الضغوط النفسية التي يواجهها المسنون اللاجئون السوريون

د. مها عبد المجيد العاني* والباحث: أسعد تقي العطار**

ملخص الدراسة :

إن الأزمات تكون ذات وقع مؤثر على واقع الأفراد، حيث يعانون من أعراض القلق والشعور بعدم الأمن والخوف من المستقبل، والإحساس بالغربة. إن معايشة المسنين اللاجئين السوريين للظروف والخبرات الصعبة الصادمة التي يعيشونها بالإضافة إلى التغيرات الطبيعية التي تصاحب هذه المرحلة من اضمحلال جسمي في البناء الوظيفي والذي يصيب كل الاجهزة الفسيولوجية والعضوية ويؤدي الى تدهور الوظائف الجسمية والعقلية والتغيرات الاجتماعية المصاحبة والتي تتمثل في فقدان العلاقات البدني لدى المسن يرتبط بالضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها، وان العوامل النفسية والاجتماعية غير الملائمة كالعزلة والضيق الاقتصادي والحرمان والتجاهل والاهمال.

وتكمن **أهمية هذه الدراسة** كونها تلقي الضوء على الضغوط النفسية لدى المسن اللاجئ، وستحاول هذه الدراسة الإجابة عن التساؤل الآتي: ماالضغوط النفسية التي يواجهها المسنين اللاجئين السوريين؟

الاجتماعية والانشطة والاهتمامات وفقدان الدور الاجتماعي وفقدان القدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي مما يترتب عليها من مشكلات، ومن جانب اخر بينت الدراسات ان الذبول

---

*– **د. مها عبد المجيد جواد العاني**: أكاديمية تدريسية في قسم علم النفس بجامعة بغداد من 1996 إلى 2006م، فضلاً عن القيام بإجراء البحوث والبرامج في مجالات علم النفس والإرشاد التربوي من خلال الجامعة، أعدَّتْ 79 بحثاً علمياً بعضها منشور في مجلات ودوريات علمية محكمة، وشاركت في العشرات من المؤتمرات والندوات والملتقيات داخل سلطنة عُمان وخارجها، كما قدمت المئات من الاستشارات النفسية والتربوية والأسرية والإرشادية داخل السلطنة وخارجها، وقامت بإعداد برنامج خاص بالإرشاد الطلابي في كلية الآداب – جامعة بغداد، وفي الجامعة العربية المفتوحة – مسقط، والعمل الحالي: نائب مدير مركز الإرشاد الطلابي في جامعة السلطان قابوس وأخصائية إرشاد وتوجيه.

*– **الباحث: أسعد تقي العطار**: مدرِّس أكاديمي، ماجستير في علم النفس من الجامعة المستنصرية ببغداد، تدريسي واستشاري في مركز البحوث التربوية والنفسية بجامعة بغداد من عام 2002 ولغاية 2007م، عمل محاضراً في كلية التربية الجامعة المستنصرية، ومديراً للدراسات والبحوث في مركز مهارات النجاح في سلطنة عمان من عام 2007 إلى 2008م، يعمل الآن مساعداً لشؤون الموظفين في مركز المؤشر للدراسات والاستشارات في سلطنة عمان منذ عام 2008م.

وهدفت الدراسة الحالية التعرف على الضغوط النفسية للمسنين اللاجئين السوريين، والتوصل الى حلول وتوصيات مستقبلية مقترحة تسهم في خدمة هذه الشريحة المهمة.ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاطلاع على الادبيات السابقة. وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج وفي ضوءها وضعت عدد من الاستنتاجات والمقترحات لتفعيل اليات تخفيف الضغوط النفسية للاجئ السوري والعمل على حل مشكلاتهم، وتقديم نماذج من الانشطة والبرامج التي تخفف من حدة الضغوط النفسية لتلك الشريحة الهامة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

المقدمة :

ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لما لها من اهمية على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي منطلقاً من هذا الاهتمام من كوننا في عصر الضغوط والازمات النفسية. فالضغوط النفسية أضحت سمة من سمات الحياة المعاصرة تساير تغيرات المجتمعات الانسانية بأبعادها المختلفة، وهي تصيب الكبار والصغار على حد سواء .

والفرد عندما يدرك عدم قدرته على خلق حالة من التوازن بين متطلبات الموقف، وقدرته على الاستجابة لهذا الموقف فإنه يشعر بهيمنة الضغوط عليه، ولكنه إذا استطاع التكيف مع المتطلبات تكون الضغوط مقبولة، ومفيدة، وهو الجانب الايجابي للضغوط، والهدف منه استثارة الافراد لاستخدام استراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات، والمواقف الضاغطة التي تواجههم (1).

ويشير مفهوم الضغط الى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد تولد لديه احساساً بالتوتر، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقده القدرة على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه الى نمط جديد، وقد يصبح الفرد محبطاً ويعيش حالة من الشعور بالتهديد (2).

ويذكر كليبر (Kleber) أن اكثر هذه الضغوط النفسية تؤدي الى سوء التوافق، والشعور بالعجز، والضعف والتهديد لحياة الفرد، والشعور بفقدان التحكم في الامور الحياتية (3).

وقد بينت الدراسات الى ان المسن يعاني من الوحدة والعزلة مما يؤثر على اسلوب حياته ويشكل له انواع متعددة من الضغوط بلا شك أن المسنين اللاجئين السوريين يعانون من ضغوط نفسية متعددة التي رافقت اسلوب حياتهم الجديد مع وجود مشاعر الوحدة والبعد عن الاقارب والاهل وازدياد متطلباتهم واحتياجاتهم النفسية والاجتماعية،وحالة الحرمان التي يعاني منها الكثير من المسنين.

---

(1) الدعم الاجتماعي وموضع الضبط وعلاقتهما بمستوى الضغط النفسي لدى معاقي انتفاضة الاقصى"، عبدالله مصطفى حسنين ،2003 ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة ، ص3.

(2) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، فرج عبد القادر ، 1993، الكويت ، دار سعاد الصباح ،ص445.

(3) التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء، وزوجات ذوي المنازل المهدمة، باسل مهدي محمد الخضري ، 2005، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الصحة العامة ، جامعة القدس ، القدس ،ص 84.

مشكلة الدراسة :

تتجلى مشكلة الدراسة الحالية بالبحث والتقصي العلمي التي يتصدى اليها الباحثين، خاصة ونحن نرى في العديد من بلاد المهجر نحتاج فيها التعرف على الضغوط النفسية التي يعاني منها المسنين اللاجئين السوريين في الغربة من أجل تسليط الضوء على تلك الضغوط النفسية وما طبيعتها ومدى أستمكانها من سلوكية ونفسية المسنين وتأثيرها على أنماط حياتهم المختلفة.

وكون ان للضغوط النفسية لها تأثيرات سلبية على مختلف نواحي الحياة سواء، الاجتماعية أو النفسية أو الصحية، مما قد يؤثر بشكل مباشر على كبار السن أو بشكل غير مباشر على أفراد المجتمع من حولهم خاصة على عائلاتهم والجهات التي تتأثر تأثرا كَبيرا بمطالب الدعم المطلوبة منها، والتعديلات التكيفية اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة .

وبينت الدراسات ان الذبول البدني لدى المسن يرتبط اكثر بالضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها، وان العوامل النفسية والاجتماعية غير الملائمة كالعزلة والضيق الاقتصادي والحرمان والتجاهل والاهمال، تؤدي دوراً كبيراً في جعل مرحلة الشيخوخة فترة تدهور واضح نفسياً وبدنياً، أما إذا كانوا يدركون أنهم موضع اهتمام ورعاية وتقبل واحترام من الاخرين، فإن هذا الادراك يجعلهم يعيشون شيخوخة قوية بدنياً ومتوافقة وسعيدة نفسياً(1). فالمسن اللاجئ السوري يعاني من ظروف صعبة مما يؤدي بطبيعة الحال الى وجود العديد من الضغوط النفسية التي لها انعكاسات سلبية على نفسيته وجسده وسلوكه.

فضلاً عن ان مسألة عدم الاهتمام بالمسنين اللاجئين تعد قضية إنسانية هامة ينبغي التصدي لها في كل مكان وزمان، وقد اتخذت قضايا كبار السن مكاناً بارزاً في الاجتماعات الدولية والإقليمية في السنوات القليلة الماضية مما يتيح الفرصة أمام المختصين في مختلف الجوانب إلى التفكير في الاستفادة بمعطيات تلك الندوات والمؤتمرات التي تتناول ظاهرة كبر السن في صياغة برامج وخطط الرعاية الواجبة لتلك المرحلة العمرية.

كما يمكن من خلال هذه الدراسة التعرف على مدى تأثير الضغوط النفسية التي تواجه المسنين اللاجئيين السوريين من أجل وضع البرامج التربوية والنفسية والاجتماعية والتي من شأنها العمل على بناء

(1) العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل ، علي محمد الديب ، 1988 ، مجلة علم النفس، العدد 6، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ، ص50.

رصانة المسنين بالشكل الذي يعزز تكيفهم في هذه المجتمعات ويجعلهم أكثر قدرة وأستعداد للتواصل في ميادين العمل المختلفة وبالتالي الحصول على التقدير الأجتماعي والذي يعد لبنة أساسية في الوصول الى التوافق النفسي مع الظروف المختلفة .

أهمية الدراسة :

تبرز أهمية الدراسة من خلال ما يمكن أن تقدمه من مقترحات وتوصيات الى دوائر اللجوء ومن خلال تسليطها الضوء على الضغوط النفسية لدى المسنين اللاجئيين السوريين ولما لها من تأثير يكون بالغاً في قدراتهم واستمرارهم في الحياة دون تفاقمها بشكل سلبي وانطلاقاً من أن الانسان هو سيد المخلوقات وهو العنصر الأساسي المعول عليه في بناء الأرض وتعميرها، وكي يتسنى للمؤسسات التي تتعامل مع هذه الشريحة الاجتماعية الهامة للتصدي لهذه الضغوط والعمل جهد الإمكان على أزلتها أو تقليلها كي تخلق انساناً يمكن الاستفادة من طاقاته للبناء والتطور، وكي تتمكن الجهات التي تعمل مع اللاجئين من وضع الاسس العلمية والعملية المساعدة في التخفيف من مشاعر الاغتراب لديهم والذي ربما ينعكس إيجاباً على توافقهم النفسي الأمر الذي يجعلهم أكثر فاعليه ونتاج في المجتمعات التي يقيمون فيها.

ويمكن اجمال هذه الأهمية في ناحيتين، فمن الناحية النظرية والعلمية تعد هذه الدراسة الاولى من نوعها على حد علم الباحثين والذي تناول متغير مهم وهو دراسة الضغوط النفسية لدى المسنين اللاجئين السوريين، والتي يمكن من خلاله تسليط الضوء على التأثيرات النفسية والاجتماعية للضغوط النفسية على المسنين اللاجئين وتكشف عن تقديم فهماً نظرياً ، وبهذا فإنه يسهم في أثراء الجانب النظري للثقافة بشكل عام، أما من الناحية التطبيقية، فمن المتوقع أن تفيد هذه الدراسة رجال التربية وعلم النفس لما تسلطه من ضوء في الكشف عن الضغوط النفسية وعوامله لهذه الشريحة الهامة وبالتالي محاولة وضع البرامج العلاجية والإرشادية من أجل تخفيف حدة هذه المشاعر عن كاهل المسن وتهيئة الأجواء المناسبة ومما قد يفتح المجال لمساعدتهم في التعامل معها.

ويرى الباحثان بأن مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية ، وذلك لما لهما من أهمية في صياغة الأنماط السلوكية المعتدلة والسليمة والتي تنم عن تمتع الفرد بصحة نفسية عالية، كما وتتجلى أهمية هذه الدراسة في مساعدة المسنين اللاجئين في بلاد الغربة للتعرف على الضغوط النفسية التي يعانون منها وماهي طبيعتها وماهية الأسباب الكامنة وراءها والمشكلات التي تؤدي اليها وكيفية التصدي لها والذي يكون هذا من خلال معرفة العوامل المرتبطة بها والتي من شأنها أن ترفع مستوى التوافق النفسي لدى المسنين بالشكل الذي يجعلهم أكثر فعالية وحضور في حياتهم الأسرية والاجتماعية.

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية:

1. التعرف على الضغوط النفسية للمسنين اللاجئين السوريين، في اطر الادبيات والدراسات السابقة.
2. التوصل الى حلول وتوصيات مستقبلية مقترحة تسهم في خدمة هذه الشريحة المهمة.

حدود الدراسة :

تحددت الدراسة الحالية بشريحة المسنين من اللاجئين السوريين ومن الذين تتراوح أعمارهم (60) سنة فأكثر للعام الميلادي 2016-2017 م من خلال الاطلاع على الادبيات السابقة.

تحديد المصطلحات : يحدد الباحثان تعريف مصطلحات بالتالي:

1. **الضغوط**: مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية (1).

وعرفت هي تلك المواقف أو الاحداث أو الصعوبات التي تواجه أو تربك الفرد، وتعترض تحقيق بعضاً من أهدافه، والتي قد تؤثر سلباً على توافقه النفسي والاجتماعي، وقد تكون هذه الضغوط أسرية، اقتصادية، سياسية، دراسية، أو نفسية انفعالية (2).

2. **الضغوط النفسية**: حالة من التوتر النفسي الشديد يحدث بسبب عوامل خارجية تضغط على الفرد وتخلف عنده حالة من اختلال التوازن، واضطرابات في السلوك ، وحينما تزداد هذه الضغوط فان ذلك يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو علية إلى نمط جديد (3).
3. **المسنون**: يعد كبير السن في الدراسة الحالية كل من بلغ عمرة فوق (60)عاماً، وقد اختيرت الستون كبداية للتقدم في العمر على ضوء المعيار العمري الزمني الذي يتحدد بسن التقاعد .
4. **اللاجئيين السوريين**: وهم مجموعة الأفراد الذين يحملون الجنسية السورية، والذين يعدون لاجئيين ويقطنون في دولة المهجر.

---

(1) أشكال المساندة الاجتماعية للمسنين المتقاعدين عن العمل ، مروى محمد شحتة ، 2009. ،ط 1القاهرة ،الهيئة العامة المصرية للكتاب.، ص45.

(2) الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة ، نبيلة أحمد أبوحبيب،2010 ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

(3) رعاية الشيخوخة ، يوسف ميخائيل سعد . 2004. ،ط 1، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، ص 37.

الفصل الثاني
الأدبيات والدراسات السابقة

الشيخوخة مرحلة عمرية بخصائصها ومتفردة بمشاكلها، تتشعب بها معاناة المسنين بدنياً وأسرياً واجتماعياً وتتدنى قدراتهم الأساسية في العمل ومقاومة الأمراض. وعلى المستوى الجسدي يحدث هبوط في نشاط الجسم وضعف عام واختلال في بعض الوظائف العقلية، لذا نجد العديد من المجتمعات تعد كبار السن عبئاً عليها ، لكن كبار السن الذين يعيشون حياة صحية جيدة من الممكن أن يكونوا مورداً بشرياً مهماً ليس داخل أسرهم فحسب بل بإمكانهم ولوج سوق العمل ، وإعطاء تجاربهم في مختلف المجالات العلمية والمهنية. فالعديد من الدول المتقدمة لا تعترف بحد معين بوصفه حداً للعطاء والإبداع والمشاركة في بناء المجتمع، وكبار السن جزء أساسي من المجتمع فهم إذا كانوا قد تركوا الحياة العملية فإن هذا لا يعد دليلاً على عجزهم، فالخبرة والحكمة اللتان يحصلون عليهما، خلال العمل الطويل تجعلان لمشورتهم ثقلاً يعتد به.

ويستخدم الباحثون في مجال دراسة المسنين أحيانا مفهوم الشيخوخة وأحيانا أخرى مفهوم التقدم في العمر aging على أنهما مترادفان ويشيران إلى نفس المعنى، وكلاهما قد استخدم بأشكال مختلفة ، فمفهوم التقدم في العمر هو أحد المفاهيم المراوغة إلى درجة جعلت من غير المستطاع لعدد كبير من الباحثين تناوله تجريبياً، كما تعددت المقاييس المستخدمة في تحديد مرحلة الشيخوخة منها : العمر البيولوجي ويستخدم في تحديد بداية الشيخوخة العضوية، وهو مقياس وصفي يقوم على أساس المعطيات البيولوجية لكل مرحلة مثل معدل الأيض، ومعدل نشاط الغدد الصماء ، وقوة دفع الدم والتغيرات العصبية .... الخ ، والعمر الاجتماعي وهو مرتبط بالأدوار الاجتماعية، وعلاقة الفرد بالآخرين ومدى توافقه الاجتماعي والعمر السيكولوجي ويستخدم هذا المقياس في تحديد الشيخوخة النفسية ، وهو مقياس وصفي يقوم على جملة الخصائص النفسية والتغيرات في سلوك الفرد ومشاعره وأفكاره ...الخ العمر الزمني ويرى بروملي أن مرحلة الشيخوخة تنقسم إلى أربعة مستويات:

المستوى الأول : فترة ما قبل التقاعد وتمتد من 55 الى 65 سن، **والمستوى الثاني** : فترة التقاعد 65 سنة فأكثر، حيث الانفصال عن الدور المهني وشؤون المجتمع ويصاحبها تغيرات عديدة في النواحي العقلية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية، **والمستوى الثالث** فترة التقدم في العمر، والتي تمتد من 70 سنة فأكثر، حيث الاعتماد على الآخرين والضعف الجسمي والعقلي، **والمستوى الرابع**: فترة الشيخوخة

والعجز التام والمرض، الوفاة والتي تمتد حتى 110 سنة (1).

ولم يتفق الباحثون بعد على تعريف جامع للشيخوخة ، وذلك لأنها ليست من الظواهر الثابتة التي تحدث في المراحل الأخيرة من حياة الفرد أو الكائن الحي ولكنها حالة سيالة تتأثر بفسيولوجية الفرد ونفسيته وبالبيئة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي يعيش فيها والاتجاهات التي يتقبلها ويتصرف طبقا لها ، وهنا نتناول تعريفات بعض العلماء في مجال علم النفس. فكبار السن هم الأشخاص ذكوراً أو إناثاً الذين تجاوزو مراحل النمو والتطور والبناء والنضج في قواهم البدنية والفسيولوجية ووصلوا إلى مراحل التوقف والاستقرار وبدايات الضعف والفقدان والانحدار في بعض وظائف تلك الأعضاء والأجهزة والتراكيب أو المكونات. فالمسنين هم الذين تتجه قواهم وحيويتهم إلى الانخفاض مع ازدياد تعرضهم للإصابة بالأمراض التي يتزايد معه الشعور بالحاجة والعناية والرعاية الاجتماعية والنفسية والطبية (2).

ان التغيرات النفسية للشيخوخة لا تنفصل عن التغيرات الاجتماعية بل هي على علاقة وثيقة وترتبط ببعضها البعض، فتراجع القدرات الجسمية والعقلية يؤثر على عملية التوافق الشخصي والاجتماعي .وهذا ما يؤكده تعريف الباحثين للشيخوخة من الناحية السيكولوجية بأنها "حالة من الاضمحلال يعتري إمكانات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد فتقل قدراته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغط الحياة لدرجة لا يمكن معها الوفاء الكامل بالمطالب البيئية أو تحقيق قدر ممكن من الإشباع لحاجاته المختلفة"، ولقد أشار هيرلوك (Hurlock)إلى أن إهتمامات المسنين تشمل الجوانب التالية :

أ. الاهتمامات الشخصيةPersonal Interests : أهمها ما يتعلق بالذات والجسم والمظهر والشكل العام ويصبح المسن متمركزاً حول ذاته عن ذي قبل أكثر اهتماماً بنفسه وأقل اهتماما بالآخرين.

ب . الاهتمامات الترفيهية Recreational Interests : وتشمل القراءة وشاهدة التليفزيون والرحلات وزيارة الأصدقاء.

ج. الاهتمامات الاجتماعية Social interests : حيث يعاني المسن الشعور بالفراغ والعزلة والوحدة النفسية وتناقص الأدوار الاجتماعية.

د. الاهتمامات الدينية Religious interests حيث يصبح الفرد أكثر تسامحا وأقل تعصباً للجوانب الدينية، وكذلك تتسم مرحلة الشيخوخة بأن المسنين يكونون أكثر ترددا على دور العبادة (3).

---

(1) دراسات في سيكولوجية المسنين ، عبد اللطيف محمد خليفة، 2009 ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ،ص11-14.

(2) علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم دراسة مقارنة لـ 12 حالة، ، خديجة حمو علي ، 2012، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، معهد علم النفس وعلوم التربية ، جامعة الجزائر،ص84.

(3) علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم،خديجة حمو علي ، 2012،" مصدر سابق"، ص81.

وتتعدد التغيرات الاجتماعية التي تصاحب مرحلة الشيخوخة وتتداخل مع بعضها البعض إلا أن أبرز هذه التغيرات لدى المسنّين هي تقلص علاقاتهم الاجتماعية إذ تقتصر على الأصدقاء القدامى ومن كان يسكن بقربه نظراً لصعوبة تنقلاته بسبب التغيرات الجسمية ، وهذا قد يؤدي إلى تقلص المكانة الاجتماعية للمسن ، كما ينتج عن هذا التغير مظهر جديد في حياة المسن ألا وهو الفراغ والعزلة والشعور بالغربة وذلك نتيجة للانسحاب المتبادل بين المسن والمجتمع الذي يؤدي بدوره إلى ضيق الاتصال بالمجتمع و إلى تدهور المشاركة الاجتماعية لديه، وهو ما يسمى باغتراب المسنين عن المجتمع وهذا عائد إلى فقدان الأدوار الاجتماعية المتمثلة في رعاية الأبناء والأسرة (1).

وتتعدد احتياجات المسنين النفسية والاجتماعية ومنها حاجات المسنون إلى أن يفهموا أنفسهم وينبغي أن يدرك المسنون كل ما يتصل بعملية النضج في العمر حتى يمكنهم أن يدركوا معنى التغيرات التي تؤثر في قدرتهم العقلية والجسمية وبناء شخصيتهم وبالتالي تنعكس على حالتهم النفسية ومكانتهم الاجتماعية الأمر الذي يعد ضرورياً حتى يتقبلوا هذه التغيرات ويعترفوا بها وبذلك يتحقق لهم أقصى تكيف اجتماعي ممكن، كما يحتاجون إلى التعرف على طرق المحافظة على الصحة الجيدة وإتباع أساليب معيشية تلاءم التقدم في السن وطرق تجنب الأمراض المزمنة والوقاية منها كما يحتاجون إلى تأمين الموارد المالية اللازمة عن طريق تنظيم صرف المعاشات والمساعدات الحكومية والرعاية الطبية ، ويحتاج المسنون إلى توفير علاقات اجتماعية سواء في داخل الأسرة أو خارجها يستدعي ذلك توعية المجتمع بأمراض الشيخوخة ومشكلات المسنين .

وهناك العديد من الأسباب وراء زيادة الاهتمام بدراسات الشيخوخة والمسنين منها زيادة عدد المسنين، وظهور الكثير من الدراسات والعلوم المتخصصة في دراسة ظاهرة كبار السن من مختلف جوانبها البيولوجية والنفسية والاجتماعية وبالتالي أصبح لدينا تراثاً علمياً هائلاً يمكن الاستفادة منه في تخطيط وتنفيذ برامج الرعاية المختلفة لتلك الفئة .وضرورة الاستفادة من كافة الموارد البشرية الموجودة في المجتمع التي يمثل المسنون عنصراً هاماً لا يمكن إغفاله من تلك الموارد ، الأمر الذي يحتم على المجتمعات المختلفة الدراسة عن أنسب صياغة تمكنها من الاستفادة بجهود كبار السن في خطط التنمية الشاملة (2) .

ولتفسير مرحلة الشيخوخة قدمت العديد من النظريات واختلفت باختلاف المنظور الذي ننظر إليها من خلاله، فالشيخوخة عملية متعددة ومتشابكة الجوانب والأبعاد وفيها تتم مجموعة من التغيرات

(1) الشيخوخة وكيفية تعامل الاسلام مع متغيراتها ، عبدالله بن ناصر السدحان ، 2008 ،ص28.

(2) علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم دراسة مقارنة لـ 12 حالة، ، خديجة حمو علي ، 2012، "مصدر سابق " ، ص90 -92.

البيولوجية والاجتماعية والسيكولوجية وبالتالي ظهرت مجموعة من النظريات التي تلقي الضوء وتفسر هذه التغيرات والمظاهر فنظرية الانسحاب تقوم هذه النظرية على افتراض أساسه أن الأفراد حين يصلون لسن الشيخوخة فهم تدريجيا يبدأون في تقليص الأنشطة التي اكتسبوها حين كانوا في منتصف العمر، وتقول كمنج (Cumming) التي تعد مؤسسة لهذه النظرية " تبدأ مظاهر الانسحاب بالملاحظة الموضوعية ذلك أن المسن يشعر أنه بدأ يفقد إرتباطه بأوجه الحياة المحيطة به إذا ما قارن نفسه حين كان أصغر في السن وأكثر ايجابية وأكثر حركة على اعتبار أنه شخص غير مرغوب فيه، ولذلك يعتبر التقاعد مظهراً للانسحاب المتبادل، فالفرد ينعزل عن المجتمع في الوقت الذي يبدأ فيه المجتمع الانسحاب من حياة الفرد، وقد ينسحب المسن تماماً من المجتمع ويبقى نسبياً مغلقاً عن الآخرين، وتقوم نظرية الانسحاب على ثلاثة أبعاد أساسية هي أن معدل التفاعل وأبعاد سوف يقل بتقدم الإنسان في عمره وأن التغير الكمي والكيفي في التفاعل يصاحبه تغير في إدراك حجم الحياة ، وأن التغير الكيفي للتفاعل يصاحبه نقص في صفة الحياة الاجتماعية حيث ينتقل المسن من الاهتمام بالآخرين إلى الاستغراق في ذاته ومن الانشغال إلى الراحة، في حين ان نظرية النمطية واللانمطية تنظر للشيخوخة نظرة نمطية قائمة على التعميم، مما أدى إلى معاملة المسنين كأنهم فئة واحدة وتحديد سن التقاعد بناء على ذلك بسن الستين، أو ما يعادل ذلك، والملاحظ في الواقع هو عكس هذه النظرة النمطية، إذ يتباين المسنون في قدراتهم الجسمية والروحية والعقلية والوجدانية تباينا كبيراً. تستند هذه النظرة الجديدة (اللانمطية) على التأكيد على ضرورة اعتماد مبدأ "الفروق الفردية "في معاملة كبار السن في مجالات عدة، وخاصة في إدارة الموارد البشرية، حيث أن هناك حاجة ماسة لتوظيف المسنين في كثير من البلدان التي ارتفعت فيها نسبة الشيخوخة كثيراً(1) . وترى نظرية النشاط والفعالية أن كبار السن لا يتخلون عن أدوارهم بسهولة التي كانوا يمارسونها في منتصف العمر، وإذا ما اضطروا لذلك فسوف يستبدلونها بأدوار وأنشطة جديدة مناسبة لقدراتهم بحيث توفر لهم الشعور بالرضا عن الذات والتوافق الاجتماعي، وتستند هذه النظرية على أساس أن المستويات العالية للنشاط ترتبط بإدراك ورضا نفسي عالي عند كبار السن ، وعلى الرغم من ظهور نتائج دراسات ميدانية تؤيد هذه النظرية إلا أنها نقدت كونها بسيطة لا تتضمن شرحا كافيا للرضا عن الحياة في الأعمار المتقدمة، ومن محدوديتها أنها لا تأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية والشخصية في مستوى النشاط عبر مسار الحياة .كما أظهرت دراسات أخرى أن النشاط الذي يكون له معنى من الناحية الشخصية يرتبط بالرضا عن الحياة في حين أن النشاط المنظم والمبني بناء عاليا لا يرتبط بالرضا عن الحياة .

(1) علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم دراسة مقارنة لـ 12 حالة، ، خديجة حمو علي ، 2012،"مصدر سابق "، ص94

وفسرت نظريات الشخصية أنماط التكيف في السنوات الأخيرة من الحياة على أساس السلوك طوال الحياة التي يجري تعميمها من خلال مصطلح الشخصية، ويرى نيوجارتين وهو أحد أقطاب هذا المذهب أن هذا المصطلح غير ضروري وأن التجمع هو جزء من البيئة التي يمكن التكيف معها والتأثير عليها الاستجابة لها ولكن ليس بالضرورة التفاعل معها، بينما يؤكد هنري على أهمية مصطلح ذاتي بمعنى عمليات الشخصية المختلفة وعلى هذا النحو فهي تمثل عمليات " للأنا" ذات التاريخ التطوري ومسار واضح خاص بها وقوة ايجابية يمكن أن تؤثر على رد الفعل بالنسبة للأحداث الخارجية واختيار الاستجابة لهم (1).

في حين اكدت نظرية الأزمة أهمية الدور المهني بالنسبة للفرد داخل المجتمع ، فقيام الشخص المسن بعمل ما يعد في غاية الأهمية بالسبة له حيث يكسبه الدور المهني هويته ويمكنه من وضع نفسه في علاقات مع الآخرين ويساعده على التوافق النفسي الاجتماعي .ويرى أنصار هذه النظرية أن التقاعد يمثل أزمة بالنسبة للمسنين خاصة لدى هؤلاء الأشخاص الذين يعطون للعمل أهمية كبيرة و يعتبرونه قيمة في حياتهم .وقد قسم الباحثون إزاء هذه النظرية إلى فريقين: الفريق الأول ويرى ممثلوه أن فقدان الفرد لعمله وتغير أدواره بعد إحالته للتقاعد يؤثر في نظرته لنفسه، وفي علاقاته مع أسرته و المجتمع الذي يعيش فيه. أما الفريق الثاني وينظر أصحابه إلى الإحالة إلى التقاعد على أنه ليس العامل الوحيد والأهم في رضا المسن عن نفسه وعن حياته، فتأثير التقاعد بتوقف على عدة عوامل منها المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وأهمية العمل بالنسبة للفرد والحالة الصحية.. الخ(2) .

وفي ضوء تعدد وجهات النظر لتفسير تقدم العمر نجد تعدد مصادر الضغوط النفسية لهذه المرحلة فهي متنوعة ومتداخلة وقد تمثل البيئة الخارجية مصدر من مصادر الضغوط التي يواجهها الافراد وتتضمن البيئة والمجتمع بصفة عامة وغالبا ما تكون ضغوطا عامة لكل الناس، أما مصادر الضغط الداخلية فتتضمن عوامل تتعلق بالفرد نفسه وتتضمن تكوينه النفسي وتكوينه العضوي .

وكثيراً ما نسمع عن الضغوط النفسية كنتيجة السلبية للحياة الحديثة، فالناس مرهقون من الإفراط في العمل وانعدام الأمن الوظيفي وتزايد كم المعلومات والوتيرة المتسارعة للحياة، وفي المقابل هناك أيضا الجانب الإيجابي من الضغوط النفسية، ويدعى eustress ، والذي يشير إلى النتائج الإيجابية والبناءة والصحية للأحداث الضاغطة والاستجابة للضغط النفسي. فالضغط النفسي الايجابي هو تجربة الضغط النفسي بالاعتدال، وهو ما يكفي لتفعيل وتحفيز الناس حتى يتمكنوا من تحقيق الأهداف، وتغيير بيئتهم

(1) علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم دراسة مقارنة لـ 12 حالة، ، خديجة حمو علي ، 2012، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، معهد علم النفس وعلوم التربية ، جامعة الجزائر،ص96.

(2) دراسات في سيكولوجية المسنين ، عبد اللطيف محمد خليفة، 2009 ،" مصدر سابق " ،ص37.

والتفاعل معها بايجابية، والنجاح في مواجهة تحديات الحياة. وبعبارة أخرى، نحن بحاجة إلى بعض الضغوط من أجل البقاء. ومع ذلك، فإن معظم الأبحاث تركز على الضغط النفسي الزائد عن الحد، لأنه يشكل مصدر قلق كبير لتكيف الفرد. فغالباً ما يواجه الأفراد ظروفاً تؤدي بهم إلى الشعور بالضغط النفسي وزيادة خطر تعرضهم لمشاكل الصحة العقلية والبدنية، وبناء على ذلك فإن العلماء والباحثين عادة ما يركزون على الجانب السلبي من الضغوط (1).

ويعد الضغط النفسي مرض العصر الحديث من وجهة نظر المتخصصين من مختلف القطاعات. وللضغط النفسي آثار على سلوكيات الأفراد واتصالاتهم مع الآخرين وله تأثير على كفاءتهم أيضا، ولا يرتبط الضغط النفسي بأماكن محددة بل يعد حاليا عاملا مشتركا في مختلف البيئات (2).

ويعد سيلي (Selye) من الرواد الأوائل الذين قدموا مفهوم الضغوط النفسية Stress الى الحياة العملية، ويعد تعريفه من أوائل التعريفات التي قدمت للضغوط فهو يعرفها على أنها "استجابة الجسم غير المحددة نحو أي مطلب يفرض عليه، سواء كانت هذه الاستجابة إيجابية أو سلبية ، ويرى جراف (Graph) بأن الضغوط النفسية هي إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام، ويصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب، والقلق، والاكتئاب، وتغيرات فسيولوجية كرد فعل تنبيهي للضغوط التي يتعرض لها الفرد، أما لازاروس (Lazarus) فيرى أن الضغوط النفسية هي مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها، وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط (3).

ويعرف جاملش (Gamelch) الضغوط بأنها التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يعترض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجابته لها غير موفقة أو غير مناسبة (4).

---

(1) Work-related stress and stress management New direction , Mc Shane S. L,2006. Vol 3. EA-OHP Series , Edited by J.Houdmont & S. Leka. Nottingham University Press ,p 200.

(2) Stress level of university studen, Sayiner, B. 2006,. Istanbul University ,p24.

(3) ضغوط العمل الإداري وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مديري المدارس الثانوية بمملكة البحرين ، بسام صالح سعد علي دهمش، 2008. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القديس يوسف، بيروت

(4) بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة–دراسة مقارنة ، الهلالي عادل عبد الرحمن عبد الله ، 2009. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

أما أبو حطب (2006) فيرى أن الضغوط تتجلي في إطار كلي متفاعل، يتضمن ، الجوانب النفسية، الجسمية، والاقتصادية، والاجتماعية، والمهنية، ويتجلى ذلك التفاعل من خلال ردود فعل نفسية، وانفعالية، وفسيولوجية، لذلك فإن جميع الضغوط تعتبر ضغوطا نفسية (1).

ويرى زيمبارودو (Zimbardo) أن الضغوط النفسية "هي نمط لاستجابات غير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها، وتشتمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعة بالضواغط ، وتنشأ الضغوط النفسية السلبية من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع القوية، وهو إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية، أو اقتصادية أو شخصية، أو نتيجة الصراع بين الدوافع والقيم ، غير أن العقبات الخارجية ليست في ذاتها مصادر للإحباط والقلق عند جميع الناس، بل يتوقف تأثيرها على وقعها وصداها في مختلف النفوس، فالبؤس في ذاته لا يحرك الناس بل الشعور باليأس، وبعبارة أخرى ليس المهم هو الموقف الخارجي بل كيفية إدراك الفرد وشعوره به (2).

وفي الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي يرى بأن الضغط متغير مستقلا من الاضطراب النفسي يصاحبه اضطرابات تابعة تسمى اضطرابات التوافق ومنها اليأس والعجز والاكتئاب (3).

وتشير نتائج بعض الدراسات إن حوالي (50%) من الأمراض التي تصيب الفرد تعود إلى أسباب ترتبط بالضغوط النفسية في العمل، كما أن الأبحاث الطبية تؤكد أن أكثر من (50%) من الإمراض ترتبط أصلاً بالضغوط، ومن بين هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم، وقرحة المعدة، وسكر الدم، والربو، والصداع النصفي، وآلام الظهر، والتهاب المفاصل (4).

لقد أوضح حسين (2000) أن للضغوط النفسية علاقة وثيقة بالاضطرابات السيكوموماتية مثل ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين وعسر التنفس والقولون العصبي والصداع، كما أنها تؤدي إلى ضعف التركيز والذاكرة وتضاؤل القدرة على حل المشكلات والإدراك الخاطئ للمواقف والأشخاص كما أنها تؤدي

---

(1) الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، صالح ابو حطب ، 2006 ، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى، غزة، ص114.

(2) أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، اعتماد يعقوب محمد الزيناتي، 2003، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

(3) معايير الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، ترجمة أنور الحمادي، ص87.

(4) ضغوط العمل الإداري وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مديري المدارس الثانوية بمملكة البحرين،بسام صالح سعد علي دهمش، 2008."مصدر سابق"، ص48.

إلى اضطرابات اجتماعية مثل الانسحاب الاجتماعي والشك والعجز عن التوافق الاجتماعي .

ويعد الضغط النفسي من بين العوامل النفسية الاجتماعية التي تأثر على الصحة الجسدية والنفسية للمرضى فعندما يلاقي المريض موقفا ضاغطا فانه يحاول أن يراقبه ويتحكم فيه عن طريق مختلف الاستجابات التي من شانها أن تأثر على هذا الحدث الضاغط وتخفف من شدته.

وعندما يتعلق الأمر بمرضه فإنه يحاول أن يلجأ إلى عدد من الإستراتيجيات التي تمكنه من التكيف والتوافق مع متطلباته، وتكون استراتيجيات المقاومة التي يوظفها مرتبطة بتقديره المعرفي للمرض. ولا يتوقف الضغط على الموقف الخارجي بقدر ما يتوقف على طبيعة التفاسير والمعاني التي يعطيها المريض لهذا الموقف من جهة بما في ذلك المرض كموقف ضاغط يعرقل مجرى حياته وأنشطته اليومية وكذا على الاستجابة المعرفية التي يتبناها بناءا على تلك التفاسير من جهة أخرى (1).

يرى ساوير (Sawyer) أن هنالك نوعين أساسيين من الضغوط النفسية هي :

- **الضغوط النفسية الحادة Acute Stress** : يحصل هذا النوع من الضغوط عادة عندما يواجه الفرد خطر ما، أو عندما يكون تحت الضغط لإتمام التزام ما، عندها فإن دماغ الفرد يطلق العديد من المواد الكيميائية لزيادة معدل ضخ القلب، وهذا يزيد من ضغط الدم ويجعل الفرد أكثر نشاطا لمحاربة الخطر أو الهروب منه، والعديد من الأفراد يمكنهم التجاوب والتكيف مع هذه الضغوط القصيرة.
- **الضغوط النفسية المزمنة Chronic Stress** : يحصل هذا النوع من الضغوط بسبب حالة ثابتة أو العديد من الحوادث المجهدة التي تحدث للفرد بشكل متتالي، فإذا كان الفرد يعتني بشخص ما مصاب بمرض مزمن بشكل مستمر، أو يواجه مشاكل مع رئيس العمل، أو إذا فقد عمله أو خسر شركته، فإن الجسم يستجيب سلبا لمثل هذه الحالات، ويؤدي التعرض المستمر للمشاعر السلبية إلى إصابة الفرد بالعديد من الأمراض مثل السكري أو الربو، أو مشاكل النظام العصبي أو نظام المناعة (2).

أما بابو (Babu) فيقسم الضغوط النفسية حسب طبيعة تأثيراتها إلى نوعين هما:

- **الضغوط النفسية الايجابية Eustress** : هي الضغوط الجيدة التي تساعدنا على تحسين أدائنا. فعلى سبيل المثال، إذا لم يكن هناك ضغط على الفرد نحو الأداء الجيد في الامتحانات أو الأحداث

(1) دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاقتصاد للتخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو، عودية ولديحي حورية ، 2005،بحث مقدم للملتقى الدولي "سيكولوجية الاتصال والعلاقات الانسانية"، للفترة 22-25 مارس ، الجزائر، ص10.

(2) Stress the silent killer, Sawyer, R. 2005.. e-BookWholesaler, Hitech United,p13.

يتدربوا بالشكل المطلوب. وهناك كمية معينة من الضغط النفسي الإيجابي يعد ضروريا لمواجهة جميع التحديات كما أنه ضروري لبقائنا على قيد الحياة والتقدم في الحياة (1).

- **الضغوط النفسية السلبية Distress** : عندما يخرج الضغط النفسي عن السيطرة، يصبح ضغطا سلبيا أو سيئا، والذي يظهر الضعف في أجسامنا ويجعلنا عرضة للتعب والمرض. وإذا استمر الضغط في التأثير على الشخص وخرج عن السيطرة، فإن ذلك سوف يؤدي إلى ظهور مختلف التأثيرات السلبية للضغوط.

وذكر عربيات والخرابشة نوعين من الضغوط هما الضغوط الدائمة والضغوط المؤقتة(2):

- **الضغوط المؤقتة**: هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة وجيزة، ثم يزول، وعادة ما يكون مرتبط بموقف مفاجئ لا يدوم أثره طويلاً، ولهذه الضغوط أثر محدود على الفرد، إلا إذا كانت قدرة تحمله أضعف من الموقف الضاغط.
- **الضغوط الدائمة**: هذا النوع من الضغوط يحيط بالفرد لمدة طويلة نسبيًا، مثال ذلك تعرض الفرد لمرض مزمن.

يعد هانز سيلي (Selye) أحد أهم الرواد الكبار الذين تناولوا مفهوم الضغوط، فهو أول من تناول مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها بفسيولوجيا الجسم من خلال تركيزه على عدد كبير من الهرمونات ودورها في إصابة الفرد بالعديد من الأمراض الخطيرة، بما في ذلك انسداد الشرايين، ونزيف الدماغ، وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والفشل الكلوي والتهاب المفاصل والقرحة الهضمية وحتى السرطان .

ووفقا لسيلي فإن الضغوط النفسية تشير إلى استجابة الكائن الحي لمجموعة متنوعة من التحديات البيئية مثل التغير في درجة الحرارة أو التعرض للضوضاء، وتكون هذه الاستجابة من خلال مجموعة متنوعة من الاستجابات الفسيولوجية.

وقد وضع سيلي ثلاث مراحل تمر عملية تعرض الفرد للضغوط النفسية بها أولها مرحلة الإنذار بالخطر Stage of alarm reaction وفي هذه المرحلة تؤدي الضغوط النفسية إلى تنشيط ميكانيزمات الدفاع في الجسم، وتكون تأثيرات الضغوط تحت السيطرة.

---

(1) What are the different types of stress?,Babu, Hanish (2007).. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India,p2-3.

(2) الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها أحمد عبد الحليم عربيات، وعمر محمد الخرابشة، 2007، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، 5 (2)، 48-68 .

وإذا زادت مستوى الضغوط النفسية ينتقل الجسم إلى مرحلة المقاومةStage of resistance ، حيث يزيد الجسم من تنشيط مختلف آليات الدفاع الكيميائية والحيوية والنفسية والسلوكية. وإذا استمر تأثير الضغوط نصل إلى مرحلة الاستنزاف Stage of exhaustion وفي هذه المرحلة تؤدي الضغوط النفسية إلى إنهاك آليات الدفاع من خلال الاستخدام المستمر لها (1).

وتعد نظرية (سبيلبيرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظريته في القلق على أساس التميز بين القلق كسمة و القلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية أما قلق الحالة فهو قلق، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا (2) .

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم أيضا بتحديد طبيعة الظروف المحيطة والتي تكون ضاغطة و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة كبت إنكار إسقاط وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق(Anxiety) ، فالقلق عملية (Anxiety) ومفهوم القلق . (Stress) ويميز سبيلبيرجر بين مفهوم الضغط انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد(Threat) من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى تقدير التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف وكان لنظريته قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (3).

في حين تعد نظرية لازاروس وفوكمان من أكثر النظريات شهرة في تفسير الضغوط النفسية، وتعرف هذه النظرية أحيانا باسم النظرية المعرفية العلائقية cognitive-relational، وترى هذه النظرية بأن الفرد وبيئته يتعايشان معا في إطار علاقة ديناميكية، وترى النظرية المعرفية العلائقية أن الضغوط تشير إلى الحالة النفسية والعاطفية التي يتم تمثيلها داخل الفرد، وترتكز هذه النظرية على دور التفاعل والتداخل بين العوامل المتعلقة بالظاهرة باعتبارها مؤثرا وكذلك العمليات العقلية والمعرفية التي يستعملها الفرد للفهم والتحكم في المؤثر المهدد لكيانه ومن ثمة تحديده لأساليب المقاومة التي بإمكانه استخدامها لمواجهته. والمفهومين الرئيسيين

---

(1) Stress and coping theories , Krohne, H. W ,2009, Johannes Gutenberg University, Gutenberg, Germany,p4.

(2) الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في محافظة قلقيلية نتيجة للعدوان الإسرائيلي أثناء انتفاضة الأقصى، جاسم يوسف محمد الشاعر،2011، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية ،ص24.

(3) الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في محافظة قلقيلية نتيجة للعدوان الإسرائيلي أثناء انتفاضة الأقصى، جاسم يوسف محمد الشاعر،2011،" مصدر سابق" ص25.

في هذه العملية هما التقدير المعرفي والمقاومة (1).

ويشير لازاروس إلى أن الأفراد يميلون إلى إظهار أساليب تقييم ثابتة نسبيًا ، حيث يقيمون المواقف المختلفة بدرجة من الاتساق، وان أسلوب التقييم العام لدى الفرد يتأثر بسمات الشخصية والمتغيرات المعرفية لديه، وهكذا توجد ثلاث مكونات رئيسية من الضغط هي الموقف والتقييم المعرفي للموقف والمصادر المدركة لدى الفرد في مواجهة المطالب ، وعملية التقدير المعرفي فهي عملية معرفية تقديرية تسمح للفرد بتحديد طبيعة المثير الذي يشكل مصدر ضغط بالنسبة له في تعامله مع بيئته و بالكشف عن ماهية العناصر التي تجعل منه مصدر ضغط مهدد في حين تعكس عملية " المقاومة " العملية التي يلجأ إليها الفرد بغرض معالجة المتطلبات التي تفرضها علاقته مع بيئته في إطار الضغط الذي تم تقديره سابقا (2).

في حين يرى أليس أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها، وإنما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة (3).

وتقوم نظرية أليس على افتراض أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية لان يكونوا غير عقلانيين، وأن الناس عرضة للمشاعر السلبية، وأن ما يسبب معاناتهم ليست أحداث الحياة الضاغطة، بل كيفية تعاملهم مع تلك الأحداث، و من هنا تنشأ الأمراض النفسية ويمكن العلاج من خلال هذه النظرية عن طريق تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى الفرد عن طريق الإقناع العقلي (4).

هنالك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى شعور الفرد بالضغوط النفسية القلق والتوتر، والتي ترتبط بأحداث أو الظروف مختلفة، وقد ذكر ساوير (Sawyer) أن أهم مسببات الضغوط النفسية هي ظروف الحياة الطبيعية مثل الظروف الصحية والظروف الانفعالية، وظروف العمل، والأصدقاء والأسرة، الشعور بالوحدة، والمرض وأحداث معينة مثل الخلافات، ووفاة أحد أفراد الأسرة أو أحد الأصدقاء، وفقدان المال والمراحل التطورية مثل الزواج، أو فقدان القدرة البدنية أو العقلية وتغيير مكان السكن وتغيير العمل وفقدان الصداقة، وفقدان مكان الراحة المفضل، وفقدان الدعم العاطفي(5).

---

(1) Stress models :A review and suggested, Mark, G.M., & Smith, A.P ,2008. New York City: McGraw-Hill Higher Education,p41

(2) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، طه عبد العظيم حسين ، وسلامة عبد العظيم حسين ،2006،دار الفكر، عمان ،ص 58.

(3) الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان ." ص137.

(4) الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في محافظة قلقيلية نتيجة للعدوان الإسرائيلي أثناء انتفاضة الأقصى، جاسم يوسف محمد الشاعر،2011،" مصدر سابق" ص25.

(5) Stress the silent killer, Sawyer, R. 2005

وبناءً على ما تقدم ، يرى الباحثان بأن أهمية وصول المسن اللاجئ الى حالة التوافق وتقليل الضغوط النفسية يتأتى من توفر قدر من الرضا القائم على أساس واقعي بالشكل الذي يؤدي الى التقليل من الشعور بالإحباط والقلق، وتقديم الدعم الكافي الذي يعتمد على الأنشطة التي يقوم بها المسن لإشباع حاجة أو التغلب على صعوبة أو اجتياز معوق من أجل الوصول الى حالة من الانسجام مع البيئة والمحيط، كما ان إشباع الحاجات قد يؤدي في الكثير من الأحيان الى خفض حالة التوتر والضغط النفسي عند المسن ويدفعه الى التوافق بشكل واضح، علماً بأن العديد من العلماء من يؤكد بأن التكيف الناضج يؤدي الى التوافق الناضج وعكسه يؤدي الى سؤ التوافق.

كما انه من العوامل المسببة للضغوط النفسية للمسن اللاجئ السوري خاصة ممن يعانون من ظروف انسانية صعبة هي العوامل البيئية المادية إذ نأخذ البيئة بمفهومها الشامل وما يتبع ذلك من عوامل تؤثر في المسن اللاجئ كالمناخ والهواء والأرض وما يهمنا في هذه العوامل هو ما يحرك جسم الإنسان للقيام باستجابات حتى يتوافق مع المحيط وهذه العوامل تتغير بتغير الزمان والمكان من الفصول الأربعة، ففي الشتاء يقوم الجسم بإيجاد استجابات مختلفة عن الاستجابات التي يقوم بها في الصيف، وكثيرا ما تخلق حالة البرد الشديد أو الحر الشديد الأذى ببعض الأفراد الذين لا يستطيعون التوافق مع التغيرات، وتشكل هذه التغيرات في الجو عوامل ضاغطة تستدعي استجابات تكيفيه وأسباب اجتماعية: تتضمن الأسباب الاجتماعية كل الحالات النفسية والانفعالية التي تنتج عن علاقة الشخص بالآخرين في إطار الحياة الاجتماعية العامة، أو في إطار المؤسسات الاجتماعية التي ينتمي إليها، فالضغط النفسي، ينشأ عن مصدر أو سبب اجتماعي ناتج عن علاقة اجتماعية يعطيها الشخص دلالة معينة، مثل فقدان الاهل والأصدقاء و الأقارب وغيرهم وأسباب نفسية: وهي مجموعة العوامل التي تعود إلى البناء النفسي عند المسنين ، أي ما تتصف به شخصيتهم من ملامح عندما يكون الشخص عصبياً، أو انفعالياً، أو عمليا نشيطاً، أو حساساً، أو انطوائياً ومنفتح على الآخرين أو واقعياً، وهذا ما أكدته دراسات متعددة، فالمسنيين الذين يتصفون بالعدوانية والشدة والتنافسية يكونون ميالين إلى الإصابة بأمراض القلب أكثر بخمس مرات من الأشخاص الذين يتصفون بالهدوء.

الدراسات السابقة :

في كندا اجرى سترنر وكاريني وفلدهيوزن (Streiner, Cairney & Veldhuizen, 2006) دراسة هدفت الى معرفة مدى انتشار اضطرابات المزاج والقلق وغيرها من المشكلات النفسية على كبار السن ممن تتجاوز أعمارهم (55) فأكثر في ضوء متغير النوع الاجتماعي واللغة والهجرة، وقد استخدم الباحثون تحليل المسح الصحي لجمع معلومات دراستهم، وقد نتج عن الدراسة وجود انخفاض لاضطرابات المزاجية عند الجنسين، كما اظهرت النتائج ان المهاجرين من الجنسين يعانون من مشكلات نفسية اكثر من غير المهاجرين وتقل المشكلات كلما تقدم في العمر.

وهدفت دراسة سوزان وتولسون (Suzan & Tolson, 2007) الى معرفة التغيرات التي تحصل على المسنين المتقاعدين عن العمل في امريكا، إذ اختيرت عينة عشوائية مكونة من (750) مسناً، منهم (25) ذكور و(525) اناث ، وقد استخدم الباحثان الاستبانة التي أعداها لجمع بيانات دراستهما، وقد اظهرت نتائج الدراسة الى ان (92%) من افراد العينة يعانون من مشكلات نفسية حادة بسبب ابتعاد الابناء ، و(34%) من افراد العينة يشعرون بعدم الامان المادي والتهديد النفسي والخوف من عدم القدرة على رعاية انفسهم، وأن (13%) منهم اصبحوا يشعرون بأنهم مهملين من قبل افراد المجتمع بعد فقدان عملهم .

وسعت دراسة ميردث (Meridth, 2008) الى دراسة العوامل المرتبطة بالتوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين، تكونت عينة الدراسة من (1261) فرد من البالغلين من العمر (65) عاماً فأكثر، وقد استخدم الباحث استبانات وملاحظات استغرقت (15) شهراً، وخرجت الدراسة بنتائج منها وجود ارتباط موجب ودال احصائياً بين التوافق والرضا من الحياة لدى المسنين وكل من العمر والحالة البدنية الصحية وحالة العمل واوجه النشاط المختلفة بينما من دونهم ترتفع لديهم الضغوط (1).

وفي السويد هدفت دراسة المحمداوي (2008) الى الكشف عن مستوى الاكتئاب النفسي لدى المسنين من الجالية العربية المقيمة في ضوء متغيري الجنس والحالة الاجتماعية، وقد تكونت عينة الدراسة من (50) مسناً من عمر يبدأ من (60) سنة فأكثر موزعين (25) من الذكور و(25) من الاناث، وقد استخدم الباحث مقياس الاكتئاب كأداة للدراسة ، واسفرت نتائج الدراسة على ان العينة من المسنين العرب

(1) مؤشرات تخطيطية لتطوير خدمات الرعاية الاجتماعية للمسنين في المجتمع العماني،اسماء عامر الصواعية ، 2015، ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، سلطنة عمان ،ص91 .

المقيمين يعانون من اعراض الاكتئاب ، وان الاناث والمترملين اكثر شعوراً بالاكتئاب من غيرهم (1).

كما هدفت دراسة إليف وزملائه (Iliffe, et.al., 2009) الى الكشف عن علاقة الا لم الذي يعانيه المسنون بالاكتئاب في بريطانيا، وتكونت عينة الدراسة من (406) مسن اعمارهم من (65) سنة فأكثر، وقد استخدم الباحثون لجمع معلومات دراستهم مقياس ألم الشيخوخة (GPM) ومقياس الاكتئاب. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ما نسبته (19%) من المسنين يعانون من الاكتئاب، يليه خطر العزلة الاجتماعية .

وكشفت دراسة ماهروتا وباتيش (Mehrota & Batish, 2009) التعرف عن المشاكل التي يعاني منها كبار السن من النساء الهنديات، وقد تكونت عينة الدراسة من (80) مسنة تمتد اعمارهنَّ من (60) سنة فأكثر، وقد استخدم الباحثان المقابلة لجمع معلومات عن الدراسة ، وأظهرت نتائج الدراسة عدة مشاكل لدى المسنات وهي : المشكلات الصحية والمشكلات الاقتصادية والمشكلات النفسية والاجتماعية، كما اظهرت نتائج الدراسة الى ان المشاكل الاجتماعية والنفسية تزيد كلما تقدمت المسنة في العمر .

وكشفت دراسة هاونج (Hwang, 2010) عن الضغوط النفسية للمسنات الكوريات المقيمات في امريكا، ولتحقيق ذلك اختيرت عينة عشوائية مكونة من (12) مسنة فقط، وقد استخدم الباحث طريقة المقابلات كأداة للدراسة، وبعد تحليل البيانات باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية اظهرت نتائج الدراسة ان المسنات كنَّ يعانينَّ من ضغوطات نفسية (2).

وتعرفت دراسة الرواشدة والعرب (2010) على خصائص المسنين ومشكلاتهم من وجهة نظرهم في دور الرعاية في الاردن واسباب تحويلهم لها، واقتصرت عينة الدراسة على (111) مسن ومسنة في كافة دور الرعاية في الاردن وومن هم قادرون على التجاوب مع الباحث، وقد صمم الباحثان استبانة من اجل جمع المعلومات، وبعد حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ، أظهرت نتائج الدراسة أن عاملي الفراغ والوحدة من أهم الأسباب التي ادت الى تحويلهم الى دور الرعاية، وان تفكير المسن في الاحفاد والإشتياق اليهم تصدرت المشكلات النفسية، وان انقطاع صلة المسن بمعارفه واصدقائه تصدرت المشكلات

---

(1) دراسة بعض اعراض الاكتئاب لدى المسنين من الجالية العربية في السويد ، حسن ابراهيم حسن المحمداوي، 2008، رسالة دكتوراه، الاكاديمية العربية المفتوحة بالدنمارك ، كلية الاداب والتربية ، .

(2) الضغوط النفسية التي يواجهها المسنين في الأسر العمانية وعلاقتها ببعض المتغيرات في محافظة مسقط بسلطنة عمان ، اسعد تقي العطار ، 2016 ، بحث تحت الطبع ، سلطنة عمان ،ص54 .

الاجتماعية، وان الشعور بانهيار الصحة تصدت المشكلات الصحية (1).

وهدفت دراسة حجازي وأبو غالي (2010) التعرف على المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون في محافظات غزة وتكونت عينة الدراسة من (114) مسنا ومسنة من محافظة غزة ، وأظهرت نتائج الدراسة ان المشكلات التي يعاني منها المسنون الفلسطينيون هي المشاكل الاجتماعية والاقتصادية (63,7%) والمشكلات النفسية (57,5%) والمشكلات الصحية الجسمية (56,4%) ، كما اشارت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في المشكلات لدى المسنين تعزى للجنس(2) .

(1) الضغوط النفسية التي يواجهها المسنين في الأسر العمانية وعلاقتها ببعض المتغيرات في محافظة مسقط بسلطنة عمان ، اسعد تقي العطار ، 2016 ، "مصدر سابق" ،ص57 .

(2) مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية ، جولتان حجازي وعاطف ابو غالي ، 2010، مجلة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، 24(1)،109-156.

الفصل الثالث

الإستنتاجات

من خلال الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة يتبين ان الضغوط النفسية تنشأ من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع القوية، وهو إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية، أو اقتصادية أو شخصية، أو نتيجة الصراع بين الدوافع والقيم ، غير أن العقبات الخارجية ليست في ذاتها مصادر للإحباط والقلق عند المسنين اللاجئين السوريين ، بل يتوقف تأثيرها على وقعها وصداها في مختلف النفوس، فالبؤس في ذاته لا يحركهم بل الشعور باليأس، وبعبارة أخرى ليس المهم هو الموقف الخارجي بل كيفية إدراك الفرد وشعوره به، وتأتي ضغوطهم من عوامل عديدة منها ما هو مرتبط بالضعف الصحي العام والضعف الجسمي وضعف الحواس كالسمع والبصر وضعف القوة العضلية وانحناء الظهر وجفاف الجلد والإمساك وتصلب الشرايين والتعرض بدرجة أكبر للإصابة بالمرض وعدم مقاومة الجسم او ما هو متعلق باضطراب العلاقات الاجتماعية فنتيجة الهجرة تضعف العلاقات الاجتماعية للمسن مع أصدقاءه المسنين من أمثاله خاصة عندما يقلون من حوله ممن هم في سنه مما يخلف لدى المسن حالة من الحزن وقلة العلاقات الاجتماعية والوحدة مما يترك فراغ عاطفي لم يألفها من قبل مما يشعره بقرب الأجل وتخلي الأحبة من الأبناء والبنات والأصدقاء عنهم وفقد حب الآخرين، وهذا الأمر يجعله عاجزاً عن توافقه النفسي والأجتماعي،ويعد هذا العجز المعيار الأساسي لنمو مشاعر الاغتراب لدى المسن . والشعور بالذنب الناتج عن الوحدة من الحوادث الماضية والشعور بأن الآخرين لا يقبلونه ولا يرغبون في وجوده وما يصاحب ذلك من تصعيد وتوتر فقد يعيش البعض وكأنهم ينتظرون النهاية المحتومة وأنعدام الأهتمام الأجتماعي وشعور المسن بالتفرقة والتمييز سوف يجعله أكثر تقبلاً للشعور بالاغتراب وخاصة في بلد المهجر، مما يلجأ البعض منهم الى الانطواء والعزلة والدخول في دوامة التفكير والوساوس والانشغال بالذات، والاضطرابات النفسية، حيث أن الاضطرابات الوجدانية تشيع بين المسنين اللاجئين السوريين وقد يظهر بشكل الترهل والسمنة والإمساك والذبول والعصبية والصداع والاكتئاب النفسي والأرق.

كما تزداد لدى المسن اللاجئ السوري مشاعر قلق المستقبل والحاضر والخوف والانهيار العصبي وخاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة أسلوباً جديداً من السلوك لم يألفه من قبل ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق معه، وخاصة إذا لم يتهيأ لهذا التغيير، وقد يصبح المسن أقل استجابة وأكثر تركزاً حول ذاته ويميل إلى الذكريات وتضعف ذاكرته ويقل اهتمامه وميوله وتقل شهيته للطعام والنوم، وأيضا تضعف طاقته وحيويته ويشعر بقلة قيمته في الحياة، وهذا يؤدي إلى الاكتئاب والتهيج وسرعة

الاستثارة والعناد والنكوص إلى حالة الاعتماد على الغير وإهمال النظافة والملبس والمظهر.

مما يجعل المسن اللاجئ بعدم أمكانية الفرد على تحقيق توافقه النفسي وتوافقه مع الأخرين مما تتولد لديه مشاعر الاغتراب عن الذات الذي يؤدي الى خمول وأنطفاء حالة التفاعل الأجتماعي عنده مما يجعله غير فعال أجتماعياً وفاقداً للقدرات.

ويرى الباحثان بأن ظروف المسنين اللاجئيين السوريين ومايعانونه من تعدد الضغوطات على المستويين النفسي والأجتماعي وصعوبة عودتهم الى الوطن الأم ربما يزيد من مشاعر الاغتراب لديهم والذي ينعكس سلباً على توافقهم النفسي والأجتماعي، وأن مثل هذه الأمور وغيرها ربما تكون بمثابة العوامل المساعدة لتزايد مشاعر الاغتراب حيث تحمل هذه المشاعر في طياتها عدم الرضا أو معارضة الأهتمامات السائدة والموضوعات والقيم والمعايير وأنشطة وتنظيمات المجتمع الذي يقيمون فيه وغالباً ماقد يؤدي هذا الأمر الى عدم الانسجام بين المسن والمجتمع والمؤدي بدوره الى عدم الأنسجام بين المسن وذاته والعكس صحيح، كما أن المسنيين اللاجئيين غالباً ما يعرضون حالات من الصراع وعلاقات سالبة وهذا بدوره سوف يؤدي الى تعزيز الأتجاهات السالبة لديهم ويجعلهم خارج نطاق التغيير وذلك من خلال شعورهم بالأكتفاء والأشباع الذاتي مما يجعلهم يميلون الى عدم المشاركة بالفعاليات والأنشطة الأجتماعية ويعتبرون التفاعل الأجتماعي لايجدي نفعاً . بمعنى آخر ان زيادة مشاعر الاغتراب لدى الفرد سوف تؤدي بالنتيجة الى زيادة سوء توافقه مع الذات ومع المجتمع الذي يحيا فيه.

كما يرى الباحثان أن سوء الأستقرار على الأصعدة النفسية والأجتماعية والسياسية الأقتصادية بالنسبة للاجئيين السوريين في الخارج والداخل وهذا التفاعل المتواصل بين الخارج والداخل وبوجود مشاعر القلق المستمر يؤدي زيادة مستوى الضغوط النفسية الأمر الذي ينعكس سلباً على تكيفهم للحياة الجديدة وكذلك انحسار المشاركة الفعلية في نشاطات المجتمع الذي يعيشون فيه ، بالأضافة الى تعاظم وتزايد الفجوة بين جيل الاجداد والأباء والأبناء وخاصة في بلد المهجر وتضارب العادات والتقاليد وأختفاء الكثير من القيم والعادات التي كانت موجودة في الوطن الأم والمتمثلة في التعاطف والتراحم والآلفة والأيثار والتي نفتقر اليها في حياتنا المعاصرة وخاصة في بلد المهجر، كل هذه المسائل قد تؤسس أجواء مناخية صالحة لزيادة الضغوط النفسية لدى المسنين اللاجئين السوريين وتؤثر بشكل كبير على توافقهم النفسي.

ومن جانب آخر بينت الدراسات بأن شدة الضغوط النفسية تكون متلازمة طردياً مع العمر الزمني بالنسبة للأفراد ، ويرى الباحثان في هذا الصدد بأن الأعمار الاصغر من الجنسين بالنسبة اللاجئيين السوريين هم اقل عرضة لتزايد الانعكاسات السلبية للضغوط النفسية مقارنةً بالفئة العمرية

الكبيرة وذلك لأن الفئة العمرية الاكبر أطرهم المرجعيه والثقافيه مترسخة عكس الفئة الاصغر التي لاتزال في طور التشكل والتبلور ، فالمسنين هم الأكثر تعرضاً لصدمة صراع القيم والتقاليد، وهذا النوع من الصراع بين الذي نشؤا عليه ومارسوه وبين مايرونه في المحيط الثقافي الذي يعيشون فيه بالغربة يؤدي بالنتيجة بالمسن الى حالة الشعور بالاغتراب عن الذات والمجتمع.

وينبغي أن لاتفوتنا الأشارة الى التغيرات والتحولات الفكرية والثقافية والأقتصادية والأجتماعية التي يتعرض لها المسنين اللاجئين السوريين تزيد لديهم الضغوط النفسية ، ولابد لنا هنا من لفت الأنتباه الى أن نسق القيم الشخصية وخصائص الأبعاد النفسية للفرد هي ليست آلية جاهزة يمكن للفرد اللجؤ اليها وقتما يشاء، ولكنها تتأتى أساساً وتتطور مع العمر ونتيجة للخبرات المتراكمة في حياة الفرد وتفاعلها مع أستعدادات الفرد ومايطرأُ على واقعه من متغيرات، ولذا فأننا قد نلمس بان الأفراد ذوي الفئات العمرية الكبيرة (المسنين) نتيجة للخبرات المتراكمة لديهم ربما يكونوا أكثر تمسكا بعاداتهم وقيمهم مما يولد لديهم صراع حاد في القيم مما وماتنتجه هذه التغيرات من تبني الذات لقيم جديدة ومسألة التمسك بالعادات والتقاليد تولد لديهم ضغوط نفسية اخرى .

ومن ناحية اخرى تبين الادبيات ان لمتغير عدد سنوات الغربة له علاقة بمستوى الضغوط النفسية، إذ نجد ان المسنين اللاجئيين السوريين ممن مضت على اقامة لجوئهم فترة قصيرة في الغربة والممتدة بين (1الى 3) سنوات هم أكثر شعوراً بالاغتراب بسبب الضغوط النفسية مقارنةً بالأفراد الأخرين من الذين مضت على إقامة لجوئهم فترة طويلة في الغربة والممتدة الى أكثر من (3) سنوات .

ويعزي الباحثان أسباب هذه النتيجة الى أن الأفراد حديثوا العهد باللجوء من بلدهم الاصلي قد يعانون من الضغوط النفسية بسبب سوء التكيف مع المحيط الجديد وكذلك من مشاعر القلق وعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي وذلك لعدم المامهم الكافي بقيم وتقاليد وعادات المجتمع السويدي مقارنةً بالذين مضت عليهم سنوات تمتد الى اكثر من 3 سنوات في الغربة.

بالإضافة الى ذلك فأن حديثوا العهد في بلاد الغربة من اللاجئين لم يتمكنوا بعد من استيعاب مفردات اللغة الجديدة (ناهيك عن الذين لم يرغبوا في تعلمها)، لاسيما أن اللغة تمثل وسيلة الاتصال الأساسية وتساعد الفرد في الاندماج بالمجتمع والتأثير والتأثر به، وان هذا الأمر يؤدي بالنتيجة الى عزوف الكثير من المسنين اللاجئين بالاندماج مع المجتمع الجديد الذي يعيشون فيه ، وقد ينتج من هذه العزلة عجز في إمكاناتهم وقدراتهم وهذه المظاهر تجعلهم أكثر شعوراً بالضغوط النفسية..

إن مشاعر (العجز والعزلة) واللتان هما من أكثر الأعراض التصاقاً بالضغوط النفسية قد تتأتى نتيجة لعدم قدرة الفرد المسن اللاجئ على مواجهه المشكلات الحياتية أو مواكبة تغيرات العصر بروح

علمية وموضوعية وقد يكون الى الاغتراب عن الذات والأخرين.

والأسباب الشخصية لاهتمام الناس بعلم الشيخوخة فهم يدركون الشيخوخة في الوقت الحاضر والبعض الأخر لديهم مبررات شخصية فالبعض يهتم بالمسنين كجزء من الاهتمام الإنساني العام للناس ذوي المشكلات الخاصة ، ومنهم بالطبع فئة المسنين وهناك سبب آخر للاهتمام بهم وهو وجود علاقة خاصة مع الجد والطلاب الذين كان لديهم جد ويرتبطون به قد يتلقون بعض مقررات في علم الشيخوخة وذلك لأنهم ورثوا اتجاهات إيجابية نحو كبار السن حيث من النادر أن تحدث مشكلة مع أحد الأجداد أو أحد الأقارب من كبار السن.

ولتخفيف حدة الضغوط لدى المسنين اللاجئين السوريين في اشباع حاجاتهم النفسية ليعيش في ومن أهم هذه الحاجات الشعور بالأمن والحاجة إلى التقدير، والحاجة إلى الشعور بالعطف والمحبة أي إشباع الجانب الوجداني للمسن ، فهو محتاج دائماً إلى أن يحب وأن يحب ، وأن يعترف به ويحس أنه ذو نفع للجماعة وأننا في حاجة إليه بما يؤدي إلى إحساسه بكيانه وما يتعرض له المسنون من تغيير في كثير من الوظائف العقلية يجعلهم عرضة للخوف والقلق. فالأمراض المزمنة التي يعانون منها وإحالتهم إلى التقاعد وافتقاد بعض الأصدقاء وعدم تحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي على وجه سليم إضافة إلى أن المسن كثيراً ما يفقد شريك الحياة وهو ما يجعله يشعر بالعزلة وافتقاد السند أو المعين ، والتقدم في السن تصاحبه ديناميات نفسية تتصف بنقص الكفاءة الوظيفية وما يصاحبها من نكوص وهياج وعمليات دفاعية ، وترتبط الاحتياجات النفسية للمسن بمشكلات عدم التكيف مع وضعه الجديد وتتضح الآثار النفسية والأخلاقية في ظل زيادة وقت الفراغ في مرحلة ما.

الخاتمة:

من خلال ما تم عرضه من خلال هذه الدراسة يتبين ان حجم المعاناة التي يقاسي منها الفرد المسن اللاجئ السوري من جراء تعدد الضغوط النفسية بسبب عوامل عده اهمها اغترابه وسوء توافقه النفسي يكون كبيراً وهذا مما ينعكس سلباً على مستوى أدائه النفسي والاجتماعي وبالتالي سوف يكون عنصراً هداماً في المجتمع بدل من استغلال قدراته حتى لو كانت بسيطة متناسبة مع عمره .

فضلا عن وجود هوة وبعد فيما يتعلق بالتفاعل والاتصال مع ثقافة المجتمع الذي يقيمون فيه وهذا اما يؤدي في الكثير من الأحيان الى الانزواء ويضعفه ويجعله اكثر عرضة للأمراض حيث تدخل لضغوط النفسية سبب أساسي في هذا المضمار ويكون له تأثير واضح على خفض مستوى الصحة النفسية لدى الفرد وهذا يعني بشكل أو بأخر الى خفض مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد المسن اللاجئ، كما تبين وجود عدد من العوامل لتزايد وتعدد الضغوط النفسية والاجتماعية معرفة اثارها وانعكاساتها السلبية تبدي الحاجة الى وضع الخطط الكفيلة بتخفيف حدتها على المسن اللاجئ نفسه وعلى المجتمع.

الفصل الرابع
التوصيات والمقترحات

يوصي الباحثان في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها :

1. بناء مشروع تطبيقي إرشادي يتضمن برنامج إرشاد الصحة النفسية للتخفيف مشاعر الضغوط النفسية ، ويكون الهدف منه هو خفض حدة مشاعر الاغتراب والقلق والحزن لدى المسنين اللاجئين السوريين ومن الذين يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس الضغوط النفسية ، وذلك عن طريق عقد العديد من الجلسات الإرشادية بأتباع أسلوب الإرشاد الجمعي والتي يتم من خلالها أقناع أفراد المجموعة الإرشادية بأن معتقداتهم غير عقلانية والعمل على أن يحل محلها معتقدات ومدركات وسلوكيات عقلانية ، وهذا يتم من خلال أشراك الأفراد إيجابياً في تنفيذ البرنامج مع ملاحظة الجمع بين الطابع العلمي النظري والطابع التطبيقي العملي وما يتضمنه من أشراك الأسرة في ذلك.
2. ضرورة أنشاء وظيفة مرشد الصحة النفسية لتقديم خدمات إرشاد الصحة النفسية للمسنين اللاجئين السوريين وفتح قنوات مع الأهل من أجل اطلاعهم على البرامج الإرشادية الكفيلة بمساعدة المسنين وتدعيمهم .
3. ضرورة قيام مؤسسات الرعاية الاجتماعية في دول المهجر بتوفير الكوادر القادرة على التعامل مع للمسنين اللاجئين السوريين بهدف تهيئة الأجواء المناسبة لهم، مع وضع برامج محددة للاهتمام بهم إما من خلال تكليف مرشدين اجتماعيين بزيارتهم في منازلهم أو من خلال عقد ندوات لذويهم .

4. التركيز على حماية كبير السن من آثار الضغوط التي يتعرض لها وذلك من خلال تعديل الظروف وتهيئة المناخ المناسب له ،حتى يشعر باستمرارية الحياة كما كانت عليه في السابق.

5. مساعدة المسنين اللاجئين السوريين في اللجوء إلى نشاطات تعمل على التقليل من تفكيرهم في مصادر الضغوط النفسية التي يواجهونه من توافقهم مع الظروف الجديدة .

المقترحات :

تقترح الدراسة الحالية اجراء دراسة :

1. تتناول علاقة الضغوط النفسية ومتغيرات مثل (التوافق النفسي، والدافعية للإنجاز، قلق الموت، أسلوب الحياة ...الخ).

2. تستهدف قياس الضغوط النفسية اللاجئين السوريين لفئات عمرية اخرى.

3. تستهدف التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالضغوط النفسية لدى المسنين اللاجئين السوريين .

4. بناء برنامج إرشادي لتخفيف الضغوط النفسية للمسنين اللاجئين السوريين .

5. مقارنه الضغوط النفسية للمسنين اللاجئين السوريين وأفراد المجتمع الاصلي في دول المهجر.

المراجع :

1- استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، طه عبد العظيم حسين ، وسلامة عبد العظيم حسين ، 2006،دار الفكر، عمان ،ص 58.

2- أشكال المساندة الاجتماعية للمسنين المتقاعدين عن العمل ، مروى محمد شحتة ، 2009. ،ط 1 القاهرة ،الهيئة العامة المصرية للكتاب.، ص45.

3- أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ، اعتماد يعقوب محمد الزيناتي، 2003، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

4- بعض أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب مرحلتي التعليم المتوسط والثانوي بمدينة مكة المكرمة-دراسة مقارنة ، الهلالي عادل عبد الرحمن عبد الله ، 2009. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.

5- التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء، وزوجات ذوي المنازل المهدمة، باسل مهدي محمد الخضري ، 2005، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الصحة العامة ، جامعة القدس ، القدس ،ص 84.

6- دراسات في سيكولوجية المسنين ، عبد اللطيف محمد خليفة، 2009 ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة ،ص11-14 ،37.

7- الدعم الاجتماعي وموضع الضبط وعلاقتهما بمستوى الضغط النفسي لدى معاقي انتفاضة الاقصى"، عبدالله مصطفى حسنين ،2003 ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة ، ص3.

8- دور المساندة الاجتماعية كعنصر من عناصر الاقتصاد للتخفيف من الضغط النفسي لدى المصابين بمرض الربو، عودية ولديحي حورية ،2005،بحث مقدم للملتقى الدولي "سيكولوجية الاتصال والعلاقات الانسانية"، للفترة 22-25 مارس ، الجزائر، ص10 .

9- رعاية الشيخوخة ، يوسف ميخائيل سعد . 2004. ،ط 1، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، ص 37.

10- الشيخوخة وكيفية تعامل الاسلام مع متغيراتها ، عبدالله بن ناصر السدحان ، 2008 ،ص28.

11- الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، ماجدة بهاء الدين السيد عبيد 2008، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان ." ص137.

12- ضغوط العمل الإداري وعلاقتها بالالتزام التنظيمي لدى مديري المدارس الّثانوية بمملكة البحرين ، بسام صالح سعد علي دهمش، 2008. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القديس يوسف، بيروت، ص 48-50.

13- الضغوط النفسية التي تتعرض لها المرأة الفلسطينية في محافظة قلقيلية نتيجة للعدوان الإسرائيلي أثناء انتفاضة الأقصى، جاسم يوسف محمد الشاعر،2011، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية ،ص 24 ،25.

14- الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها أحمد عبد الحليم عربيات، وعمر محمد الخرابشة، 2007، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، دمشق، 5 (2)، 48-68 .

15- الضغوط النفسية التي يواجهها المسنين في الأسر العمانية وعلاقتها ببعض المتغيرات في محافظة مسقط بسلطنة عمان ، اسعد تقي العطار ، 2016 ، بحث تحت الطبع ، سلطنة عمان .

16- الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة ، صالح ابو حطب ، 2006 ، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأقصى، غزة ، ص114.

17- الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة ، نبيلة أحمد أبوحبيب،2010 ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

18- علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم دراسة مقارنة لـ 12 حالة، ، خديجة حمو علي ، 2012، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، معهد علم النفس وعلوم التربية ، جامعة الجزائر،ص84،81 ، 96 ،92-90.

19- العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل ، علي محمد الديب ، 1988، مجلة علم النفس، العدد 6، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ، ص50.

20- مشكلات المسنين (الشيخوخة) وعلاقتها بالصلابة النفسية ، جولتان حجازي وعاطف ابو غالي ، 2010، مجلة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)، 24(1)،109-156.

21- معايير الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية والعقلية التي تصدرها الجمعية الأمريكية للطب النفسي ، ترجمة أنور الحمادي ، ص87

22- موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، فرج عبد القادر ، 1993، الكويت ، دار سعاد الصباح ، ص445.

23- مؤشرات تخطيطية لتطوير خدمات الرعاية الاجتماعية للمسنين في المجتمع العماني،اسماء عامر الصواعية ، 2015، ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة نزوى، سلطنة عمان .

- Stress and coping theories , Krohne , H. W ,2009, Johannes Gutenberg University, Gutenberg, Germany,p4.
- Stress level of university studen, Sayiner, B. 2006,. Istanbul University, Journal of Science,5(10) ,p24.
- Stress models :A review and suggested, Mark, G.M., & Smith, A.P ,2008. New York City: McGraw-Hill Higher Education,p41
- Stress the silent killer, Sawyer, R. 2005.. e-BookWholesaler, Hitech United,p13.
- What are the different types of stress?, Babu, Hanish (2007).. Skyline Harmony Villas, Trichur Dt, Kerala, India,p2-3.
- Work-related stress and stress management New direction , Mc Shane S. L,2006. Vol 3. EA-OHP Series , Edited by J.Houdmont & S. Leka. Nottingham University Press ,p 200.