

ضغوط أحداث الحياة وأساليب التعامل معها لدى كبار السن
إيمان قاسمي^{1*} أحمد فاضلي²
جامعة لونيبي علي-البليدة 02، جامعة لونيبي علي – البليدة 02 (الجزائر)
مخبر القياس والدراسات النفسية (الجزائر)

life events pressures and coping methods with them in the elderly

imane gasmi^{1,*} ahmed fadli²
Lunissi ali university-blida 2 (Algeria) Lunissi ali university-blida 2 (Algeria)
measurement and psychological studies lab (Algeria)
imane gasmi92@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2020/03/13؛ تاريخ القبول: 2020/10/23؛ تاريخ النشر: 2023/08/31

Abstract: The stage of old age is one of the stages of age which sweeps the world in general and Algeria in particular, due to the prevalence and the increase of its percentage within societies, and through this must concentrate and direct the light towards this age group as a special category by virtue of the intimacy of its stage and the nature of its pension, in addition to what it contains perspectives and problems in various Fields of life , and through this, our research paper has come to the psychological pressures faced by the elderly and how to deal with them, presenting the most important points that connect the reality of the elderly to the psychological pressures to which it is periodically exposed in his daily life .

Key words: psychological pressure, methods of managing psychological pressure, elderly people.

ملخص: تعد مرحلة كبر السن من بين المراحل العمرية التي تكسح العالم عامة والجزائر خاصة، بحكم انتشار وتزايد نسبتها ضمن المجتمعات، ومن خلال هذا يجب التركيز وتوجيه الضوء صوب هذه الفئة العمرية كفتة خاصة بحكم خصوصية مرحلتها وطبيعتها معاشها، بالإضافة إلى ما تحويه من آفاق ومشاكل في شتى مجالات الحياة، بحيث قد تكون الحياة سهلة عندما نشجع حاجتنا بشكل تلقائي، ولكن ذلك لا يأتي دوما بسبب بعض الضغوط التي تحول دون تحقيق ذلك، إن هذه الضغوط توجب علينا متطلبات يجب التعامل معها، الأمر الذي يدفع بالبعض إلى إهدار طاقته من أجل التكيف لإعادة التوازن الجسدي والعقلي والنفسي، وهذا يكون نتيجة التعرض لعدة مصادر متعلقة بصحة الفرد ونفسيته، وعليه جاءت ورقتنا البحثية لعرض أهم نقاط تربط واقع المسن مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها بصفة دورية في حياته اليومية.
الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، كبار السن.

*corresponding author

1. مقدمة

تعد الشيخوخة مرحلة عمرية لها خصائصها ومتفردة بمشاكلها، تتشعب بها معاناة المسنين بدنيا وأسريا واجتماعيا، وتتدنى قدراتهم الأساسية في العمل ومقاومة ظروف الحياة، فالعديد من الدول المتقدمة لا تعترف بحد عمر معين بوصفه حدا للعطاء والإبداع والمشاركة في بناء المجتمع، فكبار السن جزء أساسي من المجتمع فهم إذا كانوا قد تركوا الحياة العملية، فإن هذا لا يعد دليلا على عجزهم، فالخبرة والحكمة اللتان يحصلون عليهما خلال العمل الطويل تجعلان لمشورتهن نقلا يعتد به. بحيث شهد العالم مع بداية الألفية الجديدة زيادة كبيرة غير مسبوقه في أعداد ونسب المسنين، فإن النظرة المستقبلية تحتم ضرورة الاهتمام بفئة المسنين باعتبارها إحدى الفئات السكانية المهمة التي تعيش مرحلة عمرية تتسم بخصائص وملامح تميزها عن بقية الفئات العمرية الأخرى، وتستحق هذه الفئة تقديم الكثير من أوجه الرعاية لها، نظرا لما قدمته للمجتمع في كافة مجالاته ولما ساهمت به من تنشئة وتعليم الأجيال وذلك في إطار قيم المجتمع. لذلك حاولنا في نفس الصدد تناول هذا الموضوع نظرا للأهمية البالغة من جهة، وخطورة وتفاقم الظاهرة من جهة أخرى، ولقلة الدراسات التي تناولته دفع بنا إلى محاولة البحث فيه، خاصة لما يتعلق الأمر بالجانب المعيشي والذي قد يؤثر عليه الضغط النفسي الذي يواجهه المسن وكيفية التعامل معه بآليات يحددها المسن في حد ذاته، ومن خلال ما سبق قد يؤدي الأمر بكبار السن إلى اختلاف التعامل مع الضغوط النفسية التي قد تواجههم سواء المتعلقة بالصحة أو الحالة النفسية والاجتماعية أو حتى المالية، فكان موضوع "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى كبار السن" محور اهتمامنا لأجل معرفة كيفية تحقيقهم لمستوى أفضل لمواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية لهم، ومحاولة منا الكشف عن واقعهم بمحيطهم ومعايير التوافق والتوازن النفسي لديهم في ظل الضغوطات التي يعيشونها والاستراتيجيات المستخدمة من طرفهم في مواجهتهم. وفي صدد ذلك نوجه الدراسة والبحث نحو مجال معرفة أساليب التعامل التي يركز عليها كبار السن حتى يواجه الضغوط النفسية التي تعترضه في حياته اليومية.

1.1. أهداف البحث.

- أدخل التعرف على مرحلة كبار السن ومميزتها.
- الأحداث الكارثية في حياة المسن
- الكشف عن العلاقة بين الشيخوخة والضغوط النفسية.
- الصراع الناتج عن الاضطرابات والضغوط النفسية للمسن
- التعرف على آليات التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجه المسن.
- مميزات استراتيجيات المواجهة.

2.1. أهمية البحث.

تكمن أهمية بحثنا ضمن عرض أهم نقاط تتمحور حول مرحلة عمرية مهمة من حياة كل فرد ألا وهي مرحلة كبار السن أو ما يعرف بالشيخوخة، إذ تعد هذه الفئة العمرية طاقة بشرية لا يمكن نفي وجودها بأي مجتمع من المجتمعات العربية أو الغربية، بحكم أن نسبتها ارتفعت وفرضت نفسها على من حولها، إلا أننا نجد كبار السن تقع على عاتقه ضمن ممارسته لحياته اليومية مجموعة من المواقف وقد تتطلب تلك المواقف ردود أفعال لحل ما تتضمنه، وهنا قد نجد المسن أمام مشكلة تتطلب منه الحل للحفاظ على توازنه النفسي وكذا اطمئنان شخصه في قدرته على ممارسة عيشه بحنكة ومهارة فعلية تكمن في اختياره لاستراتيجيات تؤهله من مواجهة ضغوط الحياة التي تعترضه، ولأهمية ما سبق جاء بحثنا قيد العرض.

2. تحديد مصطلحات البحث.

1.2. المسنين (الشيخوخة)

عملية الشيخوخة هي حقيقة بيولوجية لها طريقتها المعينة في الحدوث خارج نطاق التحكم البشري، وبالطبع يختلف تعريفها من مجتمع لآخر، ففي الدول المتقدمة يعتبر العمر مؤشراً للشيخوخة، حيث إن 60-65 عاماً هو عمر التقاعد وبداية الشيخوخة، وفي عدة مناطق أخرى لا يؤخذ العمر بعين الاعتبار لتحديد شيخوخة الشخص، فهناك عوامل أخرى تحدد سن التقاعد مثل: القدرة على أداء الأعمال الموكلة إليهم، أي أن الشيخوخة تبدأ عند عدم قدرة الشخص على المشاركة بشكل فعال في المجتمع (Mckellar,1998)

من خلال ما سبق ذكره يمكننا القول أن مرحلة كبر السن هي مرحلة عمرية بيولوجية لا يتحكم فيها البشر، ولها خصائص ومحددات تضبطها كما أن لديها ما يميزها عن باقي المراحل العمرية التي سبقتها.

2.2. الضغط النفسي

يعرف هانز سيلي (H.selye, 1976) الضغوط بأنها أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك، أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية (حسن مصطفى عبد المعطي، 1992، ص.264).

ومن خلال ذلك يمكن الإشارة إلى أن الضغط النفسي هو نتيجة مثيرات داخلية من ذات الفرد أو خارجية بمعنى من وسط أو المحيط الذي يعيش فيه، ويحدث الضغط النفسي لما تفوق موارد شخصية الفرد قدرة تحمل وتحقيق متطلبات الموقف الضاغطة.

3.2. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

وعرفها (Fleishman,1984) بأنها تلك المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو التحكم وتقليل أو تحمل المتطلبات الداخلية والخارجية التي تهدد الفرد أو تتجاوز موارده الشخصية، لذلك، فهي قد تشمل على نشاط ما أو عملية فكرية تهدف إلى تقليلها والتخلص من الضيق النفسي أو المواقف الضاغطة. ومن خلال ذلك يمكن القول أن أساليب التعامل مع الضغوط النفسية هي عمليات معرفية وسلوكية تحدث لتحقيق توازن الفرد بعد تعرضه لموقف ضاغطة هز بكيان شخصه.

3. الأحداث الكارثية في حياة المسن

1.3. أحداث الحياة الكبرى: Major life events

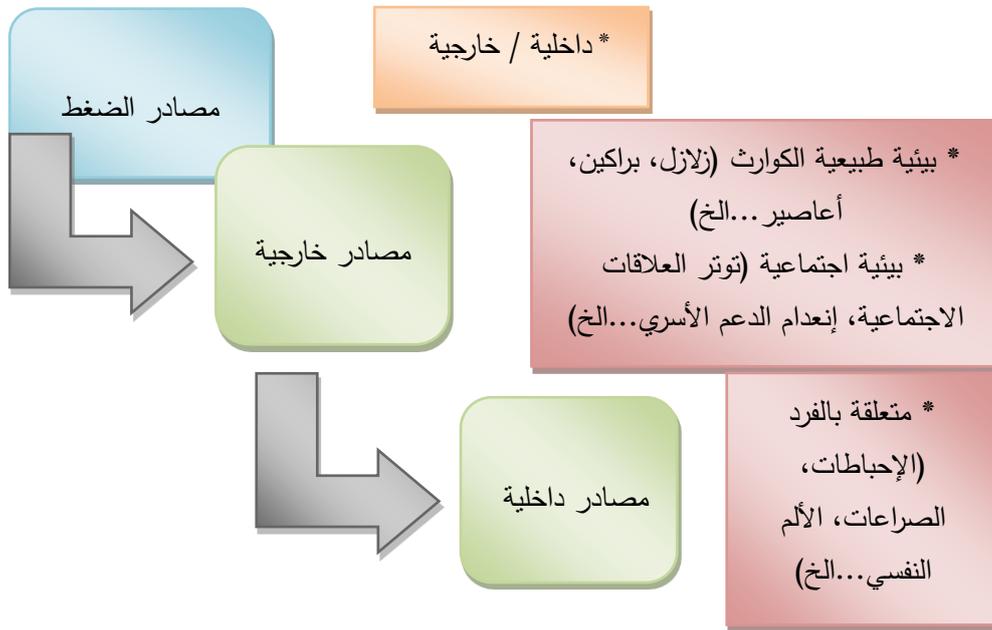
تعتبر أحداث الحياة الكبرى من أهم المتغيرات الفعالة في عملية المشقة، وترتبط أحداث الحياة الكبرى بدور حياة المسن فخلال تقدم المسن في العمر يتعرض لعدد كبير من أحداث الحياة وتغييراتها والتي تختلف من مرحلة للأخرى وتنوع وفقاً لمقتضيات كل مرحلة عاش فيها عبر مراحل عمره المختلفة التي ارتبطت بمختلف الأدوار التي كان يؤديها كدخول المدرسة والالتحاق بالعمل والزواج والانفصال والإنجاب...الخ.

ويعرف بعض الباحثين من أمثال "هولمز" و"راهي" أحداث الحياة الكبرى على أنها خبرات موضوعية، تؤدي إلى اضطراب نشاطات الفرد المعتادة، كما أنها تؤدي إلى تغيرات جوهرية في نمط الحياة المستمر للفرد وتتضمن هذه الأحداث تغيرات جوهرية في الصحة والمكانة الاجتماعية وأسلوب حياة الفرد، كما أن الكثير من التغيرات يمكن أن تصيب الفرد بالمرض وفوفا شخص عزيز أو الإصابة بمرض مزمن أو الزواج أو الالتحاق بوظيفة محترمة أو الانتقال إلى سكن أفضل والتخرج أو التقاعد كلها معا أو متتالية يمكن أن تؤدي إلى أمراض نفسجسمية مثل: الصداع وضغط الدم...الخ

2.3. أحداث الحياة الصغرى: Minor life events

ليس من الضروري أن تكون الضغوط من النوع الكارثي أو التي تؤد لتغيرات فعلية في نمط الحياة لكي تؤدي للمشقة، فهناك ما يسمى بالمنغصات اليومية التي نتعرض لها في حياتنا اليومية والتي تؤدي لشعورنا بالمشقة وتأتي مصادر المشقة اليومية من خلال العديد من الاختبارات التي تحدد لنا ماذا نفعّل؟ وكيف سنفعّل؟ وأين سنفعّل؟ وتوصف هذه الأحداث على أنها مجموعة من الظروف أو الخبرات اليومية البسيطة التي تعكس حياة الفرد ولكن نظرا لتراكمها وتتاليها تصبح معوقة لتوافق الفرد.

ويشير هينكل (Henkel) إلى أن النشاطات العادية للحياة اليومية تؤثر على الحالة الدينامية المتوازنة للجسم وبالتالي فإن تأثيرها يتشابه مع تأثير أحداث الحياة الكبرى (نقلا عن تعيلب، 2016، ص 52-53).



الشكل رقم (1): يوضح أهم المصادر التي تحدث فيها الضغوط النفسية.

المصدر: (برزوان، 2019، ص 28).

من خلال ما تم عرضه يمكن أن نستنتج أن لدى المسن مجموعة من المصادر التي تؤهله للوقوع ضمن الضغط النفسي، وذلك بعد تعرضه لموقف اخل بتوازنه النفسي وجعل منه شخص غير مطمئن، وبالتالي هذا ما سيدفع المسن لإيجاد حل ووسيلة ترجع له سلامته النفسية وتكيفه الهادئ والمطمئن ضمن بيئته الداخلية أو الخارجية.

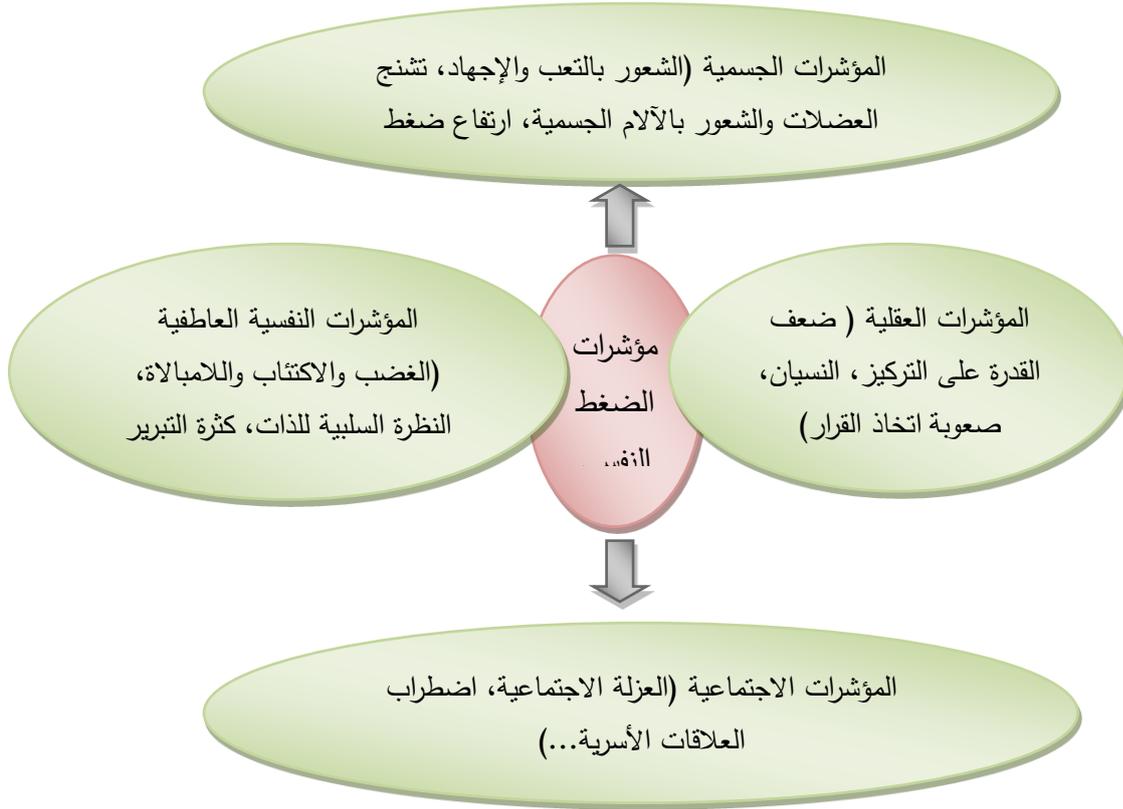
4. العلاقة بين الشيخوخة والضغط النفسي

قدمت ماري كريستين باردون (2007) Pardon إطار نظرياً حول تفاعل الضغوط على الشيخوخة مشيرة إلى أن علم الشيخوخة قد أسهم في فهمنا للميكانيزمات التي تقف خلف عمليات كبر السن ذلك لأن الضغوط تصبح ذات تأثير على دورة الحياة ونوعيتها مع التقدم في السن فعمليات تقدم السن تنتظم بفعل عوامل تقع تحت ما يسمى بالقدرة على التوافق مع الضغوط.

كما أن عمليات التقدم في السن والضغط تشتركان في عدد من الميكانيزمات المختلفة خاصة فيما يخص علاقتهما بعامل الطاقة فالضغوط تستهلك الطاقة، وأيضا التقدم في السن يمكن اعتباره استهلاك يمتد للطاقة حيث يستهلك الجسم طاقته مع مرور سنوات الحياة، وهذه الافتراضات بأن عمليات الضغوط وعمليات التقدم في السن، ترتبط في التفاعل بين كل من الآثار المترتبة على تحفيز عمل نظام الضغوط، وبالرغم من هذه الملامح العامة فإن هناك تناقض ما بين عمليات الضغوط وعمليات التقدم في السن، فالضغوط يمكن أن تقلل أو تزيد من آثار التقدم في السن وهناك القليل من المحاولات التي حاولت فهم كيف تتفاعل الضغوط مع التقدم في السن في تشجيع نجاح مرحلة الشيخوخة أو فشلها ومفتاح هذه القضية يكمن في الفرد وقدرة الفرد على التكيف مع الضغوط، ذلك لأن نوعية حياة الأفراد كبار السن يمكن أن تتحسن من خلال العلاج أو الإرشاد لتحسين التعامل مع الضغوط، ولتقييم أعراض الضغوط في وقت لاحق بين كبار السن الرجال قام (King et al, 2007) بدراسة لقياس هذه الأعراض حيث تعتبر أعراض الضغوط اللاحقة ظاهرة يمكن ملاحظتها لدى الكبار الذين يخبرون ضغوطا عالية من الأحداث في سنوات الرشد المبكرة.

كما أكدت ماري دافيز وآخرون (Davis, Mary, 2007) وجود علاقة بين الضغوط النفسية الاجتماعية والالتزان الانفعالي والمرونة لدى كبار السن، فالتغيرات الجسمية والنفسية الاجتماعية للمسنين تتطلب أن يتوافق المسنون معها. حيث أشارت إلى المسنين لابد وأن يتواءموا أو يتكيفوا مع التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يمرون بها، بالإضافة إلى ذلك فأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها المسنون تتضمن فقدان عزيز وهي من الأحداث المؤلمة التي يعاني منها المسن وتؤثر تأثيرا سلبيا على استمتاعهم بالحياة. وبالرغم من ذلك فالنظرة التأملية لذلك تشير إلى أن كثير من الأفراد ممن يتعرضون لأحداث ضاغطة كموت عزيز لديهم يظلون نشطين وفعالين في المجتمع حتى نهاية الحياة. وعلى الرغم من أن تزايد المسنين الذين ارتبط كبر السن لديهم بالمرض إلا أن بعض منهم يعاني من إعاقات بدنية يشتركون في أنشطة الحياة المتنوعة وقد أشارت روث أوهارا (O'hara. Ruth, 2006) في مقال لها بعنوان "الضغوط والشيخوخة والصحة النفسية" في المجلة الأمريكية للطب النفسي للشيخوخة إلى أن بعض الدراسات قد أثبتت أن الخبرات الصادمة وأحداث الحياة شديدة الوطأة في الطفولة تؤثر على كفاءة الوظائف النفسية الاجتماعية في الشيخوخة.

بحيث تكمن الأهمية الشديدة للأسرة، وإن هناك ثمة اتفاق واضح بين خبراء علم النفس على أهمية الدور الكبير للأبناء تجاه والديهم خاصة في تلك المرحلة المتأخرة من العمر، وأن يسهموا في تنمية قدراتهم واستعدادهم كما تحقق الشعور بالأمن والطمأنينة والشعور بالاستقرار مما يحقق التكامل النفسي (نقلا عن تعيلب، 2016، ص76).



الشكل رقم (2): يوضح أهم مؤشرات الضغط النفسي.
المصدر: (برزوان، 2019، ص31).

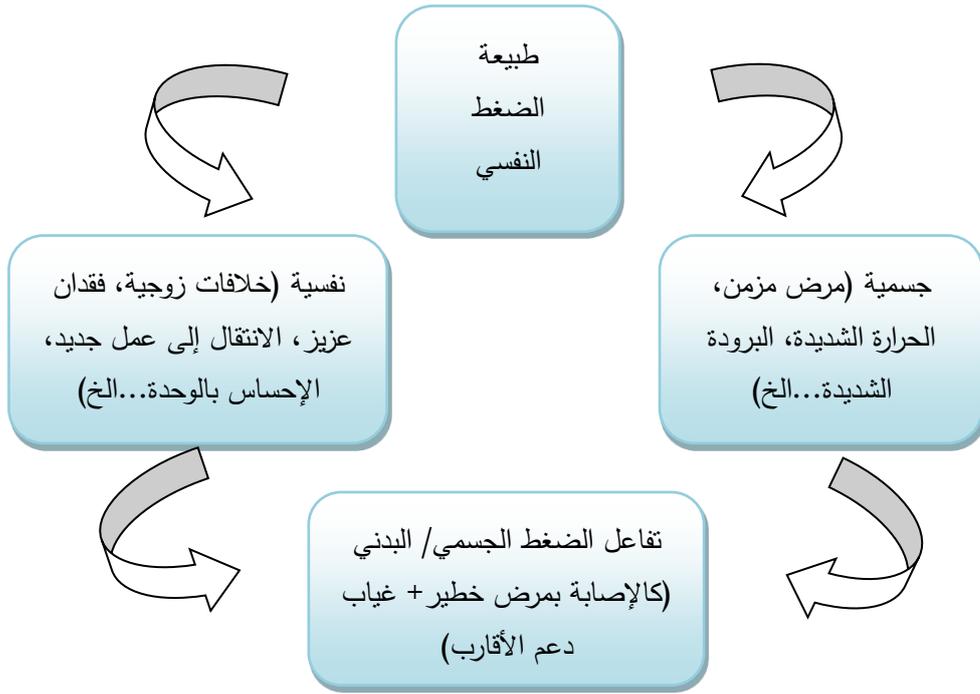
ومن خلال ما سبق طرحه نستخلص أن مرحلة الشيخوخة كمرحلة عمرية لها علاقة بالضغوط النفسية كونها عمليتان تتفعلان مع بعضهما البعض بتوافق الظروف المهيئة لهما وهذا تحت طبيعة حياة المسن ونوعيتها في تحديد مدى قوة تلك العلاقة، وذلك ما يحدد مؤشرات تواجد الضغوط النفسية على عاتق المسن وتعايشه معها وفق سبل وأساليب سيختارها للتخفيف من آثار تلك الضغوط تحقيقاً لتوافقه النفسي المتكيف وواقعه السليم.

5. الصراع الناتج عن الاضطرابات والضغوط النفسية للمسن

تلعب الاضطرابات والضغوط النفسية دوراً كبيراً في حياة المسن، وكثيراً ما يعد شعور الفرد بكونه وحيداً عرضاً من أعراض الأمراض النفسية أكثر من كونه انعكاساً لعزلة اجتماعية واقعية وفعلية. ويؤكد محمد المرسي (1988) أن نصف المرضى العقلين في سن الشيخوخة يعانون من الاضطرابات الوظيفية-لا العضوية- والتي ترجع في جوهرها إلى عوامل نفسية أكثر منها عوامل فسيولوجية وبيولوجية، وكثيراً ما يؤدي الاستعداد النفسي للانطواء والعزلة أو الشعور المسنين بالفراغ أو اليأس والقنوط أو المعاناة من مشاعر العجز العاطفي مثل انخفاض تقدير الذات وشعور المسنين بعدم كفاءة الشبكات الاجتماعية مثل قلة الأصدقاء وقلة المساندة والدعم الاجتماعي وقلة الاتصال الاجتماعي الناتج عن قلة الدخل وقلة الحركة إلى تدهور الروح المعنوية والشعور بالإحباط وفقد الأمل في المستقبل، حيث يشعر المسن بأنه لا يمكن تحسين حياته أو اتجاهها نحو الأفضل، فيميل إلى الانسحابية والعيش مع ذكريات الماضي والتحسر عليه، وينظر إلى

الخسائر الناجمة عن التقدم في العمر على أنها خسائر لا يمكن تعويضها أو التغلب عليها، وبالتالي فإن هذا الشخص لا يبحث عن علاقات جديدة ولا يسعى إليها ولا يتوقع المساعدة من الآخرين ويرتاب فيما يقدمه المجتمع من صور الدعم والمساندة، وتؤدي تلك المشاعر السلبية إلى زيادة عزلة المسن ووحده.

وتعد الاضطرابات النفسية الناتجة عن التمرکز على الذات أحد الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية لأن هؤلاء المتمركزون على ذواتهم ينظرون إلى اتصالاتهم وتفاعلاتهم مع الآخرين من خلال منظور التكلفة والعائد، لذا فإن المسن المتمركز على ذاته لا يتواصل مع صور الاتصال ولا يتفاعل مع الآخرين لأن تكلفة الاستماع إلى الآخرين تفوق في نظره العائد من ورائها، مما يؤدي إلى تقلص شبكته الاجتماعية وتزايد شعوره بالاضطرابات النفسية. فمن الممكن أن تمثل رعاية السيدات المسنات لأزواجهن المرضى نوعاً من الضغوط عليهن خاصة إذا كان المرض يحتاج إلى عناية مكثفة تستغرق جهداً ووقتاً كبيرين، حيث تؤدي هذه الضغوط الجسمية والنفسية إلى تقلص شبكات الزوجات الاجتماعية نتيجة لقلّة التفاعل، وكثيراً ما يجنح هؤلاء الأفراد إلى طلب المزيد من الدعم والمساندة من شبكاتهن الاجتماعية، نتيجة ما يعانونه من ضغوط، مما يؤدي إلى إنهاك تلك الشبكات واستنزافها، لأنه يشعر الآخرين بأنهم عبئ ثقيل عليهم، وغالباً ما يكون رد فعل الآخرين سلباً تجاههم، مما يزيد من شعورهم بالوحدة النفسية نتيجة عدم رضاهن عن اتصالاتهن الاجتماعية وقلّة توقعهن للمساعدة من الآخرين (تعيلب، 2016، ص 170-171-172).



الشكل رقم (3): يوضح طبيعة الضغط النفسي

المصدر: (برزوان، 2019، ص 23).

من خلال ما سبق عرضه يمكننا القول أن لطبيعة الضغط معالم إيجابية إن أدرك المسن كيف يتعامل مع الموقف بحنكة وفعالية وكسب الموقف لصالح تقدمه وتحقيق رفاهية عيشه، كما يوجد معالم سلبية تؤدي بالمسن إلى التراجع

والإنهاك ضمن توازنه النفسي والاجتماعي وغيرهما، وهذا ما قد ينعكس بالسلب على صحته الجسدية وما يزيد من تدهورها وتفاقم المشكل من حوله.

6. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

قد أعد لازاروس وفولكمان (1988) Folkman Lazarus et لقياس استجابة للمواقف الضاغطة المدركة 8 أبعاد المواجهة وهي كالتالي:

1. المواجهة: هي محاولات مؤكدة لتغيير الموقف وتستخدم قدرا من العدائية وسلوك المخاطرة.
2. العزل: جهود معرفية لعزل الذات عن الموقف كمحاولة لتقليص وتخفيف التأثير.
3. ضبط الذات: محاولات الفرد للتحكم في مشاعره وتصرفاته.
4. السعي لطلب المساندة الاجتماعية: هي الجهود لطلب بعض أنواع المساندة من الآخرين مثل المساعدات المعلوماتية، الانفعالية، أو المادية.
5. تحمل المسؤولية: إدراك أو معرفة الفرد وتعهد به بحل المشكلة.
6. الهروب – التجنب: جهودا واعية لتجنب الموقف أو المشكلة.
7. التخطيط لحل المشكلة: تلك الجهود التي تركز على المشكلة بشكل جيد من أجل تغيير الموقف أو حل المشكلة.
8. إعادة التقييم الإيجابي: جهود معرفية للشعور بالأهمية الايجابية والتركيز على الإنجاز الشخصي (بشرى إسماعيل أحمد، 2013، ص 3).

من خلال ما تم التطرق إليه يمكن استخلاص أن المسن وطريقة اختيار تعامله مع المواقف الضاغطة له بعدين أساسيين منها ما هو إيجابي وفعال ومنها ما هو سلبي غير فعال في عملية التوافق والاتزان النفسي جراء مواجهة الضغوط النفسية التي تعترض كبار السن.

7. مميزات إستراتيجيات المواجهة

- للمواجهة عدة مميزات وسيتم عرضها في النقاط الأساسية التالية (Lazarus, 1993):
- المواجهة عملية معقدة، ويستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية تجاه الوضعيات الضاغطة.
 - ترتبط المواجهة بتقدير (Appraisal) كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، وتقييمه فإذا بين التقييم بأن هناك شيئا يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على المشكل، أما إذا أسفر التقييم على أنه ليس هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة التي تركز على الانفعال.
 - عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعمل، والصحة أو العائلة يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
 - هناك مجموعة من استراتيجيات المواجهة تبدو أكثر ثباتا واستقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثلا بالتفكير الإيجابي تجاه الموقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية، ف حين أن استراتيجية البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة وترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي.
 - إن استراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقة.

- تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية، في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.

- إن فائدة أي نوع من استراتيجيات المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط (الصحة الجسدية، والوظيفة الاجتماعية والوجود الذاتي).

تعتبر المواجهة مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم وتقليل المتطلبات الداخلية أو الخارجية أو تحملها والتي تهدد الفرد وتنفذ موارده الشخصية وتضم مجموعة غير متجانسة من المعارف والمواقف السلوكية، وتصنف إلى نوعين: مواجهة تركز على الانفعال مثل التجنب- التهرب واتخاذ مسافة، وأخرى تركز على المشاكل مثل التصدي ومخططات حل المشكل، حيث يهدف النوع الأول إلى تقليل حالة التوتر والضغط الانفعالي المصاحب للضغط، بينما النوع الثاني يضمن طرقاً تمكن الفرد من الحصول على إمكانيات لتغيير الوضعية التي يواجهها، مما يؤدي إلى تغيير الحالة الانفعالية وهذه هي أهم وظائف المواجهة (آيت حمودة، 2018، ص44)

ومن خلال ما سبق عرضه نستنتج أن للضغوط النفسية معالم ومؤشرات تحددها ما تجعل بالمسن أمام مشكل ينتظر منه الحل للعودة لواقع الأمان المتمثل في السلامة النفسية وتوازنها، بحيث كلما واجه المسن مواقف الحياة الضاغطة بمهارة وفعالية كلما انعكس ذلك على تقوية وتعزيز قدراته ومهاراته في مواجهة وحل العديد من المشكلات التي قد تواجهه مستقبلاً بكل ثقة وعزم، وهذا ما يؤهل وجوده الذاتي الفعال بين أفراد مجتمعه، وكلما تراجع وتدهور أسلوب معاشته وتعامله مع الموقف الضاغط كلما انتهكت قدراته وتعزيزاته سلباً على صحته النفسية والجسدية وكذلك في إثبات تواجد شخصه أمام المحيطين به من أفراد مجتمعه، وهذا ما يحدد ويثبت لنا مهارة استغلال مكامن القوة في حل المشكلات التي تعترض حياتنا اليومية بكل جدارة وفعالية.

خاتمة

من خلال ما تم عرضه من نقاط حول موضوع أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى كبار السن، يمكن القول أن هناك علاقة وطيدة بينهما بحكم أن مرحلة كبر سن في حد ذاتها متغير يوحى بتغيرات جسمية وعقلية ونفسية وغيرها، بحيث قد تنشئ لدى المسن نوع من الضغط كونه ستتغير طبيعة ممارسته للحياة وهذا أمر يختلف من مسن لآخر حسب اختلاف تعامله مع المواقف الضاغطة التي يتعرض لها من محيطه.

كما يمكن الإشارة إلى أن المسنين هم ثروة بشرية حقيقية لكل شعب والاهتمام بهم ورعايتهم وحفظ صحتهم وتعزيزها، وتنشيط دورهم الاجتماعي والثقافي والاقتصادي والتربوي بما اكتسبوه من خبرات وتجارب، وبما يمثلونه من زيادة ومثل عليا، إنما هو أيضاً معين هائل لعملية التنمية في كل المجالات إذا أحسن الاهتمام بهم، وتلقوا الرعاية المناسبة، وإلا فإنه قد يصبحون عبئاً على التنمية نفسها في حال تجاهلهم وإهمال قضاياهم وتردي أوضاعهم الصحية والاجتماعية، ناهيك عن أن من يهتم بالمسنين إنما يهتم من حيث الجوهر بمستقبل كل فرد وأسرة فمجتمع. وعليه يمكن استخلاص مما سبق مجموعة من التوصيات والاقتراحات مفادها:

- ضرورة الاهتمام بإعداد طاقم بشري مختص في رعاية المسنين ومحاولة سد حاجياتهم.
- إعطاء أهمية وإتاحة الفرصة أمام المسنين لاستثمار خبراتهم وقدراتهم على العطاء.
- العمل على توفير برامج نفسية واجتماعية إرشادية لتخفيف من حدة الضغوط على المسنين لتحقيق جودة الحياة لديهم ومنه تحقيق الرفاه الوجودي.

المراجع

آيت حمودة، حكيمة،. طيبي، الحاج، وآخرون.(2018). استراتيجيات مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

برزوان، حسيبة،.(2019). الضغوط النفسية والاضطرابات العضوية. الجزائر: كنوز الحكمة.

بشرى، اسماعيل أحمد.(2013). مقياس أساليب المواجهة للمسنين. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.

تعيلب، أحمد عبد الجواد. (2016). الاضطرابات النفسية والضغوط وعلاقتها بحياة المسنين. مصر: أطفالنا للنشر والتوزيع.

حسن مصطفى، عبد المعطي. (1992). ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية وبعض متغيرات الشخصية. مجلة كلية التربية . العدد 19. الجزء الأول. جامعة الزقازيق .

Mckellar,J.(1998).L'état de santé des personnes âgées francophones en Ontario revue d'intervention sociale et communautaire,vol.5,n°2,1999,p.290-306.

Fleishman.J.A(1984). Personality characteristics and coping patterns", journal of health and social behavior,25,299-244.

Lazarus, R,S(1993).”Coping theory and research : past, present, future”, Psychosomatic Medicinel,55,pp 234-247.