرئيسية في الضغوط هي الإدراك، والاعتقاد والإدارة غير الفعالة ، أو السلوك غير الفعال . (Ellis, et. al., 1997:4) .

وفيما يتعلق بشروط المواجهة الفعالة للضغوط : فإن هناك مجموعة من الشروط اللازم توافرها حتى يتمكن المواجهة الفعالة للضغوط والأزمات المختلفة والتكيف معها ، وتتمثل أهم هذه الشروط فيما يلي :

- استكشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية .
- التعبير في حرية عن المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تقييد عن الضغوط .
- القدرة على تحمل الإحباط .
- طلب العون من الآخرين والثقة فيهم وقبل ذلك الثقة في النفس .
- تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معها تناولها ومعالجتها في وقت معين .
- ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر .
- التغلب على التعب ومقاومة الميل إلى الاضطراب .
- إيداء المرونة وتقبل التغيير .
- روح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود لحل الأزمة .

وفي الاتجاه نفسه يرى البعض أن الحل الإيجابي للضغوط هو العمل من خلال أحداث الأزمة وأثارها بحيث يتم إدماجها في نسيج الحياة ، ويصبح الفرد في حالة من الانفتاح على المستقبل بدلاً من الانغلاق عليه ويتضمن هذا الحل عدداً من المقدمات هي : الاحتفاظ بحالة من السوازن ، التمكن المعرفي من الموقف ، تنمية إستراتيجيات جديدة في التعامل مع الأزمة مثل : تغيير السلوك ، والاستخدام الأمثل للطاقات والموارد المتاحة من مصادر مختلفة (بشير الرشيدى، إبراهيم الخليفي ، ١٩٩٧ : ١٦١-١٦٢) .

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

الوحدة النفسية لدى المسنين :

اختلف الباحثون في تحديد مفهوم الوحدة النفسية ولهذا الاختلاف أسباب عديدة منها: أن مصطلح الوحدة النفسية حديث نسبياً في تناول الدراسات النفسية له ، وطبيعة العلاقة بين مفهوم الوحدة النفسية وغيره من المفاهيم المرتبطة به مثل للقلق ، الاكتئاب ، الاغتراب ، العزلة الاجتماعية .... وغيرها ، إضافة إلى اختلاف المنطلقات النظرية للباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم بالدراسة .

والوحدة النفسية تعبر عن رغبة المسن في الابتعاد عن الآخرين و الانعزال عنهم ، وذلك لضباب الألفة المتبادلة مع هؤلاء الآخرين ، والمجز عن إقامة للتواصل معهم ، ويترتب على ذلك إحساس باتساع الفجوة النفسية بين الفرد والمحيطين به ، كما إنها حالة من عدم السعادة والإحساس بالألم المترتب على كون الفرد غير مرغوب فيه ، فلا يجد من يشاركه أفكاره واهتمامه ، ولا يجد من يفهمه أو يشعر نحوه بالود والصدقة ، مع شعوره بإهمال الآخرين له رغم كونه محاطاً بهم.

ويؤكد كل من ميرفي وكيشيك Murphy & Kupshik (١٩٩٢) إلى أن الوحدة النفسية تمثل أحد أعراض سوء التوافق الاجتماعي للفرد ، وأن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من المحيطين به ذات تأثير إيجابي حيث تكون بمثابة أحد العوامل الوسيطة المهمة في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق التوافق الاجتماعي والسعادة وذلك من خلال بعض العناصر المهمة مثل : شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد ، العمليات المعرفية المساندة Supported Cognitive Processes ، ومصادر المساندة الاجتماعية (الأسرة ، جماعة الأقران ، زملاء العمل ، الغرباء) ، تدعيم الشعور بالأمن ، والتفاعل بين الخبرة الاجتماعية للفرد وتنمية تقدير الذات .

وفيما يتعلق بالعلاقة بين أساليب المواجهة والوحدة النفسية ، تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية وثيقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين ، فقد أظهرت دراسة ليفين Levien (١٩٩١) إلى أن المسنين الأكثر استخداماً للأساليب السلبية في مواجهة الضغوط هم أقل قدرة في التفاعل وأكثر شعوراً بالوحدة النفسية وأكثر ميلاً إلى الانسحابية بينما يؤكد اندرسون Anderson (١٩٩٤) أن التنازل والأساليب الإيجابية في

المواجهة أكثر ارتباطاً بخفض الوحدة النفسية لدى المسنين ، ومن ناحية أخرى تعبر الوحدة النفسية عن بعض الاضطرابات النفسية لدى المسنين ، ومدى حاجاتهم إلى مساعدة اجتماعية وعلاقات إيجابية . ومن هنا تأتي أهمية الدراسة للعالية حيث أصبح هناك لفتتاج بضرورة الاهتمام بدراسة الأساليب المرتبطة بمواجهة الضغوط في محاولة للإجابة عن سؤال مؤداه كيف يستطيع المسن أن يتحمل الاحباطات أو يدير الضغوط بنجاح خلال حياته وبأقل قدر ممكن من المتاعب ؟

### بحوث ودراسات سابقة :

تتلوت مجموعة من البحوث والدراسات أساليب وطرق مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى ، وقد أمكن تصنيف تلك البحوث في ثلاث محاور على النحو التالي :

أولاً : دراسات تناولت أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المسنين :

أجرى باترسون وآخرون Patterson, et. al. (1990) دراسة لمعرفة المحددات الداخلية والخارجية لاستجابات التعامل مع ضغوط أحداث الحياة لدى المسنين ، وذلك على عينة تكونت من (74) مسناً ، طبق عليهم قائمة أساليب التعامل مع ضغوط أحداث الحياة ، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعض الضغوط وأساليب خاصة للتعامل معها ، ومن أبرز تلك الضغوط الشعور بالتهديد والذي أرتبط بأساليب انفعالية في التعامل ، أما متغير العمر فكان تأثيره سلبياً على أساليب التعامل مع الضغوط ، حيث أظهرت النتائج أن المسن أكثر ميلاً لممارسة الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط كلما تقدم في السن .

وتتلوت الدراسة مارثا Martha (1992) الاستجابات النفسية لدى المسنين عند إعانتهم إلى دار المسنين ، وذلك لمعرفة حجم الضغوط النفسية المرتبطة بالتهديد عندما يواجه المسن بيئة اجتماعية جديدة غير مألوفة لديه ، وناقشت الدراسة أربعة أساليب للتكيف مع الحياة في دار المسنين هي : عدم التنظيم ، وإعادة التنظيم ، وبناء العلاقة ، والثبات ، وأظهرت الدراسة أن العامل الجوهري في الاستجابات النفسية للمسنين عند دخولهم دار المسنين هي إدراكهم لحجم

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

الفقد الذي سيكون في حياتهم الجديدة ، ومن أكثر ضغوط الحياة التي ظهرت لدى المسنين مشاعر الوحدة النفسية وقلق الموت ، وقد عملت الممرضات على مساعدة المسنين من خلال المساندة وتقديم الرعاية .

وأجرى جوكاما وآخرون (Joukamaa, et. al. 1993) دراسة تناولت الضغوط المرتبطة بالتقاعد وعلاقتها بالتكيف لدى كبار السن ، وهي دراسة طولية تتبعية أجريت حول التكيف النفسي الاجتماعي لدى المتقاعدين من كبار السن ، وقد تكونت عينة للدراسة من (389) مسناً بمتوسط عمري (62) عاماً ، حيث أجريت لهم مقابلات طوال فترة تراوحت ما بين 4-8 سنوات ، وقد جاءت نتائج الدراسة مساندة لنظرية التطور التي تفسر تكيف الفرد في السنوات الأولى من مرحلة الشيخوخة ، مما يعني أن التوافق النفسي والاجتماعي للمسن يمكن أن يفهم على أساس حياة المسن النفسية والاجتماعية قبل سن التقاعد الرسمي ، ويبدو أن التقاعد عن العمل ليس ضاعطاً لدى جميع المسنين ، وبدلاً من ذلك يدرك في كثير من الحالات باعتباره تغييراً إيجابياً .

وهدفنا دراسة أندرسون (Anderson 1994) إلى معرفة أساليب مواجهة الضغوط والوحدة النفسية لدى عينة من المسنين المتقاعدين ، وهي دراسة استكشافية لتوضيح العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والوحدة النفسية لدى المسنين الذين يعيشون بمفردهم بالمنزل ، وتم إجراء مقابلة مع عينة من المسنين شملت (40) رجلاً وامرأة تزيد أعمارهم عن 60 سنة ، ممن يستفيدون من خدمات الرعاية المنزلية ، واستخدم الباحث مقياس مواجهة الضغوط لجالويك (Jalowiec, Coping Scale) ، ومقياس الوحدة النفسية (UCLA) ، وقد تم اختيار بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى المسنين والتي منها أسلوب المواجهة المتمركز حول المشكلة ، وأسلوب المواجهة المتمركز حول الانفعال ، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة بين الأساليب المختلفة للمواجهة من حيث مدى تأثيرها على الوحدة ، وأظهرت كذلك أن التفاعل وأساليب المواجهة الإيجابية أكثر ارتباطاً بالقدرة الوظيفية والعمر ومستوى التعليم لدى المسنين والتفاعل مع الوحدة النفسية .

كما أجرى كل من محمد عاطف ومحمد سعيد (1999) دراسة تناولت ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو الحياة لدى المتقاعدين عن العمل ، وذلك على عينة تكونت من

(١٢٥) مسناً متقاعداً عن العمل ، تراوحت أعمارهم ما بين ٦٠-٧٠ سنة ، طبق عليهم مقياس ضغوط أحداث الحياة للمسنين ، ومقياس الاتجاه نحو الحياة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين ضغوط أحداث الحياة والاتجاه السلبي نحو الحياة ، كما وجدت فروق دالة بين المتقاعدين والمتقاعداً في بعض ضغوط أحداث الحياة ، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بالاتجاه نحو الحياة ( الإيجابي - السلبي ) من خلال بعض ضغوط أحداث الحياة .

وتناولت دراسة روكاتش Rokach (١٩٩٩) للخلفية الثقافية وأساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالوحدة النفسية ، وذلك لمعرفة مدى تأثير العامل الثقافي في قدرة الأفراد على مواجهة الشعور بالوحدة النفسية ، وتكونت العينة من (٦٧٩) فرداً تراوحت أعمارهم ما بين ١٨-٨٩ سنة، تم اختيارهم من ثلاث ثقافات هي : أمريكا الشمالية ، وجنوب آسيا ، وغرب الهند ، طبق عليهم استبيان أساليب مواجهة للضغوط ومقياس الشعور بالوحدة النفسية ، وقد أظهرت النتائج أن الأفراد في عينة أمريكا الشمالية كانوا أكثر تمتعاً بالمساندة الاجتماعية ، وأكثر قدرة على المواجهة الإيجابية للضغوط المرتبطة بالوحدة النفسية مقارنة بأفراد عينة جنوب آسيا ، وعينة غرب الهند ، كما لم توجد فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالوحدة النفسية .

ثانياً : دراسات تناولت الوحدة النفسية لدى المسنين :

هدفت دراسة روث Ruth (١٩٩٠) إلى فحص العلاقة بين كبر السن والإحساس بالوحدة النفسية ، والتعرف على بناء وتركيب الشخصية في حال الدخول إلى مرحلة الشيخوخة ، وبصفة خاصة عند التركيز على بعدين أساسيين هما الاختلاط الاجتماعي بالآخرين والإحساس بالوحدة النفسية ، وذلك باستخدام اختبار إكسнер Exner الإسقاطي المستمد من اختبار رورشاخ ، واختبار زوليجر Zulliger Test وذلك على عينة تكونت من (٣٢) مسناً من المقيمين بدور الرعاية ، ممن تراوحت أعمارهم بين ٧٥-٨٥ عاماً وكشفت النتائج أن المسنين القادرين على الاختلاط الاجتماعي كانوا أكثر نشاطاً ودافعية ، وأكثر استقلالاً في تصرفاتهم ، على الرغم مما يبدو أنهم عدوانيون أو لديهم اتجاهات عدائية ، كما أظهر بعض هؤلاء علامات تدل على العجز، ولأنهم يخبرون مشاعر القلق وترقب الشر . كما أظهر هؤلاء المسنون كذلك احتفاظاً بحيوية أكبر

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

ونشاطاً أكثر فيما يتعلق بالبناء الأساسي لشخصيتهم وذلك في حال مقارنتهم بالمسنين الذين يعانون من الوحدة ، الذين كانوا أكثر ميلاً إلى الانسحابية .

وتناولت دراسة ليفين Levin (١٩٩١) الوحدة النفسية لدى الأرملة المسنات ، دراسة للفروق بين القيم الأخلاقية وبعض السمات الشخصية وهي محاولة لفحص العلاقة بين الشعور بالوحدة والتفاعل الاجتماعي وبعض المتغيرات المرتبطة بأداء الأنا مثل التمكن من عمل علاقات اجتماعية ناجحة ، والقدرة على مواجهة ضغوط الحياة ، وذلك لدى عينة مكونة من (٣٠) أرملة مسنة يزيد عمرهن عن ٦٠ سنة ، طبق عليهن اختبار تنهم الموضوع الاسقاطي (TAT) ، ومقياس الوحدة النفسية المختصر ، ومقياس آخر للتفاعل الاجتماعي لدى المسنين ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق في فاعلية الأنا والقدرة على التفاعل الاجتماعي ومواجهة ضغوط الحياة بين المسنات اللاتى سجلن أعلى للمستويات في الوحدة ، وهؤلاء اللاتى سجلن أقل وأوسط المستويات، وكشفت النتائج كذلك عن وجود علاقة بين التوحد المبكر مع الوالدين والوحدة أثناء الترمل ، فالتوحد المبكر مع الأمهات يمكن أن يترك بعض النساء فريسة للوحدة ، أما اللاتى توحدن مبكراً مع الأب فكان لكثر دفاعاً ضد مشاعر الوحدة النفسية .

وهدفنا دراسة ألين Allen (١٩٩٤) إلى معرفة العلاقة بين الوحدة النفسية والوضع الوظيفي والعجز المكتسب والاكئاب لدى المسنين في الريف بمحاولة للتعرف على مدى تأثير العجز و الضغوط الاجتماعية والمزلة على الاكئاب لدى المسنين، وإمكانية التنبؤ بالمسنين المرضيين للاكئاب بحيث تم مقابلة عينة من المسنين شملت (١٣٢) فرداً تراوحت أعمارهم ما بين ٦٥-٨٧ سنة يطبق عليهم مقياس لكتئاب الشيخوخة بمقياس الحالة الوظيفية بمقياس للوحدة النفسية ،وقد أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الاكئاب من خلال شبكة العلاقات الاجتماعية بالوحدة النفسية والعيش مع الأطفال بأسلوب المسن في مواجهة الضغوط الاجتماعية .

وتناولت دراسة مصطفى الصفتى (١٩٩٥) الوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية ، وذلك بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين الوحدة النفسية للمسنين وتوافقهم الشخصي والاجتماعي والعام ، وذلك على عينة شملت (٣١٥) من المسنين والممنات المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية ممن تتراوح أعمارهم

بين (٦٠-٧٥) سنة ، طبق للباحث عليهم أداتين هما : مقياس الإحساس بالوحدة النفسية ، ومقياس التوافق للمسنين ، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أنه كلما زادت درجة الشعور بالوحدة النفسية عند المسنين انخفضت درجات توافقتهم الشخصي والاجتماعي ، وأن الشعور بالوحدة لدى المسنات أعلى منه بالمقارنة بالمسنين ، وأوضحت الدراسة كذلك لاختلاف درجات التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق العلم تبعاً للجنس ودرجة الشعور بالوحدة النفسية والتفاعل بينهما لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية .

وأجرى عبد الرحمن سليمان وهشام عبد الله (١٩٩٦) دراسة تناولت خبرة الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكئاب لدى عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين وذلك على عينة تكونت من (٩٣) مسناً من الذكور في دولة قطر ، طبق عليهم مقياس الوحدة النفسية للمسنين ، ومقياس التقدير الذاتي للاكئاب للمسنين من إعداد الباحثين ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية والأعراض الاكتئابية لدى المسنين ، والأثر السلبي لخبرة التقاعد على زيادة الشعور بالوحدة النفسية والاكئاب مقارنة بالمسنين للعاملين ، مما يعني ذلك انخفاض حجم العلاقات الاجتماعية والشعور بالإحباط والعزلة الاجتماعية ، وشدة الإحساس بأحداث الحياة الضاغطة ، والشعور بالعجز من كونه شخصاً غير قادر على العمل والإنجاز كما كان سابقاً ، كما أظهرت الدراسة كذلك عدم وجود فروق في الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين تبعاً لمتغيري المستوى التعليمي والعمر ، في حين وجدت فروق في الشعور بالاكئاب لدى المسنين تبعاً للمستوى التعليمي ، حيث كانت مجموعة متوسطة التعليم من المسنين أكثر المجموعات شعوراً بالاكئاب .

ثالثاً : دراسات تناولت برامج إرشادية وعلاجية للضغوط المرتبطة بالوحدة النفسية لدى المسنين :

أجرى كل من سولومون وزينك Solomon & Zinke (١٩٩١) دراسة تناولت العلاج النفسي الجماعي للاكئاب لدى المسنين وذلك لمعرفة ديناميات الضغوط والمواجهة عند المسنين ، وشملت العينة أربع مجموعات ترلوح أعمارهم ما بين ٦٣-٨٨ سنة ، وكانت مصادر الضغوط الأساسية التي تم مناقشتها هي : اللفق ، والشعور بالوحدة والعزلة ، والشعور بفقدان التوكيدية ، وفقدان القدرة على إجادة الأعمال ، والاتجاهات التشاؤمية ، وقد أظهرت للدراسة فعالية البرنامج

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

الملاحي في تعديل أساليب التعامل مع ضغوط الحياة وبالتالي خفض مستوى الشعور بالوحدة والاكتئاب ، وزيادة التوكيدية .

وتلوت دراسة لوسير وآخرين Losier, et. al. (1993) للنموذج الدافعي للمشاركة أثناء وقت الفراغ لدى المسنين ، وذلك لاختبار نموذج زيادة الدافعية لدى المسنين من خلال برنامج للمشاركة الاجتماعية أثناء وقت الفراغ مما يساعد على زيادة الاندماج الاجتماعي للمسنين، ومحاولة التنبؤ من خلال هذا النموذج بالشعور بالوحدة النفسية ، ومستوى الرضا عن الحياة وقد تكونت العينة من (102) مسناً ، تزيد أعمارهم عن (60) سنة ، طبق عليهم استبياناً تكون من أربعة أقسام لقياس مستوى الدافعية أثناء وقت الفراغ وهي : الرضا عن الحياة ، المشاركة الاجتماعية ، المناسبات ، الشعور بالوحدة النفسية ، وتم تحليل البيانات باستخدام تحليل المسار لمعرفة التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة ، والشعور بالوحدة النفسية ، وقد أظهرت النتائج أن برنامج المشاركة أثناء وقت الفراغ أدى إلى زيادة مستوى الدافعية ، والرضا عن الحياة ، وخفض مستوى الشعور بالوحدة لدى المسنين .

وهدفت دراسة ثينزين وآخرون Theunissen, et. al. (1995) إلى معرفة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المرتبطة بالوحدة النفسية ، وهي دراسة تقييمية للتدريب الجماعي للسيدات الأرامل المسنات ، وذلك بهدف تشجيعهن لطلب المساندة الاجتماعية مما يؤدي إلى خفض شعورهن بالوحدة النفسية ، وقد شملت العينة (22) أرملة مسنة يتراوح عمرهن ما بين 55-79 سنة ، طبق عليهن مقياس السواء النفسي الذاتي لدى المسنين ، ومقياس للدعم الاجتماعي ، ومقياس آخر للاكتئاب في الشيخوخة ، وكشفت النتائج عن فعالية برنامج التدريب الجماعي على خفض الاكتئاب وزيادة السواء النفسي وخفض الوحدة النفسية من خلال زيادة الدعم الاجتماعي وتم تحديد رضا المشاركات عن البرنامج بعده مباشرة وبعده بثلاثة شهور .

وتلوت دراسة وريت Wright (1995) إعادة البنية الوظيفية والخصائص النفسية المختارة للمسنين بعد وفاة أزواجهم حيث ركزت على كيفية إعادة بناء حياتهم خلال ثمان سنوات بعد وفاة الزوج ، ويرى الباحث وجود عمليتان تحدثان ، الأولى الضغوط النفسية والاجتماعية المرتبطة بالفقد ، والثانية كانت إعادة بناء وظائف الفرد وأنشطته اليومية بدون الزوج ، وتكونت العينة من (122) فرداً يتراوح أعمارهم ما بين 58-90 سنة ، شاركوا في دراسة مطولة لمدة

سنتين ، وأسست العينة إلى ثلاث مجموعات (عند وفاة الزوج مباشرة - بعد الوفاة بسنتين - بعد الوفاة بثلاث سنوات) ، وقد طبق عليهم مقياس لمواجهة الضغوط المرتبطة بوفاة الزوج ومقياس لتقدير الذات ، ومقياس للاكتئاب لدى المسنين ، ومقياس للرضا عن الحياة .

وأظهرت نتائج الدراسة أن المسنين استخدموا مجموعة متنوعة من الاستراتيجيات لمواجهة ضغوط الحياة وتعلم المهارات الاجتماعية والوظائف الجديدة عندما أعادوا بناء حياتهم ، وتضمنت الاستراتيجيات التعلم من الأصدقاء والأقارب ، والتعلم بالمحاولة والخطأ ، أو اللجوء لشخص آخر للمساعدة ، والامتناع عن الوظيفة ، وأظهرت النتائج كذلك انخفاض في تقدير الذات والرضا عن الحياة ، وأساليب لمواجهة الإيجابية وذلك بعد وفاة الزوج مباشرة وبعد الوفاة بسنتين ، ثم ازدادت بعد وفاة الزوج بثمان سنوات ، وانخفاض الاكتئاب بعد عامين ، وكان الشعور بالوحدة النفسية موضوع متكرر الحدوث لدى المسنين في المجموعات الثلاث للدراسة حتى مع أساليب لمواجهة الإيجابية للضغوط ، والرضا المرتفع عن الحياة .

كما أجرت سهير أمين (١٩٩٩) دراسة لمعرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور المسنين ، وذلك على عينة تكونت من (٢٠) مسناً تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، طبق عليهم برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية ، ومقياس للوحدة النفسية ، وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة الشعور بالوحدة النفسية وذلك من خلال إكساب المسنين بعض المهارات والخبرات الاجتماعية التي تمكنهم من التعامل مع الآخرين والتعايش معهم ، والعمل الجماعي والمشاركة الوجدانية .

### تعقيب على البحوث والدراسات السابقة :

على الرغم من تعدد البحوث والدراسات التي أجريت في مجال ضغوط أحداث الحياة لدى المسنين وبخاصة الضغوط المرتبطة بخبرة الوحدة النفسية ، فإن أساليب مواجهة ضغوط الحياة لم تحظ بقدر كاف من اهتمام الباحثين على مستوى التناول في مرحلة الشيخوخة ، خاصة في البحوث العربية وذلك رغم أهمية تلك الأساليب في التعامل مع الضغوط المرتبطة بالتقاعد عن العمل ، وما يترتب عليها من اضطرابات في الشخصية في هذه المرحلة الحرجة من العمر .

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والظهور بالوحدة النفسية لدى عين من المسنين

ولقد أظهرت البحوث والدراسات السابقة من خلال تفحصها بعض التسميات ومن عرضها على النحو التالي :

- العلاقة العكسية بين الأساليب السلبية لمواجهة ضغوط الحياة والتي منها : التجنب والإحجام والإنكار ، والمركز حول الذات ومستوى الظهور بالوحدة النفسية ، وكذلك العلاقة السالبة بين الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط الحياة والتي منها : التوجه نحو الأبناء ، والمركز حول المشكلة ، وطلب العون والمساعدة ومستوى الظهور بالوحدة النفسية لدى المسنين ، وذلك كما في نتائج دراسات ( روث Ruth ، ١٩٩٠ ، ليفين Levin ، ١٩٩١ ، أندرسون Anderson ، ١٩٩٤ ) .

- أكدت نتائج بعض الدراسات ضرورة تعزيز المساعدة الاجتماعية ، وقضية المهارات الاجتماعية لدى المسنين حيث لعبت تلك المساعدة دوراً وسيطاً فيما يتعلق بتخفيف عبء الضغوط النفسية وما يرتبط بها من الظهور بالوحدة النفسية بعد التقاعد ، مما يؤدي بالتالي إلى تحسين مستوى التوافق النفسي والاجتماعي للمسنين ، وذلك كما في نتائج دراسات ( لوسور ولغرون et. al. Loeiser, et. al. ، ١٩٩٢ ، لافزين ولغرون Thominson et. al. ، ١٩٩٥ ، سوير لين ١٩٩٩ ، روكاش Rokach ، ١٩٩٩ ) .

- فيما يتعلق بالترويق في أساليب واستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ( إيجابية - سلبية ) لدى المسنين ، وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية مثل : النوع ، العمر ، والمستوى التعليمي ، قد تبينت النتائج بشكل عام ، بينما أظهرت نتائج دراسة باترسون ولغرون Patterson, et. al. (١٩٩٠) إلى أن المسنين أكثر ميلاً إلى اللجوء نحو الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط كلما تقدم في السن ، وأظهرت نتائج دراسة روكاش Rokach (١٩٩١) عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالوحدة النفسية .

- فيما يتعلق بالترويق في الوحدة النفسية وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية مثل : النوع ، العمر ، والمستوى التعليمي ، قد أظهرت دراسة مصطفى الصقلي (١٩٩٥) أن الظهور بالوحدة النفسية لدى المسنات أعلى منه بالمقارنة بالمسنين ، بينما أظهرت نتائج دراسة

عبد الرحمن ملبومان وهشام عبدالله (١٩٩٦) عدم وجود فروق في الشعور بالوحدة النفسية لدى المسلمين تبعاً لمتغيري العمر والمستوى التعليمي .

- إمكانية للتنبؤ بالوحدة النفسية وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى لدى المسلمين من خلال مدى شدة ضغوط الحياة ، والأساليب المختلفة لمواجهتها والتعامل معها ، وقد ظهر ذلك في نتائج دراسات ( لوسير وآخرون . al. Losier, et. al. ١٩٩٢ ، ألين Allen ، ١٩٩٤ ، محمد عاطف ومحمد سعيد ١٩٩٩ ) .

- إمكانية خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية وما يرتبط بها من بعض الاضطرابات النفسية الأخرى من خلال تعديل أساليب المسلمين في مواجهة ضغوط أحداث الحياة وطرق التعامل معها لتكون أكثر عقلانية وواقعية وإيجابية ، وعلى أن توجه نحو الأداء مباشرة ، وقد ظهر ذلك في نتائج دراسات ( مولومون وزينك Mon & Zinke ، ١٩٩١ ، أندرمون Anderson ١٩٩٤ ) .

#### فروض الدراسة :

في ضوء الإطار النظري الذي سبق الإشارة إليه ، ومشكلة الدراسة ، وما أسفرت عنه نتائج البحوث والدراسات السابقة ، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسلمين .

وينقسم هذا الفرض إلى الفرضين الفرعيين التاليين :

أ- توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية .

ب- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الأساليب السلبية لمواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية .

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

٢- لا يوجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين تبعاً لمتغيرات : السن (ذكور - إناث) ، والعمر (الأصغر سناً - الأكبر سناً) ، والمستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) .

٣- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين تبعاً لمتغيرات :

أ- النوع (ذكور - إناث) وذلك لصالح الإناث .

ب- العمر (الأصغر سناً - الأكبر سناً) وذلك لصالح الأكبر سناً .

ج- المستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) وذلك لصالح المسنين في المستوى التعليمي المنخفض .

٤- تتبنى بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة دون غيرها بمستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين .

٥- تتبنى بعض المتغيرات الديموجرافية دون غيرها بمستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين .

### الطريقة والإجراءات :

#### أولاً : عينة الدراسة :

تكونت العينة الكلية للدراسة من (١١٠) مسناً (٧٨ مسناً ، ٣٢ مسنة) ممن يتربصوا على بعض نوادي المسنين في محافظة الشرقية ( للزقازيق - بلبيس - منيا القمح ) تراوحت أعمارهم ما بين ٦٠-٨٦ سنة ، بمتوسط عمري قدره ٦٥,٧٠ سنة ، وإنحراف معياري قدره ٥,٧١ ، كما تمثل مستويات تعليمية متباينة تم تقسيمها إلى ثلاثة مستويات تعليمية على النحو التالي :

١- المستوى المنخفض : (٢١) مسناً ( يقرأ أو يكتب ، حاصل على الابتدائية ، حاصل على الإعدادية ) .

٢- المستوى المتوسط : (٤٦) مسناً ( حاصل على الثانوية العامة ، حاصل على الدبلوم المتوسط ) .

٣- المستوى المرتفع : (٤٣) مسناً ( حاصل على الشهادة الجامعية أو أعلى ) .

كما تم تقسيم العينة الكلية وفقاً لمتغير العمر إلى مجموعتين على النحو التالي :

١- الأصغر سناً : ( ٦٠ - ٦٩ سنة ) ، وبلغ عددهم (٨٧) مسناً .

٢- الأكبر سناً : ( ٧٠ سنة فأكثر ) ، وبلغ عددهم (٢٣) مسناً .

ثانياً : أدوات القياس ومتغيرات الدراسة :

١- مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين ( م أم ض ح - م ) \* :

### Coping Life Stress Scale for Elderly ( CLSS - E )

قام الباحث بإعداد مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين ، بعد أن اتضح ندرة المقاييس المتاحة في البيئة العربية ، والتي تعاني نقصاً في أدوات القياس المرتبطة بمتغير أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين ، مع كثرة تلك المقاييس وتعددتها في اللبئات الأجنبية ، مما جعل الحاجة ماسة إلى ضرورة وضع مقياس يتناسب مع الثقافة العربية ، وخاصة أن العديد من البحوث التي أجريت في هذا المجال تؤكد على أهمية العامل الثقافي في مواجهة ضغوط الحياة والتصدي لها (Rokach, 1999) ، وقد قام الباحث بالخطوات التالية في سبيل إعداد المقياس :

أ- فحص التراث السيكولوجي لتحديد المفهوم : قام الباحث بفحص ومراجعة الاتجاهات المختلفة حول مفهوم الضغوط النفسية لدى المسنين وأساليب مواجهتها والتعامل معها ، وأشكالها ومصادرها ، وأساليب التخفيف منها ، كما يتضح ذلك من خلال الإطار النظري للدراسة الحالية ، والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت الموضوع .

ب- الاستبيان المفتوح : قام الباحث بإعداد استبيان مفتوح يتضمن عدة أسئلة عن أكثر الأساليب شيوعاً في تعامل المسنين مع ضغوط الحياة ، وتم تطبيق الاستبيان على عدد من المسنين بالنادي الاجتماعي للمسنين بمدينة الزقازيق بمحافظة الشرقية ، وقد تم التوصل

\* للمزيد من المعلومات حول مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين ( م أم ض ح - م ) يرجى الاتصال بالباحث .

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النسبية لدى عينة من المسنين

من خلال هذه الخطوة إلى عدد من المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الممن في حياته اليومية ، والأساليب المختلفة للتعامل معها .

ج- فحص المقاييس السابقة لأساليب مواجهة ضغوط الحياة : والتي تم إعدادها لغات عمرية مختلفة بوجه عام ، ولغة المسنين على وجه الخصوص والتي منها :

- مقياس الضغوط والشخصية Stress and Personality Scale من إعداد ثيرر Tyrer (١٩٨٣) .

- قائمة أساليب مواجهة الضغوط للمسنين Coping Stress Inventory for Elderly ، إعداد باترسون وآخرون Patterson, et. al. (١٩٩٠) .

- مقياس مواجهة الضغوط لجالويك Jalwec Coping Scale (Andrson, 1994)

- قائمة مواجهة المواقف الضاغطة Coping Inventory for Stressful Situations من إعداد هيجنز وأندلر Higgins & Endler (١٩٩٥) .

- مقياس ضغوط أحداث الحياة للمسنين، إعداد محمد عاطف ومحمد سعيد (١٩٩٩) .

- استبيان أساليب مواجهة الضغوط Coping Strees Questionnaire ، إعداد روكاش Rokach (١٩٩٩) .

وقد أمكن للباحث الاستفادة من المقاييس السابق ذكرها في إعداد المواقف التي تعبر عن ضغوط أحداث الحياة لدى المسنين، وكذلك أساليب مواجهتها والتعامل معها.

د- للمواقف الضاغطة والعبارات : استناداً إلى ما تم في الخطوات السابقة قام الباحث بصياغة (١٥) موقفاً يعبر كل منها عن بعض المشكلات والأحداث والضغوط التي قد يتعرض لها الفرد في سنوات ما بعد الستين، وقد شملت تلك المواقف نوعين من الضغوط هما :

١- الضغوط الداخلية : وتشمل الضغوط الصحية والضغوط النفسية.

٢- الضغوط الخارجية : وتشمل الضغوط المالية، والضغوط المتعلقة بفقد السلطة والمكانة والأهمية، والضغوط المتعلقة بوقت الفراغ، والضغوط العائلية.

وتم تحديد أربعة أساليب لتروية الخطوط والقطر معاً، وهذه الأساليب هي الأكثر استخداماً لدى المصنفين وفقاً لما ذكره بعض الفروقات السابقة وبمبدأ ما قررته المصنفون في الاستبيان المطروح، وهذه الأساليب كالتالي:

- ١- الأساليب السلبية: وتتضمن أسلوب التوجه الانكساري، وأسلوب التوجه نحو الكسب.
- ٢- الأساليب الإيجابية: وتتضمن أسلوب التوجه نحو الأمان، وأسلوب طلب التعاون والمساعدة.

وبذلك تكون العناوين من (١٠) عبارة موزعة إلى (١٥) موقفاً ويأتي كل موقف أربعة أساليب لتروية.

— بذلك الإيجابية: وضع للعناوين ثلاث اتجاهات أمام كل أسلوب من أساليب مواجهة خطوط الحياة وهي: دائماً (٢)، أحياناً (٣)، لا (١)، وبذلك تصبح أعلى درجة في كل أسلوب (١٥) ولكل درجة (١٥).

### صدق وثبات العناوين:

#### أولاً: صدق العناوين:

استخدم الباحث نفس التحقق من صدق العناوين على طريقتين من طرق الصدق هما الصدق المنطقي، والصدق العملي.

١- الصدق المنطقي: عرض الباحث عناوين أساليب مواجهة خطوط الحياة لدى المصنفين على عدد من المحكمين\* المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي، وطلب منهم إبداء الرأي حول مدى ملائمة العناوين لخاصة الفئة المصنفين، وكذلك تحديد مدى

\* يوجه الباحث بالفكر الجليل إلى الأمانة التي كانوا يبداء أرقام في جزيات العناوين وهم:

- أ. د/ حسن مصطفى عبد العلي: أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أ. د/ محمد السيد عبد الرحمن: أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أ. د/ جمال عبد الواسع: أستاذ الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- أ. د/ وديعة موسى: أستاذ علم النفس، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- أ. د/ فريدة عبد السيد: أستاذة الصحة النفسية المساعد - كلية التربية جامعة الزقازيق.

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

اقتفاء كل عبارة للأسلوب الذي تدرج تحته، وإيداء ملاحظات على صياغتها، وقد تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق تزيد عن ٩٠% وتعديل صياغة بعض العبارات الأخرى، وبذلك أصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (١٥) موقفاً ضامناً، يندرج أسفل كل موقف أربعة أساليب لمواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى المسنين.

٢- الصدق للعائلي: للتعرف على التركيب العائلي لمقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين، تم حساب المصفوفة الارتباطية لعبارات المقياس، وقد أسفر التحليل العائلي لأبعاد المقياس عن صورة عاملية ذات مكون واحد كما يوضح ذلك جدول (١) التالي:

### جدول (١)

#### للصدق العائلي لأبعاد مقياس

#### أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين (ن=١١٠)

| م | أبعاد المقياس                  | التشعبات | الشيوع |
|---|--------------------------------|----------|--------|
| ١ | أسلوب التوجه الانفعالي         | ٠,٦٣٤    | ٠,٤٠٢  |
| ٢ | أسلوب التوجه نحو التجنب        | ٠,٧٥٦    | ٠,٥٧٢  |
| ٣ | أسلوب التوجه النشاط نحو الآراء | ٠,٧٨٩    | ٠,٦٢٣  |
| ٤ | أسلوب طلب العون والمساعدة      | ٠,٨١٥    | ٠,٦٦٥  |
|   | الجذر الكامن                   | ٢,٢٦     |        |
|   | نسبة التباين                   | ٥٦,٥٤    |        |

يتضح من الجدول السابق (١) أن جميع قيم الشيوع موجبة على الرغم من اختلاف أساليب الضغوط لدى المسنين بين الإيجابية والسلبية وهذا قد يعني لجوء المسن إلى اختيار أكثر من أسلوب في الموقف الواحد، كما أن الأساليب السلبية للمواجهة قد تعني في النهاية البحث عن حل للمشكلة، كما يتضح من الجدول أن نسبة التباين ٥٦,٥٤ هي نسبة معقولة.

ثانياً : ثبات المقياس:

استخدم الباحث طريقتي الاتساق الداخلي والتجزئة النصفية للتحقق من ثبات المقياس.

١- الاتساق للدخلى للمقياس : وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة مكونة من (٥٠) مسلماً، وتم الكشف عن مستوى الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط التي أسفرت عن أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة عند مستوى ٠,٠٠١ ، فيما عدا العبارة رقم (٤) في البعد الثاني كانت دالة عند مستوى ٠,٠٠٥ ، وهذا يعد مؤشراً للاتساق للدخلى للمقياس وصدقته في قياس الظاهرة موضع البحث، ويوضح ذلك جدول (٢).

## جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

| اللبعد الرابع                 |             | اللبعد الثالث                 |             | اللبعد الثاني                 |             | اللبعد الأول                  |             |
|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------|-------------|
| معامل الارتباط ومستوى الدلالة | رقم العبارة | معامل الارتباط ومستوى الدلالة | رقم العبارة | معامل الارتباط ومستوى الدلالة | رقم العبارة | معامل الارتباط ومستوى الدلالة | رقم العبارة |
| ٠٠٠,٤٩٦                       | ١           | ٠٠٠,٤٢٢                       | ١           | ٠٠٠,٣٤٦                       | ١           | ٠٠٠,٥٢٤                       | ١           |
| ٠٠٠,٥٠١                       | ٢           | ٠٠٠,٥٩٥                       | ٢           | ٠٠٠,٤٤٣                       | ٢           | ٠٠٠,٤١٢                       | ٢           |
| ٠٠٠,٦٠٨                       | ٣           | ٠٠٠,٥٣٥                       | ٣           | ٠٠٠,٣٨٦                       | ٣           | ٠٠٠,٥٧٢                       | ٣           |
| ٠٠٠,٣٩١                       | ٤           | ٠٠٠,٣١٦                       | ٤           | ٠,٢٩٥                         | ٤           | ٠٠٠,٤١٥                       | ٤           |
| ٠٠٠,٦٧٧                       | ٥           | ٠٠٠,٤٧٥                       | ٥           | ٠٠٠,٤٩٦                       | ٥           | ٠٠٠,٦٥٣                       | ٥           |
| ٠٠٠,٦٠٠                       | ٦           | ٠٠٠,٣٥٤                       | ٦           | ٠٠٠,٣٢٣                       | ٦           | ٠٠٠,٦٩٠                       | ٦           |
| ٠٠٠,٥٨٤                       | ٧           | ٠٠٠,٥٨٢                       | ٧           | ٠٠٠,٥١٤                       | ٧           | ٠٠٠,٧٢٣                       | ٧           |
| ٠٠٠,٤٤٩                       | ٨           | ٠٠٠,٦١٨                       | ٨           | ٠٠٠,٥٥٥                       | ٨           | ٠٠٠,٦٨٦                       | ٨           |
| ٠٠٠,٥٦٤                       | ٩           | ٠٠٠,٥٥٠                       | ٩           | ٠٠٠,٥١٤                       | ٩           | ٠٠٠,٤٦٣                       | ٩           |
| ٠٠٠,٤٩٧                       | ١٠          | ٠٠٠,٥١٦                       | ١٠          | ٠٠٠,٣٥٦                       | ١٠          | ٠٠٠,٦٢٠                       | ١٠          |
| ٠٠٠,٤٩٧                       | ١١          | ٠٠٠,٤٢٤                       | ١١          | ٠٠٠,٥٩٩                       | ١١          | ٠٠٠,٣٢٤                       | ١١          |
| ٠٠٠,٤٨٧                       | ١٢          | ٠٠٠,٣١٨                       | ١٢          | ٠٠٠,٤٩٤                       | ١٢          | ٠٠٠,٤٩٦                       | ١٢          |
| ٠٠٠,٣٢٠                       | ١٣          | ٠٠٠,٥٥٦                       | ١٣          | ٠٠٠,٢٠٤                       | ١٣          | ٠٠٠,٦٥٤                       | ١٣          |
| ٠٠٠,٥٧٣                       | ١٤          | ٠٠٠,٦٣٥                       | ١٤          | ٠٠٠,٥٩٨                       | ١٤          | ٠٠٠,٥٢٣                       | ١٤          |
| ٠٠٠,٦٣٣                       | ١٥          | ٠٠٠,٦٠٠                       | ١٥          | ٠٠٠,٦٤٧                       | ١٥          | ٠٠٠,٥٩٣                       | ١٥          |

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

كما قام الباحث بإجراء الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس الأربعة وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل بعد بالأبعاد الأخرى، وكذلك الدرجة الكلية للأساليب السلبية والأساليب الإيجابية، وقد أسفرت تلك الخطوة عن أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة عند مستوى ٠،٠١، وهذا يشير إلى التماسك الجيد بين أبعاد المقياس والتي تمثل أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى المسنين، ويوضح ذلك الجدول التالي (٣).

جدول (٣)

مصنوفة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين

| م | معاملات الارتباط              | (١) | (٢)    | (٣)    | (٤)    | (٥)    | (٦)    |
|---|-------------------------------|-----|--------|--------|--------|--------|--------|
| ١ | أسلوب التوجه الاتفعالي        | -   | ٠٠،٣٥٧ | ٠٠،٨٥٠ | ٠٠،٢٤٦ | ٠٠،٤١٧ | ٠٠،٣٧٤ |
| ٢ | أسلوب التوجه نحو التجنب       | -   | -      | ٠٠،٧٩٢ | ٠٠،٤٩٦ | ٠٠،٤١٧ | ٠٠،٥١٥ |
| ٣ | مجموع الأساليب السلبية        | -   | -      | -      | ٠٠،٤٣٩ | ٠٠،٥٠٦ | ٠٠،٥٣٤ |
| ٤ | أسلوب التوجه النشط نحو الأداء | -   | -      | -      | -      | ٠٠،٥٧٠ | ٠٠،٨٨٦ |
| ٥ | أسلوب طلب العون والمساعدة     | -   | -      | -      | -      | -      | ٠٠،٨٨٦ |
| ٦ | مجموع الأساليب الإيجابية      | -   | -      | -      | -      | -      | -      |

٢- طريقة التجزئة النصفية: تم حساب ثبات مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين (م أ م ض ح - م) بطريقة التجزئة النصفية لعبارات كل بعد، حيث تم تقسيم عبارة كل بعد إلى جزئين (العبارات أرقام من ١-٨)، (العبارات أرقام من ٩-١٥)، وتم حساب معامل الارتباط بينهما، وصحح معامل الثبات بطريقة سبيرمان - براون، وبطريقة جيتمان، وكذلك فقد تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ، ويتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة.

## جدول (٤)

معاملات ثبات لتجزئة النصفية لأبعاد مقياس

أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين (ن=٤٥)

| م | معاملات الثبات                 | ثبات لتجزئة النصفية |        | معمل ثبات ألفا<br>لكرونباخ |
|---|--------------------------------|---------------------|--------|----------------------------|
|   |                                | سبيرمان - براون     | جيتمان |                            |
| ١ | أسلوب التوجه الانفعالي         | ٠,٨٥٧               | ٠,٨٥٢  | ٠,٨٧٣                      |
| ٢ | أسلوب التوجه نحو التجنب        | ٠,٣٦٣               | ٠,٣٣٣  | ٠,٤٨٨                      |
| ٣ | أسلوب التوجه للنشاط نحو الأداء | ٠,٨٠٤               | ٠,٨٠٢  | ٠,٨٢٢                      |
| ٤ | أسلوب طلب العون والمساعدة      | ٠,٧٨٧               | ٠,٧٧٣  | ٠,٨١٤                      |

٢- مقياس للوحدة النفسية للمسنين: إعداد / عبد الرحمن سليمان وهشام عبد الله (١٩٩٦)

قام كل من عبد الرحمن سليمان وهشام عبد الله (١٩٩٦) بإعداد مقياس للوحدة النفسية للمسنين، ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة تعبر عن خبرة الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين بعد التقاعد عن العمل، وأمام كل عبارة ثلاث استجابات هي (دائماً، ثلاث درجات) ، (أحياناً، درجتان) ، (إطلاقاً، درجة واحدة) ، وقد خضع المقياس لإجراءات الصدق والثبات وذلك على عينة تكونت من (٩٣) مسناً من الذكور في دولة قطر. وفيما يتعلق بصدق المقياس فقد اعتمد الباحثان على الصدق المنطقي، والصدق للتلازمي مع مقياس التقدير الذاتي للاكتئاب للمسنين من إعداد عبد الرحمن سليمان وهشام عبد الله (١٩٩٥) وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٨٥٩ وهو دال عند مستوى ٠,١ ، أما عن ثبات المقياس فقد استخدمت طريقة التجزئة النصفية، وبلغ معامل الثبات بطريقة جيتمان ٠,٨٥٧، وبطريقة سبيرمان - براون ٠,٨٥٧ ، وبلغ معامل ألفا ٠,٩٤٨ ، كما قام الباحثان بحساب الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس وقد اتضح من ذلك أن معظم معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً وهو ما يشير إلى ترابط وتماسك عبارات المقياس.

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

### نتائج الدراسة ومناقشتها

#### النتائج المتعلقة بالفرض الأول:

فما يتعلق بالفرض الأول الذي ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين ."

وينقسم هذا الفرض إلى الفرضين الفرعيين التاليين :

أ- توجد علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائياً بين الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية.

ب- توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين الأساليب السلبية لمواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، ويوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين ومستوى الشعور بالوحدة النفسية.

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط المتبادلة بين أساليب

مواجهة ضغوط الحياة والوحدة النفسية لدى المسنين (ن=١١٠)

| م | أساليب مواجهة الضغوط          | معامل الارتباط |
|---|-------------------------------|----------------|
| ١ | أسلوب التوجه الانفعالي        | ٠,٤١٢          |
| ٢ | أسلوب التوجه نحو التجنب       | ٠,١٨٣          |
| ٣ | مجموع الأساليب السلبية        | ٠,٢٤٦          |
| ٤ | أسلوب التوجه النشط نحو الأداء | - ٠,٠٧٥        |
| ٥ | أسلوب طلب العون والمساعدة     | ٠,٢٢٠          |
| ٦ | مجموع الأساليب الإيجابية      | - ٠,٢٣٢        |

يتضح من الجدول السابق (٥) ما يلي :

أ- فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين الأساليب الإيجابية للمواجهة والوحدة النفسية:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى ٠.٠٥ بين الأساليب الإيجابية لمواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول (أ).

- عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أسلوب التوجه النشط نحو الأداء كأسلوب إيجابي في مواجهة الضغوط ومستوى الشعور بالوحدة النفسية، بينما وجدت علاقة ارتباطية دالة عند مستوى ٠.٠٥ بين أسلوب طلب العون والمساعدة كأسلوب إيجابي ومستوى الشعور بالوحدة النفسية.

ب- فيما يتعلق بالعلاقة الارتباطية بين الأساليب السلبية للمواجهة والوحدة النفسية:

- أظهرت النتائج جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين الأساليب السلبية لمواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين، وبذلك تتحقق صحة الفرض الأول (ب).

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين أسلوب التوجه الانفعالي كأسلوب سلبي في مواجهة الضغوط ومستوى الشعور بالوحدة النفسية، مما يدعم النتيجة السابقة والمرتبطة بالفرض الأول (ب)، بينما لم توجد علاقة ارتباطية دالة بين أسلوب التوجه نحو التجنب كأسلوب سلبي في مواجهة الضغوط ومستوى الشعور بالوحدة النفسية.

وتشير النتائج السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الأساليب الإيجابية للمواجهة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين، وتبدو تلك النتيجة منطقية وتتفق مع بعض فروض نماذج ونظريات أساليب مواجهة ضغوط الحياة، والتي تفترض أن الأساليب الإيجابية في المواجهة والقائمة على التمرکز حول المشكلة وانعمل من خلال الحدث تؤدي إلى خفض الاضطرابات النفسية لدى الفرد والتي منها القلق والوحدة النفسية والاكئاب، كما أن اللجوء إلى تلك الأساليب الإيجابية ذو تأثير مخفف لشدة المعاناة من ضغوط الحياة

(Tyrer. 1983 Rice. 1992.1998)

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

كما تشير النتائج السابقة كذلك إلى أن المسنين الذين يلجأون إلى الأساليب السلبية في مواجهة ضغوط الحياة والقائمة على الانفعال والتركز حول الذات أو للتجنب والانسحاب من الموقف هم أكثر معاناة من الشعور بالوحدة النفسية مقارنة بهؤلاء الذين يلجأون إلى استخدام الأساليب الإيجابية في المواجهة، وتتفق تلك النتيجة مع بعض الأطر النظرية، فقد أشار كل من ميرفي وكيشك (١٩٩٢) إلى أن الشعور بالوحدة النفسية أحد مظاهر لجوء الفرد إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية ونقص علاقاته الاجتماعية، كما تتفق النتائج السابقة مع بعض نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة روث Ruth (١٩٩٠) والتي أكدت أن المسنين الأكثر معاناة من الوحدة النفسية هم أكثر ميلاً إلى الانسحابية، كما أظهرت دراسة ليفين Livin (١٩٩١) إلى أن المسنين الأكثر شعوراً بالوحدة النفسية هم الأقل قدرة على التفاعل الاجتماعي، والمواجهة الإيجابية لضغوط الحياة.

### النتائج المتعلقة بالفرض الثاني:

فيما يتعلق بالفرض الثاني الذي ينص على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين تبعاً لمتغيرات: النوع (ذكور-إناث)، العمر (الأصغر سناً- الأكبر سناً) والمستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع).

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" للكشف عن دلالة الفروق تبعاً لمتغيري النوع والعمر، وتحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق تبعاً لمتغير المستوى التعليمي، واختبار شافيه للكشف عن دلالة الفروق، ويوضح ذلك الجداول التالية (٦، ٧، ٨، ٩).

### جدول (٦)

قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في أساليب مواجهة ضغوط الحياة والوحدة النفسية (ن=١١٠)

| م | المتغيرات               | الذكور |       | الإناث |       | قيمة ت | مستوى دلالة |
|---|-------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------------|
|   |                         | ع      | م     | ع      | م     |        |             |
| ١ | الوحدة النفسية          | ٩٢,٠٣  | ١٣,٨٨ | ١٠١,١٩ | ٢٠,٥٨ | ٢,٧١   | ٠,٠١        |
| ٢ | أسلوب التوجه الاتفعالي  | ٢٣,٩٥  | ٥,١٩  | ٢٦,٥٦  | ٧,٦٤  | ٢,٠٨   | ٠,٠٥        |
| ٣ | أسلوب التوجه نحو التجنب | ٢٥,٣٣  | ٥,١٨  | ٢٥,٨٨  | ٥,٤٨  | ٠,٤٩   | غير دلالة   |
| ٤ | أسلوب التوجه نحو الأداء | ٣٠,٨٢  | ٥,٢١  | ٣١,٢٥  | ٥,٨٤  | ٠,٣٨   | غير دلالة   |

|   |                           |       |      |       |      |      |          |
|---|---------------------------|-------|------|-------|------|------|----------|
| ٥ | أسلوب طلب العون والمساعدة | ٢٦,٥٩ | ٥,٥٢ | ٢٦,١٦ | ٥,١٣ | ٠,٣٨ | غير دالة |
|---|---------------------------|-------|------|-------|------|------|----------|

يتضح من الجدول السابق (٦) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المسنين والمسنات في ثلاثة أساليب من أساليب مواجهة الضغوط وهي : أسلوب للتوجه نحو التجنب وأسلوب للتوجه النشط نحو الأداء وأسلوب طلب العون والمساعدة، بينما وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المسنين والمسنات في أسلوب للتوجه الانفعالي والفروق لصالح المسنات، وبذلك يتحقق غالبية الفرض الثاني من فروض الدراسة.

ومن الدراسات القليلة التي تناولت الفروق بين المسنين والمسنات في أساليب مواجهة ضغوط الحياة دراسة روكاتش (Rokach ١٩٩٩) والتي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين المسنين والمسنات في أساليب مواجهة الضغوط المرتبطة بالوحدة النفسية، وربما يرجع ذلك إلى تعرض الجنسين لنفس الضغوط بعد التقاعد عن العمل مما يجعلهما يسلكان نفس الأساليب في المواجهة، ومع ذلك فقد أشارت النتيجة السابقة في جدول (٦) إلى أن المسنات أكثر استخداماً لأسلوب التوجه الانفعالي مقارنة بالمسنين وقد يكون سبب ذلك طبيعة البناء النفسي لشخصية المرأة والذي يقوم في جانب كبير منه على العاطفة والانفعال.

### جدول (٧)

قيم "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الأصغر سنأ والأكبر سنأ

في أساليب مواجهة ضغوط الحياة والوحدة النفسية (ن=١١٠)

| م | المتغيرات                 | الأصغر سنأ |       | الأكبر سنأ |       | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|---|---------------------------|------------|-------|------------|-------|----------|---------------|
|   |                           | ع          | م     | ع          | م     |          |               |
| ١ | الوحدة النفسية            | ٩٣,٠١      | ١٤,٦٦ | ١٠١,٠٤     | ٢١,٥٧ | ٢,١٠     | ٠,٠٥          |
| ٢ | أسلوب التوجه الانفعالي    | ٢٤,٤٨      | ٥,٩٣  | ٢٥,٥٧      | ٦,٧٤  | ٠,٧٦     | غير دالة      |
| ٣ | أسلوب التوجه نحو التجنب   | ٢٥,٤٩      | ٥,٣٣  | ٢٥,٤٨      | ٥,٠٦  | ٠,٠١     | غير دالة      |
| ٤ | أسلوب للتوجه نحو الأداء   | ٣١,٣٩      | ٥,٧٠  | ٢٩,٦٥      | ٣,٧٤  | ١,٣٠     | غير دالة      |
| ٥ | أسلوب طلب العون والمساعدة | ٢٦,١٩      | ٥,٥٣  | ٢٧,٤٨      | ٤,٧٩  | ٠,٠١     | غير دالة      |

يتضح من الجدول السابق (٧) ما يلي:

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المسنين الأصغر سناً (٦٠-٦٩ سنة) والمسنين الأكبر سناً (٧٠ سنة فأكثر) في أساليب مواجهة ضغوط الحياة، وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني (ب)، وقد يعود ذلك لكثرة إلى نوعية للضغوط المرتبطة بالتقاعد عن العمل فهي ممتدة على مدار العمر مما يجعل المسنين يلجأون إلى أساليب معينة في مواجهتها بصرف النظر عن المرحلة العمرية التي يعيش فيها المسن.
- وتختلف النتيجة السابقة للدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة باترسون وآخرون (Patterson, et al. ١٩٩٠) والتي أظهرت نتائجها أن المسن أكثر ميلاً إلى اللجوء إلى الأساليب السلبية في التعامل مع الضغوط كلما تقدم في السن، وقد يعود هذا الاختلاف في النتائج إلى العامل الثقافي وأساليب الرعاية التي تقدم للمسنين في كل مجتمع، والتي تقوم على أساس نظرة كل مجتمع لهذه الفئة.

### جدول (٨)

تحليل التباين الأحادي لتأثير المستوى التعليمي (منخفض-متوسط-مرتفع)

على أساليب مواجهة ضغوط الحياة والوحدة النفسية (ن=١١٠)

| م | المتغيرات                 | مصدر التباين                    | مجموع المربعات     | درجات الحرية | متوسط المربعات   | قيمة ت' ودلالاتها |
|---|---------------------------|---------------------------------|--------------------|--------------|------------------|-------------------|
| ١ | الوحدة النفسية            | بين المجموعات<br>داخل المجموعات | ٨٨٢,٣٠<br>٢٩٠٠١,١٩ | ٢<br>١٠٧     | ٤٤١,١٥<br>٢٧١,٠٤ | ١,٦٣              |
| ٢ | أسلوب التوجه الانفعالي    | بين المجموعات<br>داخل المجموعات | ٢٥٠,٦٥<br>٣٧٩٤,٠٤  | ٢<br>١٠٧     | ١٢٥,٣٢<br>٣٥,٤٦  | ٠,٥٣              |
| ٣ | أسلوب التوجه نحو التجنب   | بين المجموعات<br>داخل المجموعات | ٥١,١٨<br>٢٩٥٢,٣١   | ٢<br>١٠٧     | ٢٥,٥٩<br>٢٧,٥٩   | ٠,٩٣              |
| ٤ | أسلوب التوجه نحو الأداء   | بين المجموعات<br>داخل المجموعات | ٥١,٨٢<br>٣١٠١,٨٥   | ٢<br>١٠٧     | ٢٥,٩١<br>٢٨,٩٩   | ٠,٨٩              |
| ٥ | أسلوب طلب العون والمساعدة | بين المجموعات<br>داخل المجموعات | ٦٤,٢٧<br>٣١٠١,٠٨   | ٢<br>١٠٧     | ٣٢,١٣<br>٢٨,٩٨   | ١,١٢              |

يتضح من الجدول السابق (٨) ما يلي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) في بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي: أسلوب التوجه نحو التجنب وأسلوب التوجه للنشاط نحو الأداء وأسلوب طلب العون والمساعدة، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثاني (ج) إلى حد كبير، فالمستوى التعليمي للمسن لم يكن من المتغيرات التي شغلت اهتمام الباحثين في تأثيرها على أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين.
- وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ في أسلوب التوجه الانفعالي فقط تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع)، وللتعرف على اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شافيه لدلالة الفروق بين المتوسطات، كما يتضح ذلك في الجدول التالي (٩).

## جدول (٩)

نتائج اختبار شافيه لدلالة الفروق بين المتوسطات

في أسلوب التوجه الانفعالي تبعاً لمتغير المستوى التعليمي

| م | المجموعات                | فروق المتوسطات ودلالاتها |      |   |
|---|--------------------------|--------------------------|------|---|
|   |                          | ١                        | ٢    | ٣ |
| ١ | المستوى التعليمي المنخفض | -                        |      |   |
| ٢ | المستوى التعليمي المتوسط | ٣,٣٠                     | -    |   |
| ٣ | المستوى التعليمي المرتفع | ٤,١٦ *                   | ٠,٨٥ | - |

يتضح من الجدول السابق (٩) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المسنين في استخدام أسلوب التوجه الانفعالي وذلك باختلاف مستواهم التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) والفروق لصالح المسنين في المستوى التعليمي المرتفع، وقد تعود تلك النتيجة إلى لجوء تلك الفئة من المسنين إلى التوجه الانفعالي كبداية لحل المشكلة، ثم يتجه بعد ذلك إلى أسلوب التوجه للنشاط نحو الأداء، خاصة وأن الطريقة المتبعة في الإجابة على عبارات مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة تتيح الفرصة للمسنين لاختيار أكثر من أسلوب في مواجهة الموقف الواحد

### النتائج المتوقعة بالفرض الثالث:

فسيما يتعلق بالفرض الثالث الذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين تبعاً لمتغيرات:

- أ- للنوع (ذكور - إناث) وذلك لصالح الإناث.
- ب- العمر (الأصغر سناً - الأكبر سناً) وذلك لصالح المسنين الأكبر سناً.
- ج- المستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) وذلك لصالح المسنين في المستوى التعليمي المنخفض. وبالرجوع إلى جداول (٦، ٧، ٨) يتضح ما يلي:
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ في مستوى الشعور بالوحدة النفسية بين المسنين والمسنيات والفروق لصالح المسنيات، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث (أ).
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ في مستوى الشعور بالوحدة النفسية بين المسنين الأصغر سناً (٦٠-٦٩ سنة) والأكبر سناً (٧٠ سنة فأكثر) وذلك لصالح المسنين الأكبر سناً، وبذلك تتحقق صحة الفرض الثالث (ب).
- عدم وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تبعاً لمتغير المستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) ، وبذلك لا تتحقق صحة الفرض الثالث (ج) فيما يتعلق بتأثير متغير المستوى التعليمي.

وتشير النتائج السابقة إلى أن المسنيات أكثر معاناة من الشعور بالوحدة النفسية من المسنين، وتتفق تلك النتيجة إلى حد ما مع بعض نتائج الدراسات السابقة التي تناولت تأثير متغير النوع على الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين، ومنها دراسة مصطفى الصفطي (١٩٩٥)، وربما يرتبط ذلك بحجم العلاقات الاجتماعية للمسن بعد تقاعده عن العمل، فالذكور لديهم فرصة أكبر في إقامة تلك العلاقات الاجتماعية وتدعيمها من خلال النوادي الاجتماعية للمسنين وذلك مقارنة بالإناث واللاتي يفضلن البقاء بالمنزل مما قد يساعد في زيادة شعورهن بالوحدة النفسية.

- وفيما يتعلق بتأثير متغير العمر على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين فقد أشارت النتائج إلى أن المسنين الأكبر سناً (٧٠ سنة فأكثر) أكثر شعوراً بالوحدة النفسية من أقرانهم الأصغر سناً (٦٠-٦٩ سنة)، وتبدو تلك النتيجة منطقية وتتفق من الأطر النظرية التي تناولت العلاقات الاجتماعية للمسنين بعد التقاعد والتي أشارت إلى تراجع تلك العلاقات كلما تقدم المسن في العمر، خاصة مع فقدان العديد من الأشخاص ممن كانوا مصدراً مهماً من مصادر المساندة الاجتماعية مثل الزوجة (أو للزوج) والأصدقاء والأقارب والجيران، كما تتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة كوفمان وآدمز Koufman & Adams (١٩٨٧) بينما لا تتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عبدالرحمن سليمان وهشام عبدالله (١٩٩٦) حيث أظهرت عدم وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين تبعاً لمتغير العمر.

وفيما يتعلق بتأثير متغير المستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين، فقد أشارت النتائج جدول (٨) إلى عدم وجود فروق بين المسنين تبعاً لذلك، وبذلك لا تتحقق صحة الفرض الثالث فيما يتعلق بمتغير المستوى التعليمي إلا أن تلك النتيجة تتفق مع نتائج بعض الدراسات السابقة مثل عبدالرحمن سليمان وهشام عبدالله (١٩٩٦)، بينما لا تتفق تلك النتيجة مع توصلت إليه دراسة كوفمان وآدمز Koufman & Adams (١٩٨٧) والتي أكدت أن المسنين الأكثر شعوراً بالوحدة النفسية هم الأقل من حيث مستويات التعليم، ويبدو أن هناك بعض المتغيرات الأخرى ذات التأثير في الشعور بالوحدة النفسية أكثر أهمية من المستوى التعليمي للمسن منها حجم المساندة الاجتماعية والمادية التي يتلقاها المسن من الأسرة والأصدقاء، والرعاية التي يتلقاها المسن من المجتمع بعد التقاعد عن العمل.

#### النتيجة المتعلقة بالفرض الرابع:

فيما يتعلق بالفرض الرابع الذي ينص على أنه "تنبئ بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة دون غيرها بمستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بإجراء تحليل الانحدار المتعدد Stepwise Regression (محمود منسي، ١٩٨٦، ٢٢٣)، ولقد استخدم هذا التحليل الإحصائي لتحديد أهم

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى هيئة من المسنين

أساليب مواجهة ضغوط الحياة وقبمتها التنبؤية من خلال قيمة 'ت' على اعتبار أن أساليب مواجهة ضغوط الحياة تمثل المتغيرات المستقلة، وأن الشعور بالوحدة النفسية يمثل المتغير التابع. كما يتضح ذلك من جدول (١٠) التالي:

### جدول (١٠)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد لأساليب مواجهة ضغوط الحياة ذات الأثر الدال في التنبؤ بالوحدة النفسية (ن=١١٠)

| المستوى<br>الدلالة | قيمة<br>'ت' | قيمة<br>بيتا | نسبة<br>المساهمة | الارتباط<br>المتعدد | الارتباط<br>البسيط | أبعاد المقياس                   |
|--------------------|-------------|--------------|------------------|---------------------|--------------------|---------------------------------|
| ٠,٠١               | ٤,١٧        | ٠,٣٩         | ٠,١٧             | ٠,٤١                | ٠,٣١٢              | - أسلوب التوجه الانفعالي        |
| ٠,٠١               | ٢,٩٤        | ٠,٣٠-        | ٠,٢٠             | ٠,٤٥                | ٠,٠٧٥              | - أسلوب التوجه النشط نحو الأداء |
| ٠,٠٥               | ٢,١١        | ٠,٢٣         | ٠,٢٣             | ٠,٤٨                | ٠,٢٣٢              | - أسلوب طلب العون والمساعدة     |
| ٧٨,٥               |             |              |                  |                     |                    | الثابت                          |

- أي أن الشعور بالوحدة النفسية =  $٠,٣٩ \times$  أسلوب التوجه الانفعالي -  $٠,٣٠ \times$  أسلوب التوجه النشط نحو الأداء +  $٠,٢٣ \times$  أسلوب طلب العون والمساعدة + ٧٨,٥ .

تشير نتائج الجدول السابق (١٠) إلى أن نسبة تأثير المتغيرات المستقلة وهي بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين على مستوى الشعور بالوحدة النفسية تكفي على النحو التالي من حيث قوة التأثير:

- يسهم أسلوب التوجه الانفعالي وهو من الأساليب السلبية بنسبة ١٧% في التأثير على مستوى الشعور بالوحدة النفسية.
- يسهم أسلوب التوجه النشط نحو الأداء وهو من الأساليب الإيجابية بنسبة ٢% في التأثير على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لتكون نسبة المساهمة ٢٠%.
- يسهم أسلوب طلب العون والمساعدة وهو من الأساليب الإيجابية بنسبة ٢% في التأثير على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لتكون نسبة المساهمة ٢٣%، وبذلك تتحقق صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة.

تكشف نتائج الفرض الرابع عن ارتفاع نسبة ما يسهم به أسلوب التوجه الانفعالي في التنبؤ بظهور الوحدة النفسية ، ووفقاً لهذه النتائج فإن أسلوب التوجه الانفعالي الذي يلجأ إليه الممن في مواجهة ضغوط الحياة كما يتبدى في مشاعر القلق والإحباط واليأس والعجز التي تنتاب الممن أثناء التعامل مع الضغوط، ومدركاته السلبية لهذه الضغوط على اعتبار أنها مصدر تهديد ، كل ذلك له آثاره السلبية على البناء النفسي والاجتماعي للممن من حيث شعوره بالوحدة النفسية ونقص علاقاته الاجتماعية، وتوجه هذه النتيجة الانتباه إلى ضرورة إعداد برامج إرشادية تهدف إلى تعديل الأسلوب الانفعالي للمسنين في مواجهة الضغوط ليكون أكثر إيجابية وعقلانية.

وقد تأكدت النتيجة السابقة كذلك من خلال وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين أسلوب التوجه الانفعالي كأحد الأساليب السلبية في مواجهة ضغوط الحياة ومستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين، كما أشارت إلى ذلك نتائج الفرض الأول (ب) من الدراسة للحالية جدول (٥).

وعن مساهمة أسلوب التوجه النشط نحو الأداء بنسبة مقدارها ٣% في التنبؤ بظهور الوحدة النفسية لدى المسنين فإنه يمكن القول أن أسلوب التوجه النشط نحو الأداء كأحد الأساليب الإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين يتضمن عدة عناصر منها التمرکز حول المشكلة، والترحال للحلول ، واختيار أفضل البدائل والابتعاد عن ردود الأفعال الانفعالية، مما يؤدي إلى تخفيض مشاعر الوحدة النفسية.

كما يسهم أسلوب طلب العون والمساعدة بنسبة ٣% في التنبؤ بظهور الوحدة النفسية لدى المسنين، وهذه النتيجة تعني أن أسلوب طلب العون والمساعدة كأحد الأساليب الإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة والذي يتضمن اللجوء إلى أصحاب الخبرة والأخذ بمشورتهم، وطلب المساندة الاجتماعية والمادية من الأقراب والأصدقاء ، مما أدى إلى تخفيض نسبة ما يسهم به هذا الأسلوب في التنبؤ بظهور الوحدة النفسية، وقد أوضحت دراسة نينزين وآخرون Theunissen, et al., (١٩٩٥) فعالية برامج المساندة الاجتماعية للمسنين في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية، وقد أشار إلى نفس النتيجة كذلك روكاتش Rokach (١٩٩١).

وفيما يتعلق بالبحوث والدراسات السابقة التي تناولت إمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية لدى المسنين من خلال أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة فهي قليلة للغاية، منها دراسة لوسير

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

وأخرون Losier, et al., (١٩٩٣) والتي أشارت نتائجها إلى إمكانية للتنبؤ بالوحدة النفسية للمسنين من خلال المشاركة الاجتماعية كأسلوب إيجابي لمواجهة الضغوط وبخاصة أثناء وقت الفراغ، وكذلك دراسة آلين (١٩٩٤) والتي أظهرت نتائجها إمكانية للتنبؤ بالوحدة النفسية والاكئاب لدى المسنين من خلال شبكة علاقاتهم الاجتماعية وأساليب مواجهتهم لضغوط الحياة.

### النتائج المتعلقة بالفرض الخامس:

فيما يتعلق بالفرض الخامس الذي ينص على أنه "تتنبئ بعض المتغيرات الديموجرافية دون غيرها بمستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام تحليل الانحدار المتعدد لتحديد أهم المتغيرات الديموجرافية ذات التأثير على الشعور بالوحدة النفسية، وقيمتها التنبؤية من خلال قيمة "ت" على اعتبار أن المتغيرات الديموجرافية تمثل للمتغيرات المستقلة، وأن الشعور بالوحدة النفسية يمثل المتغير التابع. كما يتضح ذلك من جدول (١١) التالي:

#### جدول (١١)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد لبعض المتغيرات الديموجرافية

ذات الأثر الدال في التنبؤ بالوحدة النفسية (ن=١١٠)

| المتغيرات | الارتباط البسيط | الارتباط المتعدد | نسبة المساهمة | قيمة بيتا | قيمة "ت" | مستوى الدلالة |
|-----------|-----------------|------------------|---------------|-----------|----------|---------------|
| ١- النوع  | ٠٠٠,٢٥٢         | ٠,٢٥             | ٠,١٢          | ٠,٣٢      | ٣,٣٧     | ٠,٠١          |
| ٢- العمر  | ٠,١٦٨           | ٠,٣٥             | ٠,٠٧          | ٠,٢٥      | ٢,٦٥     | ٠,٠١          |
| الثابت    | ٣٢,٦            |                  |               |           |          |               |

- أي أن الشعور بالوحدة النفسية =  $٠,٣٢ \times \text{النوع} + ٠,٢٥ \times \text{العمر} + ٣٢,٦$ .

تشير نتائج الجدول السابق (١١) إلى أن: نسبة تأثير المتغيرات المستقلة وهي بعض المتغيرات الديموجرافية على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين تأتي على النحو التالي من حيث قوة التأثير:

- يسهم متغير النوع (ذكور - إناث) بنسبة ١٢% في للتأثير على مستوى الشعور بالوحدة النفسية.

- يسهم متغير النوع (الأصغر سناً- الأكبر سناً) بنسبة ٠,٠٧% في للتأثير على مستوى الشعور بالوحدة النفسية لتكون نمبة المساهمة ١٢,٠٧%، وبذلك تتحقق صحة الفرض الخامس من فروض الدراسة.

وتكشف النتائج السابقة جدول (١١) عن ارتفاع نسبة ما يسهم به متغير النوع (ذكور- إناث) في التنبؤ بظهور الوحدة النفسية لدى المسنين، ثم يأتي بعد ذلك متغير العمر. (الأصغر سناً- الأكبر سناً) من حيث قدرته للتنبؤية بظهور الوحدة النفسية، بينما لم يسهم متغير المستوى التعليمي (منخفض - متوسط - مرتفع) بأية نسبة، وقد تأكدت تلك النتيجة كذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين المسنين والمسنات في مستوى الشعور بالوحدة النفسية والفروق لصالح المسنات، كما أشارت إلى ذلك نتائج الفرض الثالث (أ) من الدراسة الحالية جدول (٦)، كما وجدت كذلك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المسنين الأصغر سناً (٦٠-٦٩ سنة)، والأكبر سناً (٧٠ سنة فأكثر) في مستوى الشعور بالوحدة النفسية والفروق لصالح المسنين الأكبر سناً، كما أشارت إلى ذلك نتائج الفرض الثالث (ب) من الدراسة الحالية، جدول (٧).

وفيما يتعلق بالبحوث والدراسات السابقة التي تناولت النموذج السببي وإمكانية التنبؤ بالوحدة النفسية لدى المسنين من خلال بعض المتغيرات الديموجرافية، فلم يعثر للباحث على أية دراسة تناولت ذلك، بينما وجدت دراسة تناولت الفروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين وفقاً لتلك المتغيرات والتي تم عرضها عند مناقشة الفرض الثالث من فروض الدراسة الحالية.

### أوجه الإفادة من الدراسة:

خلصت الدراسة الحالية إلى بعض النتائج المهمة والتي دعمتها بعض نتائج البحوث

والدراسات السابقة والتي يمكن الاستفادة منها في مجالين هما:

١- لمجال التشخيصي:

## العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين

ويتم ذلك من خلال مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى المسنين، والذي قام بإعداده الباحث للتعرف على أساليب المسنين في إدراك ضغوط الحياة ومواجهتها والتعامل معها، مما يؤدي بالتالي إلى معرفة الاضطرابات النفسية والجسمية المترتبة على استخدام تلك الأساليب، كما يمكن الاستفادة من هذا المقياس في دراسات أخرى مستقبلية في بيئات عربية مختلفة لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين أنماط مختلفة من الاضطرابات النفسية والعقلية لدى المسنين، ومدى قدرته على التنبؤ بتلك الاضطرابات.

### ب- المجال الوقائي والإرشادي:

حيث أوضحت نتائج الدراسة الحالية أنه كلما لجأ المسن إلى استخدام الأساليب الإيجابية في مواجهة الضغوط كلما كان لذلك تأثير يخفف من شدة المعاناة من ضغوط الحياة وما يرتبط بها من الشعور بالوحدة النفسية، وعلى ذلك يمكن التخطيط والإعداد لبرامج إرشادية وعلاجية مثل: التدريب على إدارة الضغوط، والعلاج النفسي بالقراءة، والتدريب على تنمية المهارات الاجتماعية، وتنمية مهارات المواجهة وحل المشكلات، وذلك للمسنين الأكثر معاناة من شدة ضغوط الحياة لمساعدتهم من خلال برامج للإرشاد المعرفي والسلوكي في تعديل إدراكهم للضغوط وأساليب مواجهتهم لها، والتدريب على تعلم أساليب المواجهة الإيجابية مما يكون له الأثر الإيجابي في تخفيف المعاناة من شدة الضغوط، وتدعيم للتوافق الاجتماعي لهذه الفئة.

كما يمكن الإعداد والتخطيط لبرامج إرشادية لتنمية وتعزيز شبكة العلاقات الاجتماعية لدى المسنين، ولمن هم في طريقهم إلى هذه المرحلة، وبرامج أخرى للإعداد للتقاعد حتى يتم تهيئة المسنين لاجتياز مرحلة الشيخوخة بأقل قدر ممكن من المتاعب أو صعوبات التوافق، كما يمكن إعداد برامج تدريبية تشيئية لتنمية مهارات اجتماعية جديدة تتناسب مع كبر السن، مما يكون له الأثر الفعال في التخفيف من شدة ضغوط الحياة والاحباطات المختلفة التي قد يتعرض لها المسنون بعد التقاعد.

الاهتمام بتوفير الرعاية النفسية والاجتماعية والصحية لفئة المسنين، ونؤكد هنا على البرامج التي تهتم بإعداد أفراد الأسرة وبخاصة الأبناء في تدعيم هذه الرعاية، مما يخفف من شدة الضغوط النفسية والاقتصادية التي تقع على الوالدين من المسنين، بما يحقق لهما الرضا والسعادة والطمأنينة.

## المراجع

- ١- بشير صالح الرشدي وإبراهيم محمد الخلفي (١٩٩٧) : سيكولوجية الأسرة والوالدية، الكويت: ذات السلاسل.
- ٢- جرير سارازيف (١٩٩٩) : إدارة الضغوط من أجل النجاح، ترجمة: مكتبة جرير، الرياض: مكتبة جرير.
- ٣- سهير محمود أمين (١٩٩٩) : فاعلية برنامج إرشادي لتخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى المسنين المقيمين في دور المسنين، المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي وكلية الطب، جامعة عين شمس، القاهرة من ١٨-٢٠ مايو ١٩٩٩، ص ص ٢٢١ - ٢٥٨.
- ٤- عبدالرحمن سيد سليمان وهشام إبراهيم عبدالله (١٩٩٦ - أ) : خبرة الوحدة النفسية وعلاقتها بالاكئاب لدى عينة من المسنين العاملين والمتقاعدين في المجتمع القطري، مجلة كلية التربية - جامعة الزقازيق، العدد (٢٥) ، ص ص ٩٥ - ١٤١.
- ٥- عبدالرحمن سيد سليمان وهشام إبراهيم عبدالله (١٩٩٦ - ب) : مقياس الوحدة النفسية للمسنين ، كتيب التعليمات والتقنين، القاهرة : دار النهضة العربية.
- ٦- محمد عاطف زعتر ومحمد سعيد أبو الخير (١٩٩٩) : ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالاتجاه نحو الحياة لدى المتقاعدين عن العمل، المؤتمر الدولي للمسنين، مركز الإرشاد النفسي وكلية الطب، جامعة عين شمس، القاهرة من ١٨-٢٠ مايو ١٩٩٩، ص ص ١٨١ - ٢١٩.
- ٧- محمد نبيل عبد الحميد (١٩٨٧) : العلاقات الأسرية للمسنين وتوافقهم النفسي، القاهرة : الدار الفنية للنشر والتوزيع.
- ٨- محمود عبد الحليم منسي (١٩٨٦) : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية، الكويت: مكتبة الفلاح.

**العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين**

٩- مصطفى محمد المنطوي (١٩٩٥) : الوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق الشخصي والاجتماعي لدى المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، (التربية وعلم النفس)، العدد (١٩) ، ٣٥١-٣٨٩.

- 10- Allen, D.B., (1994): Loneliness, Functional Status, Learned Helplessness, and Depression in Rural Older Adults, **Louisiana state University Medical CTR in New Orleans**, 1053.
- 11- Anderson, G.L., (1994) : Coping and Loneliness in the Homebound Elderly, **Northern Illinois University**, 162.
- 12- Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M., & Palmer, S., (1997) : **Stress Counselling, A Rational Emotive Behaviour Approach**, London, Cassell.
- 13- Jayashree, V., & Rao, T., (1991) : Effects of work Status on Adjustment and the life Satisfaction of the Elderly, **Indian Journal of Clinical Psychology**, Vol. 18 (2) 41-44.
- 14- Joukamaa, M., Saarijarvi, S., & Salokangas, R., (1993) : The Turva Project : Retirement and Adaptation in Old Age, **Zeitschrift for Gerontologie**, Vol. 26, (3) 170-175.
- 15- Kaufman, A., Adams, J., (1987) : Interaction and Loneliness : Adimensional Analysis of the Social Isolation of a Sample of Older Southern Adults, **Journal of Applied Gerontology**, Vol. 6 (4) 189-404.
- 16- Levin, R.I., (1991) : Loneliness among older widows : Astudy of the Differences between Normal and Characterological Loneliness, **North western University**, 163.
- 17- Mackenzie, A. & Vincon, J., (1997): Working with Older people (in keable, D. **The Management of Anxiety**. New York, Churchill Living Ston, 183-198.
- 18- Martha, M. L. (1992): Psychological responses to relocation to a nursing home. **Journal of Gerontological Nursing**. Vol.18 (3). 35-39.
- 19- Murphy, P.D. & Kupshik, G.A. (1992): **Loneliness, Stress an Well-being**, London, Tavistock Routledge.

- 20- Patterson, T. L. Smith, L. W. Grant, I. & Clopton, P. (1990): Internal VS external determinants of coping responses to stressful life events in the elderly, **British Journal of Medical Psychology**, Vol.63 (2), 149-160.
- 21- Riee, P.L., (1992) : **Stress and Health**, 2<sup>nd</sup> ed. , New york, Brooks/ Cole Publishing Co.
- 22- Rice, P.L., (1998) : **Health Psychology**, New York, Brooks/ Cole publishing Co.
- 23- Rokach, A., (1999) : Cultural Background and Coping with loneliness, **Journal of Psychology**, Vol. 133 (2) 217-229.
- 24- Ruth, J. E., (1990) : Old Age and loneliness illustrated by the Zulliger Special Issue: The Zulliger Test, **British Journal of Projective Psychology**, Vol. 35 (2) 61-73.
- 25- Ruth, J.E., & Coleman, P., (1996) : Personality and Aging : Coping and Management of the Self in later life, (in) Birren, J.E., & Schaie, K.W., **Handbook of The Psychology of Aging**, New York Academic Press.
- 26- Solomon, K., & Zinke, M. R., (1991) : Group Psychoth erapy with the Depressed Elderly, **Journal of Gerontological Social Work**, Vol. 17 (1-2) 47-57.
- 27- Theunissen , I., Spinhoven, P., Vander, D., (1995) : Coping with loneliness : Evaluation of a group Course for Elderly widows, **Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie**, Vol 25 (6) 250-254.
- 28- Tyrer, P., (1983) : **How to Cope with Stress**, London, Sudha Publications Pvt.
- 29- Wright, J., (1995) : Occupational Restructuring by and Selected psychological Characteristics of Older Adults after the Death of their Spouse, **University of Southern California**, 208.