

Dirassat & Abhath
The Arabic Journal of Human
and Social Sciences



مجلة دراسات وأبحاث
المجلة العربية في العلوم الإنسانية
والاجتماعية

ISSN: 1112-9751

عنوان المقال:

مصادر الضغط النفسي لدى عينة من كبار السن الفلسطينيين في الضفة الغربية

د. عبد الناصر السويطي / جامعة الخليل- فلسطين

مصادر الضغط النفسي لدى عينة من كبار السن الفلسطينيين في الضفة الغربية

د. عبد الناصر السويطي

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى عينة من كبار السن في الضفة الغربية . تكونت عينة الدراسة من (694) شخص مما تزيد أعمارهم فوق (60) سنة منهم (320) ذكور و(374) إناث, وذلك في خمس محافظات في الضفة الغربية وهي الخليل بيت لحم والقدس و رام الله ونابلس، منهم (573) شخصا يقيمون في بيوتهم و(121) شخصا يقيمون في بيوت للمسنين .ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام استبانة الضغوط النفسية والمكون من(57) موزعه (6) مجالات.

وقد أظهرت النتائج أن كبار السن من الفلسطينيين يعانون من مصادر ضغوط نفسية متعددة, ومن بين هذه المصادر الضغوط الشخصية وان مصادر هذه الضغوط تدرجت من المصادر الانفعالية ثم الشخصية ثم الاقتصادية كما أظهرت الدراسة وجود فروق في مصادر الضغط النفسية التي يعاني منها الفلسطينيون تعزى للجنس حيث تبين أن الذكور يعانون أكثر من الإناث, كما بينت وجود فروق في المصادر الضغوط تعزى لمكان الإقامة وأخيرا اشتملت الدراسة عدد من التوصيات

الكلمات المفتاحية: مصادر، الضغط النفسي، كبار السن.

Abstract:

This study aimed to know the sources of psychological Stress for a sample of old-aged Palestinians in the West Bank. The study sample consisted of(694) persons whose age exceeded(60) years old of whom(320) male and(374) female, of whom(573) persons live in their homes and(121) live in nursing homes in Five governorates of Hebron, Beit Lehem ,Ramallah , Jerusalem and Nablus in the Wet Bank.

To achieve its goals, the study used two questionnaires, one for sources of psychological Stresses consisting of 57 parts covering six areas and the other for strategies of consensus of 57 parts covering 11 areas.

The study results revealed that old- aged Palestinians suffer from psychological Stresses sources some of which are personal and the sources of such Stresses ranged from emotional to personal and economic. The study also showed that there are differences in psychological Stresses sources from which the Palestinians suffer attributed to gender by which males suffered more than females. Also the study found differences in Stress sources attributed to place of residence .the study included a number of recommendations.

Key words: psychological Stress, old-aged Palestinians.

خلفية الدراسة

يعد علم نفس كبار السن (Geropsychology) ودراسة الجوانب النفسية المصاحبة للمتقدم في السن من الموضوعات الهامة التي استرعت انتباه العلماء والباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي في السنوات الأخيرة. ولقد ظهر البحث العلمي المنهجي المنظم في مجال علم نفس كبار السن مع بداية النصف الثاني من القرن التاسع عشر، إلا أن الدراسات المنهجية المنظمة لهذا العلم لا تتجاوز الخمسينات من القرن الماضي. Haley & Barret (2011).

ومع أن إنسان القرن الواحد والعشرين قد نجح في تحقيق معدلات عمرية مرتفعة إلا أنه أخفق في إشباع الاحتياجات المادية والنفسية الخاصة والتميزة لهذه الفئات، وما زالت المجتمعات غير قادرة على الاستجابة لمطالبها أو توفير احتياجاتها، وما يؤكد ذلك هو قلة عدد البحوث والدراسات التي تصدت لدراسة مشكلات هذه الفئة مقارنة بالفئات العمرية الأخرى، مما أدى إلى وجود نقص في المعرفة النفسية لكبار السن، وذلك على الرغم من أن مرحلة التقدم في السن تعد من المراحل الحاسمة في عمر الفرد، فهي لا تعنى مجرد التغيرات البيولوجية أو الفسيولوجية فحسب، ولكنها تعني أيضاً تغيرات نفسية واجتماعية تتمثل في موقف المجتمع من كبير السن وموقف الآخرين منه ومدى القيود المفروضة عليه. (ليلى، عبدالغني، 2006)

وكون التقاعد مؤشراً هاماً يصاحب هذه المرحلة من حياة كبار السن فإن له أثراً كبيراً ويعتبر من المسببات الرئيسية للضغط النفسي مع أنه وفي أغلب الأحيان متوقع مسبقاً، ولكن التغير الحياتي الذي يحدثه

في نمط الحياة بالنسبة للمتقاعد ولعائلته قد يترك أثراً سلبياً هائلاً. (الجندي، 2002)

الى جانب ذلك فإن إدخال كبار السن الى دور رعاية المسنين وبعدهم عن الأهل، عادة ما يرافقه ردود فعل تتسم بالانزعاج وعدم القبول لأنهم يشعرون بان هذا الإجراء يستهدف إبعادهم عن المنزل للخلاص منهم ومن مضايقاتهم وتزداد حدة هذه المشاعر المؤلمة إذا ما كانت هناك أصلاً سلبيات ونواقص في التعامل معهم داخل المنزل (شريم، 1998).

ولذلك يتعرض كبار السن المتقاعدين للعديد من الضغوط النفسية بين كونها اجتماعية، اقتصادية، سياسية، نفسية، عقلية، وجسمية فزي البيئة الاجتماعية توجد ضغوط ناتجة عن النزاعات الأسرية والتفاوت الحضاري وصراع الأجيال واختلاف الميول والاتجاهات وضغوط الأحداث الصادمة في الحياة (فقد أو موت عزيز أو طلاق أو انفصال الزوجان أو ترك الأولاد للمنزل أو موت صديق عزيز أو التقاعد عن العمل أو الطرد منه)، أما الاقتصادية فهناك ضغوط الفقر والتفاوت الطبقي والتغير في الوضع المادي، فيكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، كما أنها الشعور بالوظائف والعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية (خليفة، 1998).

كذلك يمكن أن تنشأ الضغوط من عوامل فردية ذاتية إما جسمية نفسية أو عقلية، فالجسمية يكون سببها اختلال بنية الجسم والقصور في الوظائف البيولوجية والاضطرابات الهرمونية، وما يصيب الجهاز الدوري والتنفسي من أمراض، أما العقلية فتكون من التشوه الإدراكي واختلالات الوظيفة العقلية مثل القصور في التفكير والاستدلال والتذكر.

نتيجة عن الزيادة الكبيرة في الضغط (1998).
(Marriner).

واعتمادا على أن متوسط العمر لدى الفلسطينيين بالنسبة للرجال (77.6). وبالنسبة للنساء (81.8) وان سن التقاعد القانوني (60) عاما فتم اعتبار بدء مرحلة كبار السن في هذه الدراسة (60) عاما وما فوق .

وكون التقاعد مؤشرا هاما يصاحب هذه المرحلة من حياة كبار السن فان له أثرا كبيرا ويعتبر من المسببات الرئيسية للضغط النفسي مع انه وفي اغلب الأحيان متوقع مسبقا. ولكن التغير الحياتي الذي يحدثه في نمط الحياة بالنسبة للمتقاعد ولعائلته قد يترك أثرا سلبية هائلة . (الجندي , 2002)

الى جانب ذلك فان إدخال كبار السن إلى المؤسسات عادة ما يرافقه ردود فعل تتسم بالانزعاج وعدم القبول لأنهم يشعرون بان هذا الإجراء يستهدف إبعادهم عن المنزل للخلاص منهم ومن مضايقاتهم وتزداد حدة هذه المشاعر المؤلمة إذا ما كانت هناك أصلا سلبيات ونواقص في التعامل معهم داخل المنزل (شريم, 1998).

ويرى الباحث ان التقدم في السن بشكل عام يشكل تحولا كبيرا في حياة الفرد في جميع المجتمعات لما يحمله من آثار سلبية على جميع نواحي الحياة إذ يفقد كبير السن الكثير من الممارسات وتقتصر على بعض الممارسات الروتينية التي تفقده الكثير من شخصيته ومكانته الاجتماعية الأمر الذي يعرضه لضغوط نفسية متعددة

الدراسات السابقة

هناك مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية السابقة التي تناولت موضوع الضغط النفسي لدى كبار السن.

كما تنشأ من متغيرات نفسية كاختلالات في الميكانزمات الدفاعية في إشباع الحاجات أو عندما يكون الفرد في حالة صراع أو قلق أو شعور بالإحباط وعدم التوافق والتكيف النفسي . وبالرغم من أن كل مصدر من هذه المصادر كفيلا وحده بإحداث الاضطرابات النفسية إلا انه عادة يحدث بسبب التقاء هذه المصادر معا أو اثنين منها على الأقل (عبدالحميد, 2005).

ومن أهم خصائص كبار السن التدهور العام الذي تتعرض له جميع الجوانب الجسمية والنفسية للإنسان . إلا أن الملاحظ انه في بداية هذه المرحلة يوجد إمكانية لتعويض القدرات العقلية والجسمية بالاستفادة من الخبرات السابقة أما في المراحل المتأخرة فالتدهور يصبح كاملا وبالتالي يستحيل التعويض (حجازي وأخرين , 2006).

ويرى الباحث أن ينظر إلى مفهوم الضغط النفسي باعتباره مفهوما معقدا له أبعاد اجتماعية وسياسية واقتصادية باعتبارها المجال الذي يتحرك فيه الفرد، وهي منشئة للضغوط ،وفي الوقت نفسه منبه بان الفرد يقع تحت تأثير ضغوط ما.

وهذه الأبعاد تكتسب معناها ممن يدركها ، أي أنها تتعلق بالفرد نفسه ، فهي ليست ضاغطة في حد ذاتها، وإنما تكون كذلك عندما يدرك الفرد أنها كذلك، فتمنع الفرد من تحقيق أهدافه وتكون مطالب تفوق قدرة الشخص على تحملها ومواجهتها (الرشيدى , 1999).

وقد تكون الضغوط إيجابية فتضيف إدارة ومتعة التحدي للحياة والذي يسمى بالضغط الجيد ، حيث يعمل على زيادة القوة لدى الفرد للمواجهة . أو تكون سلبية تسبب التوتر وتهدد انجاز الفرد وفعاليتة، كونها

وأكدت أن التدهور في صحتهم النفسية والمعنوية كان يتزايد بتزايد فترة الإحالة إلى التقاعد

وأجرت اولدوين (Aldwin, 1998) دراسة هدفت إلى المقارنة بين مصادر الضغط النفسي لدى كبار السن المتعلقة فيهم شخصياً والمصادر التي يوجهونها نتيجة لعلاقتهم مع الآخرين من أفراد العائلة مستخدمة قائمة مصادر الضغط النفسي التي تتألف من مقياسين يشمل الأول أمور مثل وفاة أحد أفراد العائلة ومشاكل صحية متعلقة بأفراد العائلة وخلافات زوجية. ويشمل المقياس الثاني مشكلات شخصية. وكانت النتيجة أن مصادر الضغط النفسي التي سببها الآخرين تشكل نحو نصف مصادر الضغط النفسي التي يتعرض لها كلا الجنسين وتبين أن وفاة أحد أعضاء العائلة أو إدخاله إلى المستشفى هي الأكثر حدة بين مصادر الضغط النفسي بينما تقاعد الزوج أقلها حدة.

وفي دراسة لعودة (2000) التي هدفت إلى التعرف على مشكلات مرحلة الشيخوخة في المجتمع الكويتي، من خلال استبانة طبقت على (64) كبيراً بالسن في دور الرعاية الاجتماعية. (38) ذكوراً و(26) إناثاً. توصلت الدراسة إلى أن مصادر الضغط لدى كبار السن تتمحور في المرض والأرق والتعب وضعف في الحواس والاضطراب الانفعالي والقلق والإحساس بالوحدة وصراع الأجيال وانقطاع العلاقات الاجتماعية ومشاكل وقت الفراغ.

وفي دراسة أبو ناعمه (2001) التي أجريت في المجتمع الأردني، والتي هدفت إلى تحديد مصادر الضغوط عند كبار السن، ومدى اختلافهم باختلاف الجنس، والصعوبات التي يوجهونها في دور الرعاية. حيث أجريت على عينة من (400) كبيراً بالسن تجاوزوا الـ (65) سنة. وتم استخدام استبانة وزعت معظمها على أفراد العينة عن طريق مقابلات شخصية. وأظهرت

فقد أجرت ناعوم (Noam, 2010) دراسة حول مصادر الضغط النفسي لدى كبار السن العرب داخل الخط الأخضر على عينة من (600) كبيراً بالسن في المدن الكبيرة في البلاد وكانت النتيجة أن (85.4%) من كبار السن الذين توجهوا للطبيب، كان بسبب الوضع الصحي وكان السبب الحقيقي لمعاناتهم من مشاكل نفسية كالضغط، وأنهم يواجهون العديد من مصادر الضغوط وهي: الضعف الجسدي، وعدم القدرة على الحركة، موت الشريك، والوضع الاقتصادي حيث تحدث لهم هذه بشكل مفاجئ لم يتوقعه كبير السن، مما يكون له الوقع الأكبر عليهم.

وفي دراسة لمامثيوس وبروان عام (2007, Mathews and Brown) هدفت إلى معرفة صفات المتقاعدين الذين يميلون إلى إدراك تقاعدهم كمصدر للضغط النفسي، وتألفت عينة الدراسة من أفراد مضى على تقاعدهم فترة تتراوح بين (1-5) سنوات. وقد توصل الباحثان إلى أن التقاعد كان احد مصادر الضغط النفسي لدى كبار السن الذين كان تقاعدهم غير متوقع وغير اختياري، والذين ينتمون إلى الطبقة الاجتماعية الاقتصادية الأدنى، والذين عانوا من عدد أكبر من الأحداث الحياتية الضاغطة في حياتهم.

كما توصلت ميللر (Miller, 2004) إلى وجود ارتباط دالّ سالب بين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدى المتقاعدين من جانب وكل من مستوى الصحة الجسمية من جانب كخر، حيث تعد الحالة الصحية من أهم المؤشرات الدالة على التوافق والرضا عن الحياة لدى كبار السن المتقاعدين.

كما أشارت نتائج دراسة ريتشاردسون وكيلتي (2008, Richardson and Kilty) إلى الآثار السلبية للتقاعد على صحة وسلامة كبار السن النفسية والجسمية وروحهم المعنوية ورضاهم عن الحياة،

يتضح من استعراض الدراسات السابقة ما يلي:

1. أن كبار السن يواجهون مصادر ضغوط عديدة، والتي تقع ضمن العديد من الأبعاد كالبعد الاجتماعي، والذي يتضمن انقطاع العلاقات الاجتماعية والشعور بالوحدة، والبعد الشخصي، والذي يتضمن فقدان الزوج / الزوجة ومشاكل بين أفراد الأسرة وخلافات زوجية، والبعد الاقتصادي، كما يتضح أن كبار السن في دور العجزة يعانون من مصادر ضغوط عديدة مثل الشعور بالملل وعدم تقدير الرعاية الكافية.
2. وبينت معظم الدراسات وجود فروق بين الذكور والإناث في مصادر الضغط النفسي الذي يواجهونها.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يعني التقاعد لدى كبار السن بصفة عامة إلى اضطرابات نفسية وجسدية شديدة، تشعرهم بالهامشية وتدفعهم إلى الميل نحو العزلة وتنمي لديهم مشاعر العجز والدونية، مما يمكن أن يكون له كثار سلبية على صحتهم النفسية والجسمية. ولقد أدى التحول من المجتمع التقليدي إلى المعاصر في المجتمع الفلسطيني إلى إحداث تأثيرات بالغة على خصائص كبار السن فيما يتعلق بطول مدة الحياة وأوضاعهم النفسية والاجتماعية والصحية. وتشير الإحصائيات الصادرة عن دائرة الإحصاءات العامة الفلسطينية لعام (2010) إلى أن عدد السكان من الفئة العمرية (60 وأعلى) من الجنسين قد بلغ (655) الفاً من عدد سكان الضفة الغربية الكلي من كافة الفئات العمرية. لذلك تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى عينة من كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين.

النتائج أن كبار السن يعانون من مشكلات عديدة منها: الشعور بالفراغ والملل، وعدم تقديم الرعاية الكافية ومشكلات الأهل والأقارب - كذلك أظهرت الدراسة أن معظم كبار السن يرفضون الذهاب إلى دور العجزة والذين يقبلون بالذهاب لدور العجزة يكون بسبب معاناتهم من مشكلات صحية وجسدية - كما أظهرت الدراسة أن الإناث يعانون من المشكلات أكثر من الذكور.

وأجرت كهانة وعميته (khan and Ameta,1996) المذكور في (Rice)، دراسة حول مصادر الضغط النفسي وتأثيرها على كبار السن في إسرائيل، وكانت نتائج الدراسة أن الوضع الاقتصادي ووضع الأسرة يساعدان على الإصابة بالضغط خلال الحياة، خاصة لدى النساء اللواتي لم يتزوجن أو الأرامل، ووجد كذلك أن عدم التأقلم مع حوادث الحياة القاسية في الماضي، ومع الأمراض الصحية خلال الحياة تقلل من قدرة كبير السن على التأقلم مع الأحداث التي تصادفه مع التقدم بالعمر.

وقام كل من ثيروليت (Therault,2012) بدراسة حول مصادر الضغط النفسي الذي يعاني منها كبار السن بعد تقاعدهم حيث اشارت النتائج الى ارتفاع مستوى القلق والاضطرابات النفسية وان التراجع في السواء النفسي ناتج عن عدهم احساسهم بأهميتهم في الحياة وشعورهم بالوحدة النفسية.

كما أجرى عبدالمقصود (2011) دراسة هدفت الى التعرف على مستوى الضغط النفسي وعلاقته بعض المتغيرات لدى كبار السن في طنطا، حيث توصلت الدراسة الى معاناة كبار السن بالملل والعزلة وعدم التأقلم مع الواقع الجديد، وان نسبة كبيرة كانت تعاني من مشاكل صحية وضغوط نفسية وخاصة لدى الذكور بعد وفاة زوجاتهم.

وأخيراً تأتي أهمية هذه الدراسة لتشجيع العاملين في هذا المجال للقيام بدراسات وأبحاث جديدة وتفهم أكثر لهذه الشريحة الهامة من شرائح المجتمع .

هدف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين من الذكور والإناث في الضفة الغربية، وذلك من حيث الإقامة سواء في المنزل أو بيت العجزة .

محددات الدراسة :

تحدد نتائج هذه الدراسة بطبيعة العينة وأدوات القياس والمتغيرات المستخدمة في الدراسة .

وتشمل عينة الدراسة عينة من كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين من محافظات الخليل وبيت لحم والقدس ورام الله ونابلس وقدمت استخدام مقياس مصادر الضغط النفسي بهدف التعرف على مصادر الضغط النفسي عند كبار السن ، وبهذا يمكن تعميم نتائج الدراسة على سائر كبار السن من الفلسطينيين الذين يعيشون تحت نفس الظروف .

التعريفات الإجرائية :

الضغوط: مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية. (شحتة، 2009)

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 فإن ذلك يفقد الفرد قدرته

وبشكل أكثر تحديداً ستحاول هذه الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية :

1. ما هي المصادر الرئيسة للضغوط النفسية لدى كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين؟
2. ما هي درجة الضغوط النفسية لدى كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين؟
3. هل هناك فروق في مصادر الضغط النفسي عند كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين تعزى لمكان الإقامة (مؤسسة، منزل)؟
4. هل هناك فروق في مصادر الضغوط النفسية عند كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين تعزى للجنس؟

أهمية الدراسة :

تنبع أهمية هذه الدراسة ومبرراتها في معرفة مصادر الضغط النفسي لكبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين، كون هذه الفئة من السن لم تنطرق حولها الدراسات السابقة بالقدر الكافي . حيث إن للضغوط النفسية 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 التي تتأثر تأثيراً كبيراً بمطالب الدعم المطلوبة منها ، والتعديلات التكيفية اللازمة لمواجهة المواقف الضاغطة .

وتكمن أهمية هذه المعرفة للكبار أنفسهم ولأفراد عائلاتهم وللعاملين الاجتماعيين والأخصائيين النفسيين في دور أو نوادي العجزة الذين سيعرفون بمصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها هذه الفئة، مما قد يفتح المجال لمساعدتهم في التعامل معها .

السن موضوع الدراسة وبناء أداة لجمع البيانات الميدانية من العينة تمهيدا للتحليل الإحصائي رغبة في الوصول إلى نتائج يمكن الاستفادة منها على صعيد المجتمع الفلسطيني . وقد قام الباحث بتوزيع أداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة من كبار السن من الفلسطينيين في المنازل و في بيوت العجزة بالتنسيق مع المسؤولين وبعد توضيح التعليمات كان يتم الإجابة على فقرات الأداة من قبل كبار السن أو ملئها لهم شخصيا بسبب صعوبات في القراءة أو صعوبات جسدية وبعد ذلك قام الباحث بجمع أداة الدراسة فور الانتهاء من الإجابة على الفقرات وأحيانا كان يتم جمعها بعد يومين من قبل الأخصائية الاجتماعية في بعض دور العجزة.

مجتمع الدراسة:

تم تحديد المجتمع الأصلي من كبار السن من الفلسطينيين المتقاعدين المتواجدين في منازلهم وفي بيوت العجزة في الضفة الغربية وقد بلغ عددهم حسب إحصائية الجهاز المركزي الفلسطيني للإحصاء للعام 2010 (35) ألف متقاعد في حين بلغ عدد الفلسطينيين الذين تتجاوز أعمارهم (60) من الذكور والإناث ((655)) ألف.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة بعد أن تم الحصول على أسماء المتقاعدين من ديوان الموظفين العام وقد تم توزيع الأسماء حسب المناطق للمحافظات الفلسطينية شمال ووسط وجنوب حيث تم اختيار عينة عشوائية منهم وتم الاتصال والتنسيق معهم وذلك من أجل تعبئة الأداة في حين تمت عملية مسح لبيوت العجزة في الضفة الغربية وبلغ عدد أفراد العينة (694) شخصا ممن تزيد أعمارهم عن 60 عاما منهم (320) ذكور و(374) إناث حيث يقيم

على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد. (سعد، 2004)

ويعرفها الباحث إجرائيا: بأنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على فقرات استبانة مصادر الضغوط النفسية

التقاعد: هو الانقطاع بصفة رسمية عن ممارسة المهنة السابقة، والوظائف أو المراكز المرتبطة بها، نتيجة الإحالة للتقاعد. وغالبا ما يكون الانقطاع عن المهنة أو العمل بصفة رسمية سواء لبلوغ الفرد سن 60 سنة فأعلى أو بسبب تردي الحالة الصحية (عبدالهادي، 1991)

كبار السن: يعتبر كبير السن في الدراسة الحالية كل من بلغ عمرة فوق (60) عاما ، وقد اختيرت الستون كبدائية للتقدم في العمر على ضوء المعيار العمري الزمني الذي يتحدد بو سن التقاعد في فلسطين.

الضفة الغربية: ويعرفها الباحث إجرائيا بأنها المناطق التي تم التفاوض عليها في اتفاقيات أوسلو بين منظمة التحرير الفلسطينية وبين إسرائيل والتي تم بموجبها قيام السلطة الفلسطينية على 0/40 من مساحة الضفة الغربية وقطاع غزة لإدارة شؤونها الذاتية وهي المنطقة التي تقع في حدودها الدراسة الحالية.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة في الوقت الحاضر ، وكما هي في الواقع حيث استخدم الباحث في هذا المنهج الأسلوب المسحي والذي يعتمد على استعراض الأساس النظري والدراسات السابقة للموضوع . ثم انطلقا إلى الدراسة الميدانية والتي اعتمدت على انتقاء عينة من كبار

(573) شخصا من أفراد العينة في بيوتهم و(121) شخصا في بيوت العجزة، وكان من شروط العينة أن لا يعمل المتقاعد أي عمل آخر بعد تقاعده. والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (1) يوضح خصائص العينة الديموغرافية حسب متغيرات الدراسة

المجموع	انث	ذكور	الجنس
	العدد	العدد	مكان الإقامة
573	333	240	منزل
121	41	80	دار المسنين
694	374	320	المجموع

فقرات الاستبانة وهكذا فإنها تتراوح بين (57) إلى الدرجة العليا (285).

أدوات الدراسة :

صدق أداة الدراسة :

اعتمد في مقياس صدق الأداة على الصدق المنطقي حيث قام الباحث بعرض الأداة على مجموعة من المحكمين من المختصين في علم النفس الاجتماعي، الإرشاد الأسري، الصحة النفسية وعلم النفس في ثلاث جامعات فلسطينية هي: جامعة بيت لحم، جامعة بيرزيت، وجامعة النجاح، الذين أبدوا بعض الاقتراحات والآراء حولها، وقد تم تعديل بعض البنود وإضافة أخرى وذلك في ضوء اقتراحاتهم وآرائهم.

ثبات استبانة مصادر الضغوط النفسية:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة قام الباحث الحالي بتوزيع الأداة على عينة مكونة من (40) شخصا من كبار السن المتقاعدين من غير عينة الدراسة الأصلية، وقد قام الباحث بفحص الاتساق الداخلي لكل بعد من أبعاد الأداة والأداة ككل باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha)، وكذلك حساب معامل الثبات

بالرجوع إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة، ولمعرفة مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين. فقد قام الباحث بتطبيق استبانة مصادر الضغوط النفسية الذي أعدته غنادري (2004). وقد اشتملت على قسمين رئيسيين: اشتمل القسم الأول على معلومات عامة ضم متغيرات الدراسة المستقلة وهي الجنس ومكان الإقامة، في حين ضم القسم الثاني أبعاد الاستبانة التي تتكون من (57) فقرة، وزعت على (6) أبعاد، هي: البعد الشخصي، والبعد الاجتماعي، والبعد الاقتصادي، والبعد الانفعالي، والبعد المتعلق بالوقت، والبعد الفسيولوجي. علما بأن طريقة الإجابة على الأداة تركزت في الاختيار من سلم خماسي على طريقة ليكرت وذلك كما يلي: (5) وتعني درجة مرتفعة جدا من الضغط، (4) وتعني درجة مرتفعة من الضغط، (3) وتعني درجة متوسطة من الضغط، (2) وتعني درجة منخفضة من الضغط، (1) وتعني عدم انطباق الفقرة على المسن. وتحسب الدرجة النهائية بجمع الاستجابات على جميع

بطريقة إعادة الاختبار على نفس العينة بعد أسبوعين. الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار .
والجدول رقم (2) يوضح معامل درجة الثبات عن طريق

جدول رقم (2) يوضح معامل درجة الثبات عن طريق الاتساق الداخلي وإعادة الاختبار

إعادة الاختبار	الاتساق الداخلي	البعد
0.80	0.84	البعد الشخصي
0.85	0.88	البعد الاجتماعي
0.82	0.81	البعد الاقتصادي
0.84	0.79	البعد الانفعالي
0.78	0.83	بعد الوقت
0.80	0.78	البعد الفسيولوجي
0.82	0.88	الدرجة الكلية

ما أهم مصادر الضغوط النفسية لدى كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين؟

وللإجابة عن سؤال الدراسة الأول تم استخراج التكرارات والنسب المئوية لكل بعد من ابعاد المقياس لأفراد العينة حسب تدرج مقياس مصادر الضغوط النفسية .

يشير الجدول رقم (2) إلى ارتفاع قيم معاملات الثبات لأبعاد الأداة ككل مما يشير إلى ملائمة الأداة للاستخدام في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي ينص على:

جدول (3): التكرار ونسبه استجابات افراد العينة على ابعاد مقياس مصادر الضغوط والمتعلقة بالبعد الشخصي مرتبة حسب الأهمية.

رقم الفقرة	الفقرة	مرتفع جدا تكرار %	مرتفعة تكرار %	متوسطة تكرار %
9	الانفصال عن الزوج او الزوجة	55,3384	19,3134	25,4176
46	وفاه الزوج او الزوجة	51,3356	13,392	35,4246
56	وفاه احد الابناء	45,5316	16,7116	37,8262
1	المشكلات الزوجية	44,4308	26,8186	28,8200
39	تغير موقع السكن	43,2300	16,9138	36,9256
3	وفاه صديق حميم	41,8290	13,392	45,0312
50	عدم زواج احد الابناء	41,2286	21,0146	37,8262
52	وفاه احد الاحفاد	40,6282	18,7130	40,6282
33	مشاكل زواجه يعيشها الابناء	39,5274	22,5156	38,0264
17	ترك الابناء للبيت بعد الزواج	38,6268	24,8172	36,6254
24	الشعور بعدم تقدير الابناء	37,8262	22,2154	40,1278

46,7324	15,6108	37,8262	مرض احد افراد العائلة	29
40,6282	22,8158	36,6254	فشل احد الابناء في الدراسة	22
44,1306	20,5142	35,4246	الخلافات بين افراد الأسرة	4
61,4426	15,9110	22,8158	الخوف من المستقبل	20

/ الزوجة , و وفاة احد الأبناء) وهذا يعني أن الانفصال عن الزوج / الزوجة يعتبر مصدراً رئيساً من مصادر الضغوط النفسية , كما يشير الجدول إلى أن المصادر التالية هي الأقل تأثيراً في الضغوط وهي , الخلافات بين أفراد الأسرة , والخوف من المستقبل.

يشير الجدول (3) إلى مصادر الضغط النفسي الذي يعاني منه أفراد عينة الدراسة وفقاً للبعد الشخصي , ويتضح من الجدول أن عينة الدراسة تعاني من هذه المصادر ولكن بنسبة متفاوتة , إذ يشير الجدول إلى أن المصادر التالية احتلت المراتب الثلاث الأولى في هذا البعد وهي (الانفصال عن الزوج / الزوجة , وفاة الزوج

جدول (4): التكرار ونسبه استجابات افراد العينة على ابعاد مقياس مصادر الضغوط والمتعلقة بالبعد الاجتماعي مرتبة حسب الأهمية.

الرقم	تدرج المقياس البعد الاجتماعي	مرتفعة جدا تكرار %	مرتفعة تكرار %	متوسطة تكرار %
30	عدم تكافؤ الفرص في المجتمع	43,5302	11,076	45,5316
8	الاعتمادية على الآخرين	43,2300	33,4232	23,316
21	عدم وجود اصدقاء مخلصين	36,0250	25,6178	38,3266
38	مرض احد الاقارب	35,4246	16,9138	44,7310
11	تقليد الشباب لأساليب سلوك اجنبيه	31,7220	15,3106	53,0368
47	وفاه احد الاقارب	31,7220	26,8186	41,5288
6	انتشار التعصب	31,1216	22,5156	46,4322
42	الشعور باهمال المقربين	30,3210	26,5184	43,2300
16	سوء العلاقة مع الجيران	26,5184	44,7310	28,8200
51	انتشار الفقر والظلام الاجتماعي	32,1160	16,3134	57,6400
36	الايضاح السياسية في المنطقة	15,3106	28,5198	56,2390

على الآخرين، وعدم وجود اصدقاء مخلصين وهذا يعني ان عدم تكافؤ الفرص في المجتمع يعتبر مصدرا رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية كما يشير الجدول الى ان المصادر التالية هي الاقل تأثيرا: سوء العلاقة مع الجيران وانتشار الفقر والظلم الاجتماعي والاضواء السياسية في المنطقة

يشير الجدول (4) الى مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها افراد عينه الدراسة وفقا للبعد الاجتماعي. ويتضح من الجدول ان عينه الدراسة تعاني من هذه المصادر ولكن بنسبه متفاوتة ويشير هذا الجدول الى ان المصادر التالية احتلت المراتب الثلاث الاولى في هذا البعد وهي عدم تكافؤ الفرص في المجتمع. الاعتمادية

جدول (5): التكرار ونسبه استجابات افراد العينة على ابعاد مقياس مصادر الضغوط والمتعلقة بالبعد الاقتصادي مرتبة حسب الأهمية.

الرقم	تدرج المقياس البعد الاقتصادي	مرتفع جدا %	مرتفع	متوسطة	منخفضه	لا تنطبق
12	صعوبات ماليه	18,7130	16,7116	27,1188	28,2196	9,264
18	التقاعد عن العمل	8,458	30,8214	25,3180	20,2140	14,7102
34	تقاعد الزوج او الزوجه	6,646	24,5170	28,5198	20,7144	16,6136
45	عدم كفاية المدخول	6,646	9,868	24,8172	28,5198	30,3210
13	عدم تامين الابناء لمستقبلهم	5,236	11,278	39,8276	23,9166	16,9138
40	ثقل المسؤولية والاعباء	5,236	20,2140	29,7206	14,198	30,8214
43	فشل احد الابناء في ايجاد عمل	4,028	11,580	30,8214	24,2168	29,4204

الزوج او الزوجه وهذا يعني ان عدم تكافؤ الفرص في المجتمع يعتبر مصدرا رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية كما يشير الجدول الى ان المصادر التالية هي الاقل تأثيرا: عدم تامين الابناء لمستقبلهم وثقل المسؤولية والاعباء وفشل احد الابناء في ايجاد عمل

يشير الجدول (5) الى مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها افراد عينه الدراسة وفقا للبعد الاقتصادي ويتضح من الجدول ان عينه الدراسة تعاني من هذه المصادر ولكن بنسبه متفاوتة ويشير هذا الجدول الى ان المصادر التالية احتلت المراتب الثلاث الاولى في هذا البعد وهي: صعوبات ماليه والتقاعد عن العمل وتقاعد

جدول (6): التكرارات ونسبه استجابات افراد العينة على ابعاد مقياس مصادر الضغوط والمتعلقة بالبعد الفسيولوجي مرتبة حسب الأهمية.

الرقم	تدرج المقياس البعـد الفسيولوجي	مرتفعة جدا تكرار %	مرتفعة تكرار %	متوسطة تكرار %	منخفضه تكرار %	لا تنطبق تكرار %
19	ظهور علامات الكبر في السن	5,236	32,3224	34,6240	20,5142	7,552
35	تناول العقاقير بشكل يومي	22,2154	13,392	31,1216	23,9166	9,566
2	الضعف الجسمي	13,594	24,5170	27,1188	28,5198	6,344
31	صعوبة استخدام المواصلات	8,156	16,1112	27,1188	15,9110	32,9228
57	تدهور بعض الحواس	7,250	11,580	28,2196	25,9180	27,1188
49	فقدان القدرة على العمل	6,646	19,0132	27,1188	23,1160	24,2168
53	القصور في التذكر والتفكير	5,840	17,6122	36,9256	23,3162	16,4114
54	صعوبات جنسيه	5,540	10,774	22,5156	23,3162	16,4114
15	ضعف القدرة على الحركة	2,618	12,184	25,6178	45,5316	14,198
10	التعرض للمرض	5,538	19,6136	23,6164	18,2126	33,1230
19	ظهور علامات الكبر في السن	5,236	32,3224	34,6240	20,5142	7,552

يشير الجدول (6) الى مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها افراد عينة الدراسة وفقا للبعد الفسيولوجي ويتضح من الجدول ان عينه الدراسة تعاني من هذه المصادر ولكن بنسب متفاوتة و يشير هذا الجدول الى ان المصادر التالية احتلت المراتب الثلاث الاولى في هذا البعد وهي ظهور علامات الكبر في السن وتناول

العقاقير بشكل يومي والضعف الجسمي وهذا يعني ان عدم تكافؤ الفرص في المجتمع يعتبر مصدر رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية كما يشير الجدول الى ان المصادر التالية هي الأقل تأثيرا: ضعف القدرة على الحركة والتعرض للمرض وظهور علامات الكبر في السن

جدول (7): التكرارات ونسبه استجابات افراد العينة على ابعاد مقياس مصادر الضغوط والمتعلقة بالبعد الانفعالي مرتبة حسب الأهمية.

الرقم	تدرج المقياس البعء الانفعالي	مرتفعة جدا تكرار %	مرتفعة تكرار %	متوسطة تكرار %	منخفضه تكرار %
41	الخوف من الموت	56,1452	32,6226	2,316	
7	الشعور بالوحدة	63,4440	36,6254		
48	الشعور بالكبر	60,2418	35,2244	4,632	
14	الشعور باليأس	58,2404	41,8290		
37	الشعور بالغضب والعصبية	57,6400	41,2286	1,28	
32	الشعور بالحزن	54,8380	44,1306	1,28	
26	الطرد من العمل	53,0368	47,0326		
27	الشعور بعدم الأهمية الشخصية	53,0368	47,0326		
5	التحسر على ايام الشباب	47,3328	52,7366		

بالكبر وهذا يعني ان عدم تكافؤ فرص في المجتمع يعتبر مصدرا رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية. كما يشير الجدول الى ان المصادر التالية هي الاقل تأثيرا وهي: الطرد من العمل والشعور بعدم الأهمية الشخصية والتحسر على ايام الشباب

يشير الجدول (7) الى مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها افراد عينه الدراسة وفقا للبعد الانفعالي ويتضح من الجدول ان عينه الدراسة تعاني من هذه المصادر ولكن بنسب متفاوتة ويشير هذا الجدول الى ان المصادر التالية احتلت المراتب الثلاث الاولى في هذا البعد وهي الخوف من الموت والشعور بالوحدة والشعور

جدول (8): التكرارات ونسبه استجابات افراد العينة على ابعاد مقياس مصادر الضغوط والمتعلقة بالبعد الخاص بالوقت مرتبة حسب الأهمية.

الرقم	تدرج المقياس البعء المتعلق بالوقت	مرتفعة جدا تكرار %	مرتفعة تكرار %	متوسطة تكرار %	منخفضه تكرار %	لا تنطبق تكرار %
44	البقاء في المنزل وحيدا	34,9242	45,2614	1,28	1,410	17,3120
28	صعوبة ملء وقت الضراغ	33,7234	43,5302	6,646		16,1112
23	عدم توفر وسائل الترويج	27,4190	46,7324	3,726		22,2156
55	عدم توفر الإمكانيات لممارسه الهوايات الشخصية	22,2154	50,4150	1,410	0,32	25,6178

يشير الجدول (8) الى مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها افراد عينه الدراسة وفقا للبعد

المتعلق بالوقت ويتضح من الجدول ان عينه الدراسة تعاني من هذه المصادر ولكن بنسب متفاوتة ويشير هذا الجدول الى ان المصادر التالية احتلت المراتب الثلاث الاولى في هذا البعد وهي البقاء في المنزل وحيدا وصعوبة ملء وقت الفراغ وعدم توفر وسائل الترويح وهذا يعني ان عدم تكافؤ الفرص في المجتمع يعتبر مصدرا رئيسيا من مصادر الضغوط النفسية .كما

يشير الجدول الى ان المصدر التالي الاقل تأثير وهو: عدم توفر الإمكانية لممارسه الهوايات الشخصية.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي ينص على: ما هي درجة الضغوط النفسية لدى كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين وللإجابة عن السؤال الثاني، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حسب أبعاد أداة مصادر الضغط النفسي و الجدول (9) يوضح ذلك .

جدول رقم (9): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة على أبعاد أداة مصادر الضغط النفسي

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	البعد
0,4039	4,13	انفعالي
0,4624	3,99	الشخصي
0,3985	3,88	ضغوط اقتصادية
0,7899	3,64	وقت
0,2237	3,58	الدرجة الكلية
0,6073	3,15	ضغوط اجتماعيه
0,5564	3,01	فسيولوجية

الاجتماعي المرتبة الخامسة وجاء بعده الضغوط الفسيولوجية في المرتبة الأخيرة .

يشير الجدول (9) الى ان المتوسطات الحسابية لأبعاد مصادر الضغط النفسي تراوحت بين

3,012 – 4,129) ويتضح ان البعد الانفعالي قد احتل المرتبة الاولى في حين ان البعد الشخصي احتل المرتبة الثانية والضغوط الاقتصادية احتلت المرتبة الثالثة وبعد الوقت احتل المرتبة الرابعة بينما احتل البعد

ثالثا: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي ينص على: هل هناك فروق في مصادر الضغط النفسي عند كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين تعزى لمكان الإقامة. وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (T) والجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10) نتائج اختبار (Independent Sample T –Test) لاختبار مدى توافر مصادر الضغوط النفسية تبعاً لمكان الإقامة

المصدر	الوسط الحسابي للمقيمين في المنزل	الوسط الحسابي للمقيمين في بيت العجزة	ت المحوسبة	ت المعنوية
شخصي	4,10921	3,8125	8,749	**0,000
ضغط اجتماعي	2,5644	2,7769	-4,596	**0,000
ضغط اقتصادي	3,9457	3,7866	5,27	0,000**
فسيولوجي	2,6068	2,8156	-4,941	0,000
انفعالي	4,1624	4,0804	2,639	0,009
وقت	3,7476	3,4947	4,195	0,003

ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05)

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس والذي ينص على:

هل هناك فروق في مصادر الضغوط النفسية عند كبار السن تعزى للجنس

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام اختبار (T) و الجدول (12) يوضح ذلك .

يشير الجدول (10) الى وجود فروقات في مصادر الضغوط تعزى الى وجودهم في المؤسسة ام لا وذلك بالنسبة للمصادر التالية: الشخصية، ضغط اجتماعي، ضغط اقتصادي، فسيولوجي، وقت انفعالي، مما يعني ان كبار السن في بيت العجزة يعانون من ضغوط اجتماعية بشكل اكبر ممن يعيشون في منازلهم وتميل الفروق لصالح المقيمين في المنزل بالنسبة لكل من الضغوط الشخصية الاقتصادية الانفعالية الوقتية

جدول رقم (11): نتائج اختبار (Independent Sample T –Test) للفروق في مصادر الضغوط تبعاً للجنس

مصادر	الوسط الحسابي للذكور	الوسط الحسابي للإناث	قيمه ت	مستوى الدلالة
شخصي	4,0582	3,9074	4,338	0,000
ضغط اجتماعي	2,6198	2,6869	1,453	0,147
ضغط اقتصادي	3,9499	3,8006	5,011	0,000
فسيولوجي	2,6663	2,7212	-1,298	0,195
انفعالي	4,1563	4,0972	1,925	0,055
وقت	3,7473	3,525	3,733	0,000

ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05)

ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,01)

الاقتصادية ويليها ضغوط الوقت كما دلت النتائج على أن كبار السن من الفلسطينيين يواجهون ضغوطا اجتماعية وفسولوجية بنسبة منخفضة. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن طبيعة الإنسان الشرقي هو انفعالي أكثر من اللازم ويتأثر بأقل الأمور. وهذا بالطبع يؤثر على نفسيته لدى تقدمه بالعمر نظرا لفقدانه الكثير من المزايا التي كان يتمتع بها. ولحساسيته المفرطة للأمور، وينطبق الشيء نفسه على الضغوط الشخصية، والوقتية أما بالنسبة للضغوط الاقتصادية فإن مصدرها يعود إلى اعتماد كبار السن إلى حد ما على الضمان الاجتماعي أو الراتب التقاعدي. وغياب الموارد المالية الأخرى وبالنسبة لغياب الضغوط الاجتماعية فيعود ذلك إلى الطبيعة العربية التي لازالت تحكمها العلاقات الاجتماعية والأسرية.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كهانه وعميته (khan and Ameta, 1996) التي توصلت إلى أن الوضع الاقتصادي يساعد على الإصابة بالضغط النفسي وكذلك دراسة نوعم (Noam, 2010) ودراسة أبو ناعمة (2001) والتي توصلت إلى شعور كبار السن بالفراغ والملل.

كما أظهرت الدراسة وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين تعزى للجنس حيث بينت النتائج أن الذكور يعانون من مصادر الضغوط الشخصية والاقتصادية والوقتية أكثر من الإناث بينما أظهرت الدراسة عدم وجود فروق في الضغوط الاجتماعية والفسولوجية تعزى للجنس.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن انقطاع الرجال عن العمل يشكل لديهم إحباطا نفسيا وشعورهم بالدونية مقارنة مع العاملين وإحساسهم بان دورهم قد انتهى وجميع هذه الأمور تولد لديهم ضغوطا انفعالية. هذا

يشير الجدول (11) إلى وجود فروقات في مصادر الضغوط التالية: شخصي، اقتصادي، الوقت، تعزى إلى الجنس وتميل الفروقات لصالح الذكور مما يعني أن الذكور يعانون من الضغوط الشخصية والاقتصادية وضغط الوقت بشكل أكبر من الإناث في حين ليس هناك فروق ذات دلالة في الضغوط الاجتماعية والفسولوجية والانفعالية

مناقشة النتائج :

أشارت نتائج الدراسة إلى أن كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين يعانون من مصادر ضغوط نفسية، ومن بين هذه المصادر، الضغوط الشخصية التي يشكل الانفصال عن الزوجة أو الزوج ووفاة أحدهما، ووفاة أحد الأبناء أشدها تأثير على كبار السن، كما يتبين أن أهم ثلاثة مصادر للضغط الاجتماعي تمثلت في الاعتمادية على الآخرين، عدم تكافؤ الفرص في المجتمع وعدم وجود أصدقاء مخلصين، أما بالنسبة لمصادر الضغوط الاقتصادية فإن العينة إلى حد ما لا تعاني ضغوطا اقتصادية بشكل مرتفع، كما يتبين أن كبار السن يعانون من ضغوط فسيولوجية منخفضة ومن أهم مصادر هذه الضغوط ضعف القدرة على الحركة والصعوبات الجنسية والضعف الجسمي. ويتضح أيضا أن عينة الدراسة تعاني من ضغوط انفعالية ومن أهم مصادر هذه الضغوط هو الشعور بالوحدة والشعور بالكبر واليأس. كما تبين أيضا أن العينة تعاني من مصادر ضغط وقتية ومن أهم مصادر هذا الضغط هو عدم توافر الإمكانيات لممارسة الهوايات الشخصية وعدم توافر وسائل ترويحوية والبقاء في المنزل وحيدا.

وقد دلت النتائج على أن مصادر الضغط التي يعاني منها كبار السن تدرجت اعتبارا من المصادر الانفعالية ثم الضغوط الشخصية ثم الضغوط

حياته أو اعتماده على أفراد العائلة في ذلك مما يشكل لديه مصدرا من مصادر الضغوط، وبالنسبة لضغط الوقت يتبين أن كبار السن المقيمين في المنزل يواجهون هذا المصدر أكثر من المقيمين في بيت العجزة نتيجة شعورهم بالملل والفراغ .

ويمكن تفسير هذه النتائج أن كبار السن المقيمين في المنزل تتوفر لديهم الإمكانيات والدعم الاجتماعي والعاطفي من أفراد العائلة أكثر من كبار السن المقيمين في دار المسنين، نظرا لأن العاملين في الدار يركزون على تقديم الخدمات وتوفير الحاجات اليومية للمسنين، وعدم توافر الوقت الكافي للتعامل مع مشاكل كبار السن وتقديم الدعم المناسب لهم. لذلك يوصي الباحث بما يلي :

1. ضرورة قيام مؤسسات الرعاية الاجتماعية وبدعم من الدولة بتوفير الكوادر القادرة على التعامل مع كبار السن بالنسبة للمقيمين في دور العجزة بهدف تهيئة الأجواء المناسبة لهم، مع وضع برامج محددة للاهتمام بكبار السن المقيمين في المنازل إما من خلال تكليف مرشدين اجتماعيين بزيارتهم في منازلهم أو من خلال عقد ندوات لذويهم .
2. التركيز على حماية كبير السن من آثار الضغوط التي يتعرض لها وذلك من خلال تعديل الظروف وتهيئة المناخ المناسب له، حتى يشعر باستمرار الحياة كما كانت عليه في السابق.
3. تقديم العون والمساعدة لكبير السن في تنظيم وقته وتوفير ما يحتاج إليه لملء فراغه لعمل مثمر مهما صغر ، بهدف إبعاد الرتابة والملل .
4. مساعدة كبير السن في اللجوء إلى نشاطات تعمل على التقليل من تفكيره في مصدر الضغط الذي يواجهه من خلال تشتيت انتباهه وتركيز

بالإضافة إلى أن الذكور يعانون من الشعور بالملل والفراغ أكثر من النساء واللواتي اقدر من الرجال على ملء أوقاتهم، كما أن الذكور يواجهون ضغوطا اقتصادية أكثر من النساء، فبعد إحالتهم على التقاعد أو الضمان الاجتماعي يتراجع حجم الدخل الذي اعتادوا عليه مما يولد لديهم ضغوطا اقتصادية .

كما دلت النتائج على وجود فروق في مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها كبار السن من المتقاعدين الفلسطينيين تبعا لمكان الإقامة وتميل الفروق للمقيمين في المنزل، ويشير الجدول رقم (10) إلى أن وجود فروق في مصادر الضغوط (الشخصية، ضغط اجتماعي، ضغط اقتصادي، فسيولوجي، وقت) وتميل الفروق لصالح المقيمين في المنزل بالنسبة لكل من الضغوط (الشخصية، الاقتصادية، الوقتية) بينما الفروق لصالح المقيمين في بيت المسنين بالنسبة لباقي مصادر الضغوط. وفي نفس الوقت لا يوجد فروق تعزى إلى وجود كبار السن في المؤسسة بالنسبة للضغط الانفعالي .

ويمكن تفسير ذلك إلى أن الضغوط الشخصية للمقيمين في المنزل أعلى من المقيمين في بيوت المسنين. وذلك لأن كبير السن المقيم في المنزل يمكن أن يكون الوحيد في العائلة بينما المقيم في المؤسسة يرى كل من حوله من كبار السن مما يخفف عنه الإحساس بالضيق، أما بالنسبة للضغوط الاجتماعية فإن تفسير ارتفاعها لدى المقيمين في بيوت المسنين يعود إلى إحساسهم بفقدان التواصل العائلي الذي اعتادوا عليه طيلة حياتهم، أما الضغوط الاقتصادية فمن البديهي أن يتأثر بها كبير السن المقيم في المنزل من كبير السن المقيم في بيت العجزة حيث أن المؤسسة تتكفل بكافة متطلبات حياته. بعكس كبير السن المقيم في المنزل والذي يكون مسئولاً عن توفير متطلبات

9. شحطة، مروى محمد. (2009). أشكال المساندة الاجتماعية للمسنين المتقاعدین عن العمل. ط1 القاهرة، الهيئة العامة المصرية للكتاب.
10. شريم، محمد. (1998). الشيخوخة تعريفها وأمراضها، عمان، البلسم للنشر والتوزيع.
11. عبد الحميد، عبد الحسن. (2005). الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين. القاهرة، دار الثقافة للطباعة والنشر.
12. عودة، محمد. (2000). مشكلات مرحلة الشيخوخة في المجتمع الكويتي، دراسة ميدانية لعينة من المسنين، المجلة العربية للعلوم الإنسانية.
13. عبدالمقصود، محمد (2011) دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسي لدى المسنين . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية. جامعة طنطا.
14. غنادري، سيرين ميشيل. (2006) مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات التوافق لدى كبار السن من عرب اسرائيل . رسالة ماجستير غير منشورة . الجامعة الاردنية، عمان الاردن.
15. لیلی نوار، عبد الغني محمد. (2006). الأوضاع الصحية والاجتماعية والاقتصادية للمسنين في مصر. المركز الديموجرافي بالقاهرة.
16. Aldwin,C.(1998).The effects environmental change on individuals and group ,some neglected issues in stress research ,jornal of environmental psychology,8(3),57-75.
17. Marriner,R. (1998). Guide to Nursing Management, (2 ed.).U.S.A :The C.V.Mosby Company.
18. Mathews,A. and Brown,K.(2007).Relirement as a Critical Life Event Research on Aging,9,548-571.
19. Miller, M. (2004).Suicide After Sixty, The Final Alternative, New York ,Springer.
20. Noam, G. (2010). Issues in The Study of Quality of The Elderly, Jornal of Camprehensive Gerontology,3(8).
21. -Pastalan ,L.and Carason,D.(1997)Spatial Behavior of Older People :Arbor, Ann, Institute of Gerontology, Michigan :University of Michigan.
22. Rice,P.(2005). Stress and Health , London , Brooks Cole.
23. Haley E.william,Salzberg F.Lisa & Barret J.John (2011). psychologist in geriatric Medicine-Results of a National Survey. Professional Psychology:Reasearch and Practice,November, Vol.24,No.4,pp.491-496.
5. الاهتمام بفعاليات أخرى واللجوء إلى أشياء تقلل من انشغاله بمصدر الضغط .
5. إبعاد المسن قدر الإمكان عن الوحدة والعزلة لما لها من آثار سلبية عليه تجعله يشعر بالضغط النفسي وذلك من خلال إضفاء جو اجتماعي وعائلي مفعم بالحיוية والنشاط .
6. وضع برامج اجتماعية تساعد في إبقاء كبير السن عضوا في المجتمع من خلال إقامة الحفلات الترويحية بمشاركة أفراد من خارج الدار .
7. إجراء دراسات أخرى موسعة للتعرف على مشاكل كبار السن ورعايتهم وحاجاتهم.
- المصادر والمراجع:**
1. أبو ناعمة، هانية. (2001). تحديد مشكلات المسنين في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان الأردن.
2. الجندي، محمد الشحات. (2002). قراءة في تشريعات المسنين . رؤية مستقبلية . المؤتمر الإقليمي الثالث لرعاية المسنين . مركز الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين . جامعة حلوان.
3. الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني، التعداد العام الفلسطينيون في الضفة الغربية. كانون أول. (2010) رام الله، فلسطين.
4. حجازي، عزت، عبد الله سليمان، عبد الله، عزرة مبروك. (2006). كبار السن في مصر: مسح بالعينة لنزلاء دور المسنين، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، شعبة بحوث المجتمعات والفضات الاجتماعية، برنامج بحوث كبار السن، القاهرة.
5. الرشيدى، هارون. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
6. خليفة، عبد اللطيف محمد (1998) دراسات في سيكولوجية المسنين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية
8. سعد، يوسف ميخائيل. (2004). رعاية الشيخوخة. ط1. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

24. Richardson, Virginia, & Kilty, Keith (2001). Adjustment to Retirement : Continuity VS. Discontinuity International Journal of Aging and Human Development, Vol.33, No.2, pp.151-169.
25. Theriault, Jocelyne. (2012): Retirement as a psychosocial transition: Process of adaptation to change, International Journal of Aging and Human Development, Vol.38, No.2, pp. 153-170.