# أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة في ظلّ انتشار فيروس كورونا ﴿COVID-19﴾ في الجزائر

***Methods of dealing with psychological stress and its relationship to psychological harmony among the elderly residing in the age of the elderly in light of the time of the spread of Corona virus (COVID-19) in Algeria***

تاريخ الإرسال: 28-05-2020 تاريخ القبول: 04-05-2021

إيمان قاسمي*، جامعة لونيسي علي-البليدة 2، imanegasmi92@gmail.com
أحمد فاضلي، جامعة لونيسي علي-البليدة 2، Fadpsy@yahoo.fr

**الملخص**

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التي يعيشها كبار السن المقيمون بدور العجزة وذلك تزامنا مع انتشار فيروس كورونا (COVID-19)في الجزائر ، ومدى انعكاس ذلك في تحقيق التوافق النفسي لديهم ، ولتحقيق أهداف الدراسة تمّ تطبيق مقياس مواجهة الضغوط النفسية ، ومقياس التوافق النفسي للمسنين على (40) مسنّا مقيما بدور العجزة ، كما تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى أنّ المسنين المقيمين بدار العجزة لديهم مستوى مرتفع في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، على عكس التوافق النفسي بحيث سجل انخفاضه لديهم ، بالإضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف الجنس وذلك حسب متغيرات الدراسة ، كما انتهت الدراسة إلى تأكيد العلاقة الارتباطية بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة.

**الكلمات المفاتيح:** ضغط نفسي ، أساليب تعامل مع ضغوط نفسية ، توافق نفسي- كبار السن- فيروس كورونا (COVID-19).

***Résumé***

*La présente étude vise à révéler les méthodes de gestion des pressions psychologiques subies par les personnes âgées résidant au domicile des personnes âgées, coïncidant avec la propagation du virus corona (COVID-19) en Algérie, et l'étendue de cette réflexion pour parvenir à leur compatibilité psychologique, afin d'atteindre les objectifs de l'étude, l'échelle de gestion du stress et l'échelle de compatibilité psychologique pour les personnes âgées ont été appliquées à (40) personnes âgées résidant au domicile des personnes âgées, et l'approche descriptive relationnelle a également été adoptée, et après un traitement statistique, il a été conclu que les personnes âgées résidant en maison de retraite avaient un niveau élevé dans les méthodes de gestion du stress. Psychologique, contrairement à la compatibilité psychologique, qui a enregistré son déclin, de plus, il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les sexes, selon les variables de l'étude a également conclu de confirmer la corrélation entre les méthodes de gestion du stress psychologique et la compatibilité psychologique chez les personnes âgées résidant au domicile des personnes âgées.*

***Mots-clés :*** Stress psychologique, Méthodes de gestion du stress, Alignement psychologique, Vieillesse, Virus Corona (COVID-19).

***Abstract***

*This study aims to reveal the methods of dealing with the psychological pressure experienced by elderly residing in the nursing homes, during the spread of the Corona virus (COVID-19) in Algeria. It also seeks to explore the extent to which these methods help in promoting their psychological situation. In order to achieve these objectives, a descriptive approach relationship is adopted along with Stress Management Scale and Psychological Compatibility Scale for the Elderly that are applied to (40) elderly residents. After statistical treatment, the study concludes that the elderly residing in nursing homes has a high level in the methods of dealing with stress management but a decline in psychological harmony. Moreover, depending on the study variables, there are no statistically significant differences between the sexes. The study also confirms the correlation between psychological stress management methods and psychological harmony among the elderly residing in nursing homes.*

***Keywords:*** Psychological stress, Stress management methods, Psychological alignment, Old age, Corona virus(COVID-19).

* المؤلف المراسل

**مقدمة**

تعد فئة كبار السن من بين الفئات العمرية الأكثر هشاشة والأكثر خصوصية بحكم مرحلتها، بحيث قد نجد تراجعا على مستواهم الصحي الجسمي والنفسي وذلك ما يعكسه على علاقاتهم مع عالمهم الخارجي، ولحساسية المرحلة وما تمر به من مواقف وظروف سلطنا الدراسة صوب هاته الشريحة العمرية وبالأخص كبار السن المقيمين بدور العجزة، إذ تم التقرب من هاته الفئة والتماس خصوصية معاشها بدار العجزة وبالضبط وقت بداية انتشار جائحة كورونا (COVID-19)) في الجزائر الذي وافق 17 فيفري 2020 كتسجيل أول حالة إصابة بولاية البليدة، وما فعل في نشر حالات الهلع والرعب بين الأفراد القاطنين بالولاية خاصة والوطن الجزائري عامة كحال بلدان العالم بأسره، وعليه كانت مثابرتنا تكمن في جمع معطيات خاصة بفئة كبار السن وما يعيشونه من مواقف ضاغطة في ظل حياتهم اليومية ضمن المركز الذي يحتويهم، وكذلك في مدى تحقيق التوافق النفسي لديهم، حتى تتزن شخصيتهم لتصبح على السواء المرجو لتحقيق الصحة والسلامة النفسية.

**الإشكالية**

إن الشيخوخة المرحلة الأخيرة في رحلة الإنسان الارتقائية والنمائية، ولهذا فبعضهم يراها مرحلة الإشراف على النهاية، وبعضهم يرى فيها تبلور الحكمة وعمق التجربة والتمرس والحنكة بالحياة، أما بعضهم الآخر فينظر إليها من الجانب السلبي بصفتها مرحلة التآكل والتدهور الحسي والجسدي.

وما زاد الاهتمام بهذه الفئة العمرية هو ما عرفه العالم من تفاقم لنسبة انتشارهم والجزائر ضمن ذلك، بحيث تشير الإحصائيات في الجزائر إلى أن عدد كبار السن يتزايد باستمرار في مجتمعنا فقد تضاعف عددهم ثلاث مرات، حيث انتقل بين سنوات (1966و2008) على التوالي من (81900إلى 2540000) نسمة، وتشير الإسقاطات المستقبلية إلى (4300000) نسمة بحلول سنة (2020)، و(6700000) نسمة بحلول سنة (2030) (يحياوي، وآخرون، 2019، 119).

إنّ الواقع الذي ترسمه هذه الإحصائيات في زيادة عدد المسنين تركز على الواقع المتردي لهذه الفئة، حيث تستمر في المعاناة من بعض المشكلات، خاصة للذين يعيشون بدور رعاية المسنين، ولأهمية هذا تم التركيز على هذه الدراسة، والتي تتمحور حول "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة في ظل انتشار

فيروس كورونا (COVID-19) "، وما عزز ذلك تطابق الدراسة زمن انتشار وباء كورونا الوباء الذي عرف بحدة أعراضه ومعاناة من أصيب به على مستوى جهازه التنفسي، وكذلك ما يزيد من خطورته هو سرعة تنقله بين الأفراد، وما زاد الوضع ألما هو عدم توفر علاج يقضي على هذا الوباء وما خلفه من خسائر بشرية مست بالعالم أجمع، وما ساهم ذلك في نشر الخوف والهلع مما قد يسبب ضغوطا نفسية تهاجم المسن خصوصا بحكم هشاشته التي يعرفها بخصوصية مرحلته العمرية، وطبيعة الوباء ومدى مساسه بفئة كبار السن لتراجع قوة جهازهم المناعي، أو حتى مما يعانون منه من أمراض تتمثل في تدهور صحتهم الجسدية وما يعكس ذلك على توازنهم النفسي فصحتهم النفسية.

إذ تعدّ الضغوط النفسية حسب كوك Cox(1990) أنها تنشأ نتيجة أي صراع بين المطالب الملقاة على الفرد وقدراته على التعامل معها، حيث يفكر الفرد في المطلب ويفكر في قدراته وأن اختلال التوازن بين الطرفين هو السبب في ظهور الضغوط، وأن هذه الضغوط تنتج من تفاعل الفرد مع بيئته سواء كانت هذه البيئة داخلية أم خارجية، وتبرز عندما يكون هناك تعارض بين حاجات الفرد وقدراته على تلبية هذه الحاجات (برزوان، 2019، 6-7).

كما تجدر الإشارة إلى دراسة ( Fleishman,1984) التي حدّد من خلالها معنى أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي تواجه الفرد بأنها تلك المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التحكم وتقليص 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 إنّ أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي عمليات معرفية وسلوكية تحدث

لتحقيق توازن كبير السن بعد تعرضه لموقف ضاغط هز بكيان شخصه وبالتالي تحقيق التوازن النفسي لديه، إذ يعرف التوازن النفسي هو الآخر في الدراسة والبحث الذي جمع بين مُحَمَّد أحمد إبراهيم سعفان وشيماء صابر إسماعيل على أنه عملية دينامية مستمرة يهدف بها المسن إعادة تشكيل انطباعاته واتجاهاته وتوظيف إمكانياته ومهاراته استجابة للمواقف الجديدة التي عليه أن يعيشها ويتوافق معها مع الوضع في الاعتبار توقعات المجتمع ومتطلباته من المسن وأيضا واقعية المطالب البيولوجية والاجتماعية والمهنية التي يسعى المسن إلى إشباعها (سعفان، صابر، 2016، 6).

كما خلصت مجموعة من الدراسات (Aldwin(1987 "و" Revenson"، " Moos" وBillings" (1984)"، (1985)" Lazarus"و" Folkman، " Rohde "، وآخرون (1990) إلى أنه ليست كل استجابات الضغط تحدث نتائج مرغوبا فيها، فهناك استجابات مواجهة غير وظيفية منها توبيخ الذات، والتفكير الخيالي والتهرب والتجنب والإنكار، مثل هذه الاستراتيجيات من النوع التجنب تعمل ضد الفرد وصحته وتوافقه وليس لصالحه، وهناك عدد من الأدلة التي توضح أن استعمال مواجهة نشطة فعالة للتعامل مع الحياة وضغوطها تعزز عموما الحالة الصحية للفرد وسعادته (آيت حمودة، وآخرون، 2008، 114-117-119).

ومن خلال ما سبق ذكره يمكن أن نطرح المشكلة البحثية التي من خلالها نريد الكشف عن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة، بحيث تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

1/ هل لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة مستوى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية مرتفع؟

2/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية باختلاف جنس كبار السن المقيمين بدور العجزة؟

3/هل لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة مستوى التوافق النفسي منخفض؟

4/ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي باختلاف جنس كبار السن المقيمين بدور العجزة؟

5/ هل توجد علاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة؟

**صياغة الفرضيات**

1/ لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة مستوى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية مرتفع.

2/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية باختلاف جنس كبار السن المقيمين بدور العجزة.

3/لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة مستوى التوافق النفسي منخفض.

4/ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي باختلاف جنس كبار السن المقيمين بدور العجزة.

5/ توجد علاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة.

**تحديد مفاهيم الدراسة**

**الضغط النفسي**

يعد الضغط النفسي نتيجة لمعالجة موقف ما واجهه الفرد عامة وكبير السن خاصة ضمن يوميات حياته، بحيث يحدث الضغط لما يفوق الطلب أو تلبية حاجيات معينة قدرة كبير السن فتحدث لديه حالة اللاتوازن أو ما يعرف بالضغط النفسي.

**أساليب التعامل مع الضغوط النفسية**

هي الطرق التي يتعامل بها كبير السن لمواجهة الضغط الذي يواجهه من أجل تحقيق راحة باله واطمئنان شخصه.

بحيث يمكن أن نحدد تعريفا إجرائيا لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي تلك الدرجات التي نتوصل لها بعد تطبيق مقياس مواجهة الضغوط النفسية على عينة الدراسة.

**التوافق النفسي**

وهو ذاك الشعور بالطمأنينة التي تجعل كبير السن يعيش حياته في سلام ووئام داخلي، والذي سينعكس بدوره على المحيط الذي يعيش فيه.

إذ نقصد إجرائيا بالتوافق النفسي هو تلك الدرجات التي نتوصل لها بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي للمسنين على عينة الدراسة.

**كبار السن**

ونقصد بكبار السن هي الفئة العمرية التي تجاوزت 60 سنة ، أما بخصوص الدراسة الحالية هي الفئة التي عمرها 60 سنة فما فوق والتي تقطن مركز رعاية كبار السن.

**فيروس كورونا(COVID-19)**

في ظل ما دلت به منظمة الصحة العالمية من أجل التوعية والتحسيس حول جائحة كورونا COVID-19 أنها من فصيلة الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان ، ومن المعروف أنّ عددا من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد ، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا مرض فيروس كورونا كوفيد-19 ، إذ يعد هذا الأخير مرضا معديا يسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخرا ، ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس وهذا المرض المستجدين قبل اندلاع الفاشية في مدينة يوهان الصينية ديسمبر 2019 ، وعليه تم انتشاره عبر العالم والجزائر من بين البلدان التي وصلها الوباء إذ اكتشفت أول إصابة بالجزائر يوم 17 فيفري2020 ، وما زاد من هلاك هذا الوباء أن ليس لديه لقاح أو علاج يحد من أعراضه المميتة التي تهاجم الجهاز التنفسي ، وما قد يحارب هذا الوباء إلا قوة الجهاز المناعي للفرد ، وهذا ما لا نجده لدى فئة كبار السن والمصابين بالأمراض المزمنة مما زاد خطر الإصابة على فئة كبار السن وموت العديد منهم.

**أهداف الدراسة**

ترجع أهداف الدراسة الحالية إلى:

- التعرف على مستوى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة.

- الكشف عن الفروق المتواجدة في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وذلك باختلاف جنس كبار السن المقيمين بدور العجزة.

- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة.

- الكشف عن الفروق المتواجدة في التوافق النفسي باختلاف جنس كبار السن المقيمين بدور العجزة.

5/ التعرف عن العلاقة المتواجدة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة.

**أهمية الدراسة**

التأكيد على أنّ الاهتمام بالمسنين ليس مجرد وفاء لجيل الآباء والشكر لعطائهم ولما قدموه في شبابهم وفقط ، وإنما كذلك توقعا وتدبرا لما ستكون عليه الأحوال في الغد ، بحيث تم تسليط الضوء على شريحة عمرية لا تقل أهمية عن غيرها من المراحل التي سبقتها ، وكذا محاولة التوصل لوضع أهم التوصيات والاقتراحات من الممكن أن تكون دعما للمسنين ، وتقديم اقتراحات عملية للتحسين من معاشهم وما قد يحمله من أبعاد على صحتهم بمختلف تنوعها ، كما تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها توجه المسؤولية لمن يحمل عاتق التكفل بهذه الفئة من المجتمع ، وما زاد من أهمية الدراسة ويعزز من فعاليتها كونها واكبت زمن انتشار فيروس كورونا ((Covid-19 في العالم عامة والجزائر خاصة ، وفي ظل ذلك يمكن أن تفتح الآفاق أمام الجهات الوصية في التكفل بهؤلاء مع إمكانية استغلال كل ما يمكن أن يقدمه كبار السن من خدمة اتجاه الوطن وذلك ما ينفع المسن ومحيطه ، وبذلك تنقص الأعباء وتعم الفائدة.

**الجانب الميداني للدراسة**

**المنهج المستخدم**

إنّ اختيار المنهج يكون حسب طبيعة الدراسة ، وبما أنّ الدراسة الحالية هي دراسة وصفية ارتباطية التي نحاول من خلالها دراسة إشكالية" أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة" ، فالمنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لدراستنا ، لأنّ 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 (اليحفوفي ،2004 ،12).

ويعدّ هذا النوع من الدراسة سهلا وفي متناول الباحث في اتباع طريقة منهجية مضبوطة ومحكمة ، لاختبار فرضيات بحثه ، إلا أنّنا نجد في هذه الطريقة صعوبة تعميم النتائج على المجتمع الأصلي.

**مجال الدراسة**

يعدّ مجال الدراسة من أهم الخطوات التي يسعى الباحث إلى تحديدها طوال مراحل دراسته ، ومن أجل الوصول إلى تحقيق الهدف المحدد للدراسة الحالية حددنا مجالاتها نذكرها فيما يلي:

**المجال البشري**

بعد دراستنا الاستطلاعية والقراءة المفصلة للإحصائيات التي سنقوم بتوضيح تفاصيلها ، وبعد تحديدنا الدقيق لخصائص العينة توصلنا إلى أنّ عدد المسنين المقيمين بالمركز هم 40 (مسنا/ مسنة)

**المجال المكاني**

لكل دراسة علمية مكان محدد تجريبه ، وهو ما يعرف بمكان إجراء الدراسة خصوصا في جانبها الميداني ،وقد تم إجراء دراستنا هذه بالاعتماد على المسنين المقيمين بمؤسسة دار الأشخاص المسنين ، التي مقرها سيدي موسى طريق براقي ، الجزائر العاصمة.

**المجال الزماني**

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.

**العينة**

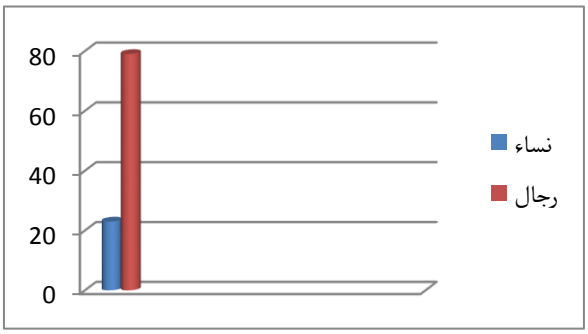
ولما كان من الصعب القيام ببحث ميداني على جميع أفراد المجتمع الأصلي استلزم على الباحث إتباع طريقة المعاينة التي يحاول فيها التقرب من تمثيل المجتمع الأصلي حتى يكون قادرا على القيام بدراسة بعيدة كل البعد عن التحيز خاصة ، ولهذا يلجأ دائما إلى اختيار عينة يبني عليها دارسته حسب إمكانياته والوقت المحدد للدراسة ، وخاصة طبيعة وأهداف بحثه.

أما بالنسبة للدراسة الحالية فقد اخترنا عينة بطريقة قصدية عرضية ، وذلك أنها محددة لإمكانية اختبار 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.

ولأنّ معطياتنا حول الأفراد الذين يقطنون المركز الذي أجريت فيه الدراسة تتلخص كما هي موضحة فيما يلي: العدد الإجمالي هو 102 (23 امرأة/ 79 رجلا)، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:

**شكل رقم (01)** يوضح عدد القاطنين بدار كبار السن بسيدي موسى(الجزائر)

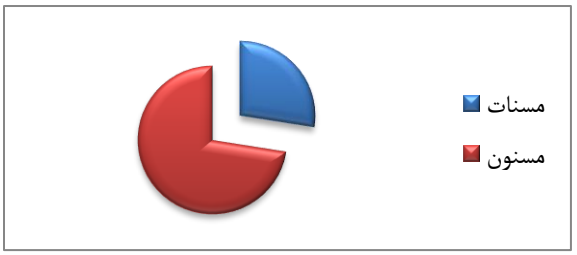



المصدر: إعداد الباحثة نلاحظ من الشكل رقم (1) أنّ أغلب القاطنين بالمركز هم من فئة الرجال بحيث تتراوح نسبتهم زهاء (80%)، أما النساء فتتراوح نسبتهم زهاء (20%) فقط.

ومن خلال ما سبق عرضه من معطيات تم حصر عدد عينة الدراسة ( 11 مسنة/ 29 مسنا) نظرا لما يمكن توفره لدينا وفق ما يحتويه المركز ، وكذلك حسب طبيعة خصائص عينة الدراسة ، أي أننا أردنا جمع أكبر عدد ممكن ، غير أن المعطيات الخاصة بالأفراد القاطنين بنفس المركز لا تسمح بحكم أنّ أغلبيتهم لديهم إعاقة لا تسمح لنا بالتعامل معهم ، مع أنه يمكن الإشارة إلى أنّ دراستنا واكبت دخول جائحة 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) فردا ، ونسبة توزيعه حسب الجنس موضحة في الشكل الآتي:

**شكل رقم (02)** يوضح توزيع كبار السن حسب الجنس




المصدر: إعداد الباحثة

من خلال الشكل البياني السابق رقم (02) يتضح لنا أنّ 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.

**الأدوات المعتمد عليها في الدراسة**

تعدّ أدوات جمع المعلومات تقنية يتم من خلالها الحصول على المعطيات اللازمة ، وقد قمنا من أجل ذلك في دراستنا باستخدام المقابلة مع الاعتماد على دليل يضم مجموعة أسئلة لها علاقة بموضوع دراستنا حتى يتسنى لنا جمع معطيات ومعلومات محددة ودقيقة حول عينة دراستنا ، وذلك من أجل تفعيل أهمية دراستنا وتحقيق الأهداف التي ترمي إليها ، كما تم اعتمادنا على مقاييس وجدناها ملائمة لدراستنا ونذكرها فيما يلي:

**مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين**

أعده "لازاروس وفولكمان( Lazarus et Folkman 1988)لقياس استجابة المواجهة للمواقف الضاغطة المدركة لدى المسنين ، يتكون هذا المقياس من 66 عبارة ، ويعدّ من اختبارات الورقة والقلم ، ويطبق في جلسة واحدة مدتها10 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 (بشرى ، 2013 ، 7).

**الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين**

- حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين.

- الصدق التمييزي: المقارنة الطرفية:

**جدول رقم01:** يبين درجة الصدق عن طريق المقارنة الطرفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين

| المجموعة | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | الاختبار ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين | 8 | 144.50 | 22.72 | 14 | -4.97 | 0.001 |
| | 8 | 184.75 | 2.71 | | | |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أنّ متوسط الحسابي للمجموعة العليا قد بلغ (144.50)، وانحرافه المعياري قدر ب (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.

**ثبات الأداة**

نعتمد معامل ألفا كرومباخ لحساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين

**جدول رقم 02:** يبين درجة الثبات عن طريق ألفا كرومباخ للمقياس

| المقياس | درجة الثبات |
|---|---|
| أساليب مواجهة الضغوط النفسية للمسنين | 0.87 |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أنّ معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية للمقياس قد بلغ (0.87) وهي قيمة مرتفعة بالنسبة إلى (1) تجعل هذا المقياس ثابتا ويمكننا الاعتماد على نتائجه.

**مقياس التوافق النفسي للمسنين**

قام بإعداده كل من سعفان وصابر (2016 لقياس التوافق النفسي للمسنين ، بحيث يضم (64) بندا مركزة حول المسن وفي مدى شعوره بالتوافق النفسي ، وما على المسن إلا الإجابة أمام كل سؤال وفق ما يشعر به فعلا أمام كل عبارة (سعفان ، صابر ،2016).

**الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي**

- حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي.

- الصدق التمييزي: المقارنة الطرفية:

**جدول رقم03:** يبين درجة الصدق عن طريق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق النفسي.

| المجموعة | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | الاختبار t | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التوافق النفسي | 8 | 83.50 | 1.69 | 14 | -5.87 | 0.01 |
| | 8 | 96.50 | 6.02 | | | |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن متوسط الحسابي للمجموعة العليا قد بلغ (83.50)، وانحرافه المعياري قدر ب (1.69)، مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا الذي بلغ (96.50)، وانحرافه المعياري فقد بلغ (6.02) وهو دال عند (0.01)، أما اختبار ت بلغ (5.87-) ، ومنه المقياس مميز ويمكن الاعتماد على نتائجه.

**ثبات الأداة:**

يقصد بالثبات حصول الفرد على نفس الدرجات إذا ما طبقنا عليه نفس الأداة وتحت نفس الظروف ، في فترات زمنية مختلفة ، وقدتم حسب معامل الثبات بواسطة معامل ألفا كرومباخ لمقياس التوافق النفسي.

**جدول 04:** يبين درجة الثبات عن طريق ألفا كرومباخ للمقياس.

| المقياس | درجة الثبات |
|---|---|
| التوافق النفسي | 0.75 |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أنّ درجة ثبات المقياس بلغت نسبة (0.75) من أصل (1)، وهي قيمة مقبولة تجعل من هذا المقياس ثابتا وقابلا للاستعمال ، ويمكن الاعتماد على نتائجه.

**الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة**

- ✓ معامل ألفا كرومباخ.
- ✓ التجزئة النصفية.
- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبار T-test
- ✓ كا$^2$
- ✓ معامل الارتباط بيرسون.

**عرض ومناقشة نتائج الدراسة**

**عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى**

بحيث تنص على أنّ لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة مستوى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية مرتفع

**جدول رقم 05:** يشير إلى مستوى أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة مرتفعة.

| مستوى التعامل مع الضغوط النفسية | التكرار | النسبة | درجة | كا$^2$ المجدولة | كا$^2$ المجدولة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **مرتفع** | 27 | %67.5 | 1 | 6.45 | 14.53 | 0.01 |
| **منخفض** | 13 | %32.5 | | | | |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أنّ (27) فردا من أفراد العينة ما يقدر نسبتهم بـ (67.5 %) تحصلوا على درجات تتراوح ما بين (166 و188)، وهو ما يدل على أنّ هؤلاء كبار السن يتميزون بأساليب التعامل مع الضغوط مرتفعة ، في حين نلاحظ أنّ (13) فردا من أفراد العينة والذي تتراوح درجته ما بين (94 و165)، وهذا ما يدل على أنّ هؤلاء

لديهم درجة منخفضة ، وعليه يمكن القول إنّ فرضيتنا تم تحقيقها.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق تمّ حساب كا$^2$ والذي بلغ (14.53)، وهو أكبر من كا$^2$ المجدولة والمقدر بـ (6.48) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا يدل على أنّ الفروق الملاحظة هي فروق فعلية وبالتالي تشير إلى أنّ كبار السن المقيمين بدار العجزة يتميزون بأساليب التعامل مع الضغوط مرتفعة ، وبالتالي تمّ التحقق والتأكد من الفرضية.

وهذا ما توصل له فهد ربيعة في دراسته بحيث يؤكد على أنّ انخفاض أو غياب المساندة الاجتماعية والعاطفية يؤدي إلى الكثير من المشكلات ومنها ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، كما أشار إلى أنّ الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية تتميز بالمودة والقبول منذ سنوات حياته الأولى يصبح بعد ذلك شخصا واثقا من نفسه ويصبح أقلّ عرضة للضغوط النفسية وأكثر مقاومة للإحباط ، ويكون قادرا على حلّ مشاكله بطريقة إيجابية سليمة ، لذلك توفر الدعم يزيد من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية ويقلّل من المعاناة النفسية (بيزات ، 2019 ، 328).

وهذا ما لمسنا وجوده فعلا مع عينة الدراسة ، على الرغم أنهم مقيمون بدور الرعاية بدل الإقامة مع ذويهم إلا أنهم يتمتعون بأساليب وطرق يواجهون بها ضغوطات أحداث الحياة التي تواجههم وذلك بحنكة وفعالية عالية ، وما جمعناه من معطيات من خلال الاحتكاك بهم هو أنّ أغلبهم توفق كبر سنه وحنكته من خلال التجارب والمواقف الضاغطة التي سبقت عليه في جعل توازنه أقوى من الموقف الضاغط وبالتالي يتوجه لأساليب واستراتيجيات تخفف من حدة الموقف وذلك بتجاوبه مع المشكل بفعالية أفضل على ما كان عليه في سابق عمره.

**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 ، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t - test لإيجاد الفروق لمتغير أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وفق الجنس.

**جدول رقم 06:** 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 | -0.3.8 | 0.76 |
| | إناث | 11 | 169.45 | 10.86 | | |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية من كلا الجنسين (ذكور– إناث)، حيث كانت الفروق دالة إحصائيا ، 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 إحصائيا ونرفض الفرضية التي تنص على وجود فروق دالة إحصائيا.

ونظرا لعدم توفر دراسات تنصب وفق فرضية دراستنا يمكن لنا التوجه لدراسة متقاربة لموضوعنا قام بها أحمد عبد الفتاح (2004) بحيث هدفت دراسته 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 إحصائيا بين المسنين في الاضطرابات النفسية وفقا لاختلاف السن ، عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المسنين في الاضطرابات النفسية باختلاف المستوى التعليمي وأيضا وفقا لاختلاف الحالة الاجتماعية (تعيلب ، 192 ،2016) .

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 عكس ما افترضناه سابقا ، وما تؤكد عليه عينة دراستنا أنهم يواجهون مشاكلهم والضغوط الناتجة عنها 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 وينطبق هذا على كلا الجنسين ، وما تحصلنا عليه من ردود أفعال وقت الأحداث الضاغطة التي تواجه كبير السن المقيم بدور العجزة هو اعتمادنا على نتائج دليل أسئلة تنصب ضمن هذا الطرح.

**عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة**

بحيث تنص الفرضية على أنّ لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة مستوى التوافق النفسي منخفض.

**جدول رقم07:** يشير إلى مستوى التوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدار العجزة منخفض

| مستوى التوافق النفسي | التكرار | النسبة | درجة الحرية | كا$^2$ المجدولة | كا$^2$ المجدولة | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| مرتفع | 04 | %13.33 | 1 | 6.48 | 16.13 | 0.01 |
| منخفض | 36 | %86.66 | | | | |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أنّ (04) أفراد من أفراد العينة ما يقدر نسبتهم بـ (13.33%) تحصلوا على درجات تتراوح ما بين (96 و110)، وهو ما يدل على أنّ كبار السن يتميزون

بالتوافق النفسي المرتفع ، في حين نلاحظ أنّ (36) فردا من أفراد العينة والذي تراوح درجته ما بين (80 و95)، وهو ما يدل على أنّ كبار السن يتميزون بالتوافق النفسي المنخفض ، وبالتالي تحقق الفرضية.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق تم حساب كا$^2$ والذي بلغ (16.13)، وهو أكبر من كا$^2$ المجدولة والمقدر بـ (6.48) عند مستوى الدلالة (0,01)، وهذا يدل على أنّ الفروق الملاحظة هي فروق فعلية وبالتالي تشير إلى أنّ كبار السن يتميزون بالتوافق النفسي المنخفض.

وهذا ما أكده عمل سناء مُحَّد سليمان التي كانت من خلاله تدرس إشكالية التوافق الشخصي والاجتماعي عند المسنين بحيث تؤكّد من خلال دراستها أنّ الفرد كما يعيش في إطار تكوينه العضوي الفسيولوجي البدني فإنه يعيش أيضا في إطار بيئته ، وعليه أن يكيف نفسه لمطالب البيئة حتى يحقق مطالبه بصورة سليمة تتفق وخصائصه النفسية وما يطرأ عليها من تغيير خلال مراحل نموه من الرشد إلى الشيخوخة وهو قادر على تحقيق عملية التوافق في طفولته ومراهقته ورشده وذلك لمرونة جهازه العصبي وعندما تضعف هذه المرونة يصعب عليه إقامة الدعائم الصحية لهذا التوافق وخاصة عندما ينتصف به العمر وينتهي به إلى الشيخوخة (سليمان ، 2008 ، 35) .

وما يؤيد ذلك أيضا نجد دراسة بلقبي وآخرين (2019) التي كانت تهدف إلى الكشف عن دور الخدمات النفسية والاجتماعية في تحقيق التكيف لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية إلى أنّ الشيخوخة في دور الرعاية للمسنين تبدو أكثر تعقيدا وألما على نفسية المسن ، وذلك من خلال فقد المسن للأقران وأصدقاء الطفولة والعمل في البيئة الجديدة وهو من العسير عليه تكوين صداقات جديدة ، وهذا مما ينعكس على عمد الكفاية في إشباع مشاعر الحب والصداقة والانتماء للمكان والزمان معا ، حيث تلعب البيئة الجديدة دورا كبيرا في التأثير على سلوكه النفسي والاجتماعي بشكل ظاهر ، وقد ينعكس هذا التأثير سلبا على انخراطه بالمجتمع الجديد وبالتالي يجعله أسيرا لمشاعر الحزن والتعاسة واختلال توازنه النفسي (بلقبي ، وآخرون ، 2019) .

وعلى غرار عينة الدراسة نجد أنّ لديهم اختلال توازنهم النفسي وقد رجع ذلك لطبيعة مرحلتهم العمرية في حد ذاتها ، وإلا الظروف التي يعيشونها بالمركز الذي يحتويهم ، وذلك من خلال تصريحاتهم التي كانت تنصب ضمن راحتهم النفسية واطمئنان حالهم.

**عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة**

تشير هذه الفرضية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير التوافق النفسي حسب جنس كبار السن

(ذكور– إناث) المقيمين بدور العجزة ، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار t -test لإيجاد الفروق في الجنس لمتغير التوافق النفسي.

**جدول رقم08:** يشير إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية لمتغير التوافق النفسي حسب جنس كبار السن المقيمين بدار العجزة

| المتغير | الجنس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة t | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| التوافق النفسي | ذكور | 29 | 2,03 | ,180 | 0.61 | 0.54 |
| | إناث | 11 | 2,00 | ,000 | | |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

يتبين من خلال الجدول رقم (08) أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في درجة التوافق النفسي من كلا الجنسين (ذكور ، إناث)، حيث كانت الفروق غير دالة ، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (2.03) وانحرافه المعياري (0.18)، أما متوسط الحسابي للإناث بلغ (2.00) وانحرافه المعياري قدر ب (0.00) أما قيمة t فبلغت (0.61) عند مستوى الدلالة (0.54)، وعليه نرفض الفرضية توجد فروق دالة إحصائيا ونقبل الفرضية التي تنص أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا.

وهذا مالا يطابق نتائج دراسة سني (2015) والتي كانت تهدف إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى المسن المقيم بدار الشيخوخة تبعا لجنس المسن ، بحيث دلت نتائجها على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الذكور ، كما أنّ الدراسة تؤكد وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الإناث ، وهذا يعني أنّ الإناث أكثر تأثرا بهذه العلاقة منهم لدى الذكور. كما جاء في دراسة مايسه النيال وماجدة علي (1955) التي كانت بعنوان " السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات دراسة مقارنة" وقد تكونت عينة الدراسة من ستين فردا بمتوسط عمري قدره (68.25) واستخدمت الباحثتان مقياسا للسعادة من إعدادهما ومقياس قلق الحالة/ السمة لسبيلبيرجر وقائمة "بيك" للاكتئاب ومقياسي العصابية والانبساط من اختبار إيزنك للشخصية ، وقد تم تطبيق هذه المقاييس تطبيقا فرديا ، وأوضحت النتائج أنّ المسنين أكثر سعادة من المسنات ، كما تبين أنّ المسنات أكثر تأثرا من المسنين على مقياس الاكتئاب وعلى مقياس العصابية (سني ، 2015).

وكما ورد لدينا من نتائج حول فرضية الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين كبار السن المقيمين بدار العجزة ضمن متغير التوافق النفسي باختلاف الجنس ، نؤكد نتيجة ذلك من خلال ما ورد لدينا من معطيات ومعلومات مرتبطة بعينة الدراسة ، وما تتخذه كإجراء للحفاظ على توافقها النفسي ومن ثمة على سلامة صحتها النفسية سواء تعلق الأمر بكبير السن رجل أو امرأة.

**عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:**

تشير هذه الفرضية إلى قياس العلاقة الارتباطية بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة ، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون.

**جدول رقم 09:** يشير إلى العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المسنين.

| المتغيرات | العينة | معامل الارتباط بيرسون | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|
| **أساليب مواجهة الضغوط النفسي للمسنين** | 40 | 0.16 | غير دال |
| **التوافق النفسي للمسنين** | | | |

المصدر: برنامج المعالجة الإحصائية spss

يتضح من الجدول (09) أنّ معامل الارتباط بين التوافق النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسيةقدر ب (0.16) وهو غيردال وهذا ما يدلّ على وجود ارتباط ضعيف جدا بين التوافق النفسي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

ومن خلال ما تمّ عرضه من معطيات يمكن القول إنّ هناك علاقة ارتباطية ضعيفة وليست معدومة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي ، وعليه نجد بعض الدراسات التي وجدت وتؤكد على وجود العلاقة ومن بينها نجد" Lazarus "و"Folkman" يؤكدان على أنّ التوافق والتقدير يتأثران بالفروق الفردية في الإمكانيات السيكولوجية والمصادر الشخصية والاجتماعية ، أي أنّ سمات الفرد وقدراته وامتلاكه لمهارات التوافق تؤثر في الاستجابات الممكنة للتعامل مع المواقف الضاغطة ، وكان المحور الأساسي

للدراسة حول مواجهة فحص العلاقات بين استعمال مجهودات مواجهة خاصة وتسوية الضغط، كما يثبت " Costa " و" Mc Care " (1986)بأن المتوافقين نفسيا يستخدمون استراتيجيات معينة من المواجهة تجعلهم أكثر سعادة ورضا عن حياتهم، بينما يستخدم سيئوا التوافق استراتيجيات مختلفة للمواجهة ويشعرون بعدم السعادة والمرض (آيت حمودة، وآخرون، 2018، 113-114).

وهذا ما نجد إثباته من خلال دراسة كراوزاك وآخرين(Krawzak et al, 2008) حسب تعيلب (2016) والتي تهدف إلى استكشاف استراتيجيات المسايرة التي يفضلها المسنون لمواجهة الضغوط المرتبطة بأنماط الحياة، فقد شارك في عينة الدراسة (30) مسنا تتراوح أعمارهم فوق (50) عاما أو يزيد، بحيث قاموا باستكمال أداة تقام ذاتيا لقياس الضغوط المرتبطة بأنماط الحياة التي يعيشها المسنون، واستخدام الروحية، وبعض الأنشطة المرتبطة بأساليب المسايرة لديهم، واستبيان طرق المسايرة، وتشير النتائج أنّ المسنين يفضلون المسايرة المتركزة على حلّ المشكلات والمساندة الاجتماعية لمواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بأنماط الحياة، ولقد وجدت الدراسة أنّ هناك ارتباطا دالا عند دراسة استخدام ما يجول بنفسية المسن والمسايرة الإيجابية مما يوضح أنّ هناك علاقة بين المسايرة الناجحة والروحية، كما توضح النتائج أيضا أنّ الراشدين المشاركين في الدراسة قد استخدموا استراتيجيات مسايرة صحية وتوافقية عند مواجهة ضغوط أحداث الحياة المتعلقة بنمط حياتهم (تعيلب، 2016).

ومن خلال ما سبق يمكن لنا تأكيد نتائج فرضية الدراسة الحالية من خلال ما جمعناه من معلومات وبيانات من مجموعة أفراد دراستنا، أن هناك علاقة ارتباطية بين نتائج درجات أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ودرجات متغيرنا الثاني ألا وهو التوافق النفسي.

**خاتمة**

من خلال الدراسة التي تمّ القيام بها والتي تهدف إلى معرفة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة، بحيث شملت العينة 40 مسنا متواجدا بدار رعاية المسنين، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، كما طبق على عينة الدراسة مقياس مواجهة الضغوط النفسية للمسنين ومقياس التوافق النفسي للمسنين، وهذا بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسين، كما تمت معالجة نتائج الدراسة بواسطة برنامج (spss)، وأسفرت نتائجها على أنّ المسنين المقيمين بدار العجزة لديهم مستوى مرتفع في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، على عكس التوافق النفسي بحيث سجل انخفاضه لديهم، بالإضافة إلى التوصل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية باختلاف الجنس لدى عينة الدراسة وذلك من خلال معطيات متغيرات الدراسة معا، كما انتهت الدراسة إلى تأكيد العلاقة الارتباطية بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتوافق النفسي لدى كبار السن المقيمين بدور العجزة.

وفي الأخير يمكن القول إنه تم التقرب من فئة عمرية لا تقل أهمية عما سبقها من محطات عمرية، وذاك ما زامن انتشار جائحة كورونا (COVID-19) في الجزائر، الأمر الذي يزيد من فعالية وأهمية دراستنا كوننا جمعنا معطيات حول كبار السن المقيمين بدور العجزة والتماس خصوصية معاشهم في دور العجزة، مع مواكبة ذلك ظروف انتشار وباء كورونا وتفشيه من حولهم.

وعليه يمكن أن نشير لمجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها:

- التركيز على كل ما ينمي ويطور من مجتمعنا الجزائري وذلك بلم شمل كل أفراده وما يحتاجونه من رعاية وتكفل.
- بلوغ التوعية بتقديم البرامج النفسية والصحية التي تساعد في التخفيف من أعباء الضغوط ومواجهتها بطرق صحية وفعالة، وذلك من خلال تعزيز الوعي الصحي لدى كبار السن.
- السهر على رعاية كبار السن بمراكز الرعاية كما يجب وينبغي الالتزام بالقوانين المخصصة لها والردع في حالة تجاوزها.
- رد الاعتبار لفئة كبار السن كونهم طاقة بشرية وهبت ما كانت تحمله من طاقة في الصغر لتنال من ذلك في الكبر.

## المراجع


- يحياوي ، حسينة. وآخرون. 2019 ، كتاب أعمال الملتقى الدولي حول: مشكلات المسنين - بين الواقع والافاق- ، نواصري للطباعة والنشر ، الجزائر.
- برزوان ، حسيبة. 2019 ، الضغوط النفسية والاضطرابات العضوية ، كنوز الحكمة ، الجزائر.
- سعفان ، مُحَّد أحمد إبراهيم. صابر ، إسماعيل شيماء. 2016 ، مقياس التوافق النفسي للمسنين ، دار الكتاب الحديث للنشر ، القاهرة.
- آيت حمودة ، حكيمة. وآخرون. 2018 ، استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- اليحفوفي ، نجوى. 2004 ، " التفاؤل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد" ، دراسات عربية في علم النفس ، مجلد 3 ، العدد (4).
- بشرى ، اسماعيل أحمد. 2013 ، مقياس أساليب المواجهة للمسنين، مكتبة الأنجلو المصرية ، مصر.
- بيزات ، عمرية. 2019 ، كتاب أعمال الملتقى الدولي حول: مشكلات المسنين- بين الواقع والآفاق-، نواصري للطباعة والنشر ، الجزائر.
- تعيلب ، أحمد عبد الجواد. 2016 ، الاضطرابات النفسية والضغوط وعلاقتها بحياة المسنين ، دار أطفالنا للنشر ، مصر.
- سليمان ، سناء مُحَّد. 2008 ، مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين بين الآمال والآلام ، دار عالم الكتب للنشر ، القاهرة.
- بلقبي ، فطوم. وآخرون.2019 ، كتاب أعمال الملتقى الدولي حول: مشكلات المسنين- بين الواقع والآفاق-، نواصري للطباعة والنشر ، الجزائر.
- سني ، أحمد. 2015 ، " تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المسن المقيم بمراكز رعاية الشيخوخة " ، (أطروحة ماجيستير منشورة) ، كلية العلوم الاجتماعية ، جامعة مُحَّد بن أحمد ، وهران2 ، الجزائر.