

## Psychological Stress Among the Elderly in Muscat Governorate in the Sultanate of Oman

DOI: 10.57642/AJOPSY914

**Youssef Al-Rajhi**

alrajhi123455@gmail.com

Department of Psychology, Faculty of Letters and Human Sciences, Mohammadia, Morocco

Received: 17/05/2024

Accepted: 26/06/2024

**Adil Ghazali**

ghazaliadil@hotmail.com

Published: 30/06/2024

### Abstract

The current study aimed to investigate psychological stress among the elderly in the Sultanate of Oman, by conducting a field study on a sample from the Muscat Governorate, numbering (50) participants, divided into (43) retired elderly people and (7) non-retired elderly people, using the correlation coefficient Pearson to reveal the correlation between retirement and psychological stress. This study relied on the descriptive analytical approach to identify psychological stress among the elderly in Muscat Governorate and to analyze and compare this variable according to the work variable (retired/non-retired). In this study, the researchers used a questionnaire consisting of (30) items. The results of this study showed that retired elderly people are exposed to psychological stress, and this is consistent with what previous studies indicated. Because of leaving their work, they also suffer from self-dissatisfaction and poor social and psychological adjustment, in addition to the low economic level of retired elderly people. After the age of sixty, they also feel sad and hopeless, in addition to the deterioration of their health after retirement and the increase in free time.

*Keywords:* psychological stress, aging

### الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط في سلطنة عمان

**عادل غزالي**

ghazaliadil@hotmail.com

النشر: 2024/06/30

**يوسف الراجحي**

alrajhi123455@gmail.com

شعبة علم النفس كلية الآداب والعلوم الإنسانية بالمحمدية، المغرب

القبول: 2024/06/26

الاستلام: 2024/05/25

### ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى استقصاء الضغوط النفسية لدى المسنين في سلطنة عمان، وذلك من خلال إجراء دراسة ميدانية على عينة من محافظة مسقط بلغ عددها (50) مشاركا، موزعين بواقع (43) مسنناً من المتقاعدين و (7) مسنين غير متقاعدين، باستخدام معامل الارتباط بيرسون لكشف العلاقة الارتباطية بين التقاعد والضغط النفسي وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للتعرف على الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط وتحليل ومقارنة هذا المتغير وفقاً لمتغير العمل (متقاعد / غير متقاعد). واستخدم الباحثان في هذه الدراسة استبياناً تكون من (30) فقرة. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة تعرض المسنين المتقاعدين للضغوط النفسية، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة. كما يعانون بسبب تركهم لعملهم من عدم الرضا عن الذات وسوء التوافق الاجتماعي والنفسي، إلى جانب انخفاض المستوى الاقتصادي لدى المسنين المتقاعدين. ويشعرون أيضاً بعد عمر الستين بالحزن واليأس، بالإضافة إلى تدهور حالتهم الصحية بعد التقاعد، وزيادة وقت الفراغ.

*الكلمات المفتاحية:* الضغوط النفسية، الشيخوخة

## مقدمة

ازداد اهتمام علماء النفس في السنوات الأخيرة بدراسة الضغوط النفسية لأهميتها على صحة الفرد على المستوى الفردي والجماعي، انطلاقاً من هذا الاهتمام بحقيقة أننا في عصر التوتر والأزمات النفسية. أصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة تواكب المتغيرات في المجتمعات البشرية بأبعادها المختلفة، وتؤثر على البالغين والأطفال على حد سواء. فغالباً ما يواجه الأفراد ظروفًا 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. ( McShane, 2006, p. 200

يمثل كبار السن رموزاً عظيمة قدمت الكثير، وساهمت في البناء، وتفوقت في العطاء، كما أن الجيل الشاب الآن يجب أن يصبح مسناً في المستقبل، ومسألة احترام ورعاية كبار السن تشكل التزاماً بالأصالة، والقيم الدينية والاجتماعية. وقد وفرت العديد من دول العالم فرصاً لاستثمار جهود وخبرات كبار السن من خلال اهتمامها بهذا الجزء، وهو ما أكدته دعوة الأمم المتحدة لدول العالم إلى اعتبار عام 1982 م. السنة الدولية للمسنين، وما أقرته المادة 22 من لائحة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان في ديسمبر (1948)، والتي تنص على أن (كل شخص، كعضو في المجتمع، له الحق في الضمان الاجتماعي) وكذلك المادة 25 التي تنص على أن (لكل شخص الحق في مستوى معيشي لائق للحفاظ على الصحة والرعاية الاجتماعية اللازمة). لذلك فإن رعاية المسنين واجب تمليه القيم الدينية والأخلاقية، وأمر تفرضه العادات والتقاليد على الخدمات التي قدموها للمجتمع، وتعبيراً عن بعض ما ساهموا به في خدمة وطنهم خلال سنوات عملهم. ونظراً لارتفاع نسبة كبار السن نتيجة انخفاض معدل وفيات الرضع وارتفاع معدلات العمر المتوقع (الزبيدي، 2008، صص. 17-18). لذا أصبحت الحاجة ملحة لدراسة الاحتياجات المتعددة للمسنين، والتي تتطلبها الرعاية المتكاملة لهذه الفئة بجوانبها الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، وما تؤدي إلى انعكاسات على تنمية المجتمع التي تتزايد حتى شغلت الرأي العام العالمي وعدها مشكلة من المشاكل المجتمعية.

ويشير مفهوم الضغوط النفسية إلى تلك المواقف أو الأحداث أو الصعوبات التي تواجه أو تربك الفرد، وتعرض تحقيق بعضاً من أهدافه، والتي قد تؤثر سلباً على توافقه النفسي والاجتماعي، وقد تكون هذه الضغوط أسرية، اقتصادية، سياسية، دراسية، أو نفسية انفعالية (أبو حبيب، 2010، ص. 12). ويعتبرها سينر Saynier تجارب عاطفية سلبية مصحوبة بتغييرات فسيولوجية وإدراكية وسلوكية يمكن التنبؤ بها (Saynier, 2006, p. 24). وتعرف إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل الباحث في الدراسة الحالية. وقد اهتم العلماء منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن بمفهوم الضغط النفسي وتفسيره وتعريفه ومسبباته، ولعل من أوائل هؤلاء العلماء بيرنارد Bernaed حيث تحدث عن الطرق التي تجعل حياة الكائنات الحية أسهل وأبسط بعيداً عن الضغط النفسي، ويعتقد بأن كانون (Canon) هو أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية (حداد وأبو سليمان، 2003، ص. 199).

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظاً بصحته الجسمية والنفسية أثناء مواجهة الضغوط، وقد تناولت بعض الدراسات متغير الضغوط النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية وذلك مثل دراسة جانيلين Ganellen وبلارني Blarney، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الدعم الاجتماعي والشخصية الصلبة (Ganellen & Blarney, 1984)، ومعرفة أيهما يؤدي دوراً أهم كمخفف لأثر ضغوط الحياة أم أنهما متشابهات التأثير (دخان والحجار، 2006). يذكر الباحثون أنه عندما يخفق المسنون في الإبقاء على علاقاتهم الاجتماعية، فإن أسباب الإخفاق تكمن في البيئة الاجتماعية وليس في كبر السن، وأن عوامل مثل المكانة في العمل تؤثر على قدرة المسن في أن يحيا حياة مشبعة بدرجة أكبر مما يؤثر عليه الكبر (أحمد، 1987، ص. 219). وقد استخدم الباحثون في مجال دراسة المسنين أحياناً مفهوم الشيخوخة، وأحياناً 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.

إن كلمة علم الشيخوخة Gerontology ذات أصل قديم، فقد استخدم اليونان كلمتي Geron و Geronto للإشارة إلى الرجل العجوز. وقد ساهمت العديد من العوامل في الاهتمام بكبار السن، إذ أنه مع ارتفاع مستوى الصحة العلاجية والوقائية والغذائية وغيرها من العوامل قد أدت إلى زيادة أعداد المسنين في العديد من دول العالم (Wulsin, pp. 74-79). وقد بين Birren و Renner تعريفاً للشيخوخة يقول: " تشير الشيخوخة إلى التغيرات المنتظمة التي تحدث في الكائنات العضوية الناضجة وراثياً والتي تعيش في ظل الظروف البيئية الممتلئة وذلك مع تقدمهم في العمر الزمني " (نقلاً عن علي، 201، ص. 82).

وتهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- قياس الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان؛
- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان وفقاً لمتغير العمل (متقاعد / غير متقاعد)؛

- التوصل إلى حلول وتوصيات مستقبلية مقترحة تسهم في خدمة هذه الشريحة المهمة في المجتمع.

### إشكالية الدراسة

برزت مشكلة الدراسة من خلال مشاركتي في بعض الفرق التطوعية والتي من خلالها شعرت بالحاجة الماسة لدى المسنين للدعم والمساندة في حياتهم اليومية نتيجة التغيرات التي طرأت في مختلف جوانبها، كما استشعرت حاجة المسن للرعاية من خلال الحي الذي أعيش فيه ومشاهدتي للمعاناة التي يتعرضون لها في الطرق والأسواق وحياته الاجتماعية مع من حوله. كما تنبثق مشكلة هذه الدراسة من خلال نتائج وتقييم وتوصيات اللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا في اجتماع الجمعية العالمية الثانية للشيخوخة بمدريد في عام 2002 التي أوصت بإعداد بحوث ودراسات خاصة بالمسنين وقضاياهم ومشكلاتهم. ومن ذلك، تتمثل أسئلة الدراسة في:

- ما مستوى الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان وفقاً لمتغير العمل (متقاعد / غير متقاعد)؟
- ما هي الحلول والتوصيات المستقبلية المقترحة التي تسهم في خدمة هذه الشريحة المهمة في المجتمع.

### منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي للتعرف على الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان، وتحليل ومقارنة هذا المتغير وفقاً لمتغير العمل (متقاعد، غير متقاعد).

### مجتمع وعينة الدراسة

#### مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان للعام الميلادي 2021-2022م.

#### عينة الدراسة

اختار الباحث محافظة مسقط كونها تمثل عاصمة لسلطنة عُمان وللكتافة السكانية الموجودة في هذه المنطقة وقرب سكن الباحث منها، وذلك للتواصل المستمر مع عينة الدراسة. وفي ضوء ما تقدم جرى انتقاء عينة عشوائية من (50) مسناً موزعين بواقع (43) مسناً من المتقاعدين، و(7) مسنين من غير المتقاعدين، والجدول (1) يوضح ذلك.

### جدول 1

مجموع أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمل

العدد	العمل		المتغير
	غير متقاعد	متقاعد	
50	7	43	محافظة مسقط
50	المجموع الكلي		

### أداة الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة استبيان الضغوط النفسية لدى شريحة المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان. وقد تم بناء أداة الدراسة من خلال الاعتماد على الأدبيات والدراسات السابقة في هذا المجال، إذ استعان الباحث ببعض الدراسات والاستبانات ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية. وبالتالي تكوّن استبيان الضغوط النفسية للمسنين من (30) فقرة في صورتها النهائية (ملحق / 1)، وقد تم استخدام المقياس الثلاثي لمعالجة استجابات المسنين على فقرات الأداة، وذلك لأن تعدد الاستجابات أمر ضروري للحصول على تنوع البيانات، ومن ثم التأثير على التحليل الإحصائي. فكانت الاستجابات (تنطبق عليّ كثيراً، تنطبق عليّ قليلاً، لا تنطبق عليّ إطلاقاً).

## صدق أداة الدراسة

قام الباحث بالتحقق من صدق محتوى الأداة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في الوزارات المعنية في سلطنة عمان، وذلك للحكم على عبارات الأداة من حيث قياس كل عبارة لما وصفت من أجله، وبناءً على آراء المحكمين تم الاحتفاظ الفقرات في الاستبيان ولم تجر عليها أية تعديلات تذكر.

## ثبات أداة الدراسة

من المعلوم أن الثبات في علم القياس يعني دقة الأداة في القياس وقلة تناقضها مع نفسها. وقد تم التحقق من ثبات أداة الدراسة الحالية من خلال تطبيقها على (20) مسناً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من شرائح مختلفة من محافظة مسقط، ومن ثم تم حساب معامل ألفا كرونباخ للتحقق من الاتساق الداخلي للأداة. إذ بلغت قيمة ألفا لمقياس الضغوط النفسية (0.79)، وهي قيمة عالية وصالحة للتطبيق على البيئة العمانية، وبذلك تم الحصول على أداة لها مؤشر الصدق والثبات.

## المعالجات الإحصائية

استخدمت الدراسة الحالية المعالجات الإحصائية التالية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS):

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛
- الاختبار التائي (ت) (T- Test) لمجموعة واحدة ولمجموعتين مستقلتين؛
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)؛
- معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج ثبات أداة الدراسة.

## عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تتضمن هذه الفقرة النتائج التي تم التوصل إليها، والتي تمثل إجابات المشاركين في الدراسة، بالإضافة إلى مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، ومن ثم أهم التوصيات والبحوث المقترحة.

أولاً. ما مستوى الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستبانة الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان، وباستخدام الاختبار التائي (ت) لمجموعة واحدة، اتضح وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أن أفراد العينة من المسنين يعانون من ضغوط نفسية في حياتهم الاجتماعية والأسرية، كما هو موضح في الجدول (2).

## جدول 2

نتائج اختبار (ت) لعينة واحدة لاستبانة الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان

المتغير	المتوسط	مؤشرات العامل	قيمة (ت)	الدلالة
استبانة الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان	الفرضي	عدد الفقرات المتوسط الحسابي الانحراف المعياري	المحسوبة	الإحصائية 0.05
	60	30	56.14	6.82
			4.02-	دال

\* المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل / عددها × عدد الفقرات.

تتفق هذه النتيجة مع جميع الأبحاث التي ذكرت في الدراسة الحالية، والتي أشارت إلى تعرض المسنين إلى الضغوط النفسية، وفي هذا الصدد تؤكد نظرية إريكسون في النمو إلى أنه في المرحلة الثامنة من النمو النفسي الاجتماعي التي تقابل مرحلة الشيخوخة، يمكن أن يصاب الفرد بمشاعر اليأس إذا كانت نظريته لماضيه تتسم بالإحباط وخيبة الأمل. وعندما يفقد المسن الدور الذي كان يؤديه قبل إحالته على التقاعد ودخوله سن الشيخوخة والعجز والهرم، تنتابه مشاعر اليأس والأسى، فضلاً عن تعرضه لاضطرابات وضغوط نفسية كالإكتئاب والقلق والوحدة النفسية وقلق الموت وتوهم المرض وهذيان الذنب والأرق والتصلب النفسي واضطرابات الذاكرة وانخفاض تقدير الذات وإهمالها والاعتراب. وتعد الأديبات التربوية في هذا الصدد الضغط النفسي مرض العصر الحديث من وجهة نظر المتخصصين من مختلف القطاعات، إذ له آثار على سلوكيات الأفراد واتصالاتهم مع الآخرين وله تأثير على كفاءتهم أيضاً، ولا يرتبط الضغط النفسي بأمكان العمل فقط، بل يعد حالياً عاملاً مشتركاً في مختلف البيئات التي يواجهها الفرد ( Sayiner, 2006, p. 24).

ومن أجل إعطاء صورة واضحة وشاملة لتحديد أهمية عبارات الضغوط النفسية للمسنين، قام الباحث بترتيب العبارات (الفقرات) من أعلى وسط حسابي إلى أدنى وسط حسابي من حيث أهميته وشدته، كما موضح في الجدول (3):

## جدول 3

عبارات (فقرات) استبيان الضغوط النفسية لدى المسنين مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب أوساطها الحسابية

ت	تسلسل الفقرة في الأداة	مضمون الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	1	أشعر بالقلق الشديد دون سبب واضح	3.0000	.0000	1
2	10	أرى بأنني متقلب المزاج	2.8000	.6103	2
3	11	انخفاض تقدير الذات	2.8000	.6103	2
4	12	أنظر إلى الحياة نظرة سلبية	2.9667	.1826	3
5	13	أتضايق من عدم وجود أحد يفهمني	2.9333	.2537	4
6	14	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم.	2.9333	.3651	4
7	15	أشعر أن أعصابي مشدودة.	2.9333	.2537	4
8	16	أنزعج من الأحداث اليومية لو كانت بسيطة.	2.9333	.2537	4
9	17	أتمنى الموت باستمرار.	2.8667	.3457	5
10	18	كثرة أحلام اليقظة	2.8333	.5307	6
11	19	أفتقد الاستمتاع بالأشياء.	2.7333	.7849	7
12	2	أجد صعوبة في الانسجام مع من حولي.	2.7333	.6397	7
13	20	أشعر أن الآخرين مشغولين عني رغم أنهم حولي.	2.7000	.6513	8
14	21	أرى أن حياتي فارغة لا يملؤها إلا اليأس والتشاؤم.	2.6667	.6609	9
15	22	أشعر بعدم الاستقرار النفسي	2.6667	.6065	9
16	3	أشعر بالوحدة.	2.6333	.8503	10
ت	تسلسل الفقرة في الأداة	مضمون الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
17	4	أشعر بسرعة الاستثارة عند مواجهة أي ضغط	2.6000	.6747	11
18	5	أشعر بالحزن في معظم الأوقات	2.5333	.9371	12
19	6	أشعر بالتردد في اتخاذ القرارات	2.4667	.8996	13
20	7	أنفعل لأتفه الأسباب	2.4667	.7761	13
21	8	أجد صعوبة التعبير عن مشاعري	2.3667	.7184	14
22	9	أشعر بالقلق من المستقبل	2.3333	.8442	15
23	29	أحس بالعجز وقلة النشاط	2.2333	.8172	15
24	24	أشعر وكأنني لاحول لي ولا قوة.	2.2333	.8172	15
25	27	أفتقد الاستمتاع بالأشياء.	2.2000	.8469	16
26	26	أبكي لأتفه الأسباب.	1.8333	.7466	17
27	23	أتضايق من عدم مشاركة الآخرين اهتماماتي وأفكاري.	1.8000	.8867	18
28	28	أشعر أن حياتي مليئة بالمواقف المحبطة.	1.7667	.7581	19
29	30	أشعر أنني لا أنتمي لمجتمعي.	1.6333	.7649	20
30	25	أرى أن الحياة لا معنى لها ولا هدف	1.6011	.7831	21

## مناقشة النتائج

يتضح من نتائج هذا الجدول أن هناك عبارات حصلت على مراتب عليا وأخرى وسطى، فضلاً عن عبارات احتلت مراتب دنيا من حيث متوسطاتها الحسابية. وقد ارتأى الباحث أن تفسر بعض العبارات العليا والدنيا لتوضح مدى أهميتها في استبيان الضغوط النفسية لدى المسنين. فبينما يتعلق بالعبارات العليا تبين أن الفقرة (أشعر بالقلق الشديد دون سبب واضح) والتي كان تسلسلها (1) في الأداة، احتلت الترتيب الأول بأعلى وسط حسابي (3.00)، كون سمة القلق سمة مميزة لمرحلة الشيخوخة ينتج من أربعة مصادر هي: قلق الصحة، قلق التقاعد، قلق الانفصال والإحساس بالوحدة والفراغ، وقلق الموت. ويرى الباحث أن سلامة الحالة النفسية للمسنين تتطلب تأمين الاحتياجات المادية في كل جوانبها، وكذلك تأمين الحاجات النفسية ليس بالعواطف أو الإحسان، وإنما بتهيئة المناخ السليم للمسنة كي يحتفظ بدور مشارك في الحياة، يشعر فيه بأهميته وينشئ علاقات اجتماعية تعوض له كل ما فقده من جزاء تركه العمل وتملاً كل الفراغات الموحشة التي تحيط به.

أما بالنسبة للعبارات الدنيا فقد احتلت الفقرة (أرى أن الحياة لا معنى لها ولا هدف) على الترتيب الأخير بمتوسط حسابي (1.60)، مما يشير إلى أن المسن تتجسد لديه هذه المشكلة من خلال شعوره بالغربة في مجتمعه وأسرته، مما يؤدي إلى العزلة والانسحاب من المجتمع. ومن مظاهر ذلك أنه يرى أن الحياة أصبحت لا معنى لها ولا هدف مما يترتب على ذلك فقدان السيطرة وشعوره بالعجز.

ثانياً. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان وفقاً لمتغير العمل (متقاعد / غير متقاعد)؟  
للإجابة عن هذا السؤال، تم استخدام الاختبار التائي (ت) لمجموعتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق في استبيان الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان وفقاً لمتغير العمل (متقاعد، غير متقاعد)، إذ أشارت نتائج اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين إلى وجود فروق دالة في الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان في هذا المتغير ولصالح المسنين المتقاعدين عن العمل، والجدول (4) يوضح ذلك.

#### جدول 4

خلاصة نتائج اختبار (ت) لدلالة متغير العمل في استبيان الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان

العمل	متقاعد (ن = 43)	غير متقاعد (ن = 7)	قيمة (ت)	الدلالة
المتغير	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي الانحراف المعياري	المحسوبة	الإحصائية 0.05
استبانة الضغوط النفسية لدى المسنين بمحافظة مسقط بسلطنة عمان	49.23	44.05	2.47	دال

(\* قيمة (t) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (48) = 2.000

تتفق هذه النتيجة مع دراسة شفيدل (Chatfeld, 1980) التي تشير إلى أن المسنين المتقاعدين يتعرضون بسبب تركهم العمل إلى عدم الرضا عن الذات وسوء التوافق الاجتماعي والنفسى، فضلاً عن التخبط والوقوع في العديد من المشاكل والضغوط النفسية على عكس أقرانهم المستمرين بالعمل إذ يكونون أكثر توافقاً اجتماعياً. وهذا التوافق يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإشباع الحاجات وإرضاء الدوافع وتحقيق التوازن وإزالة الإحباط. والمعروف أن التقاعد يشكل أحد الأحداث الهامة في مجرى حياة الفرد، ويترتب عليه ظهور العديد من المشكلات والضغوط النفسية والاجتماعية والتي تنعكس على حالة التوافق الاجتماعي والحالة الصحية، كما أن إحالة الفرد على التقاعد بسبب بلوغ سن الستين يترك أثراً كبيراً على الفرد فيبدأ يشعر بالحزن واليأس وضعف توافقه الشخصي والاجتماعي، ثم يتعرض للعديد من الضغوط النفسية وذلك لعدم إشباع دوافع العمل لديه وانخفاض المستوى الاقتصادي للأسرة وتدهور حالته الصحية، فضلاً عن زيادة وقت الفراغ وشعوره بعدم اهتمام المجتمع به.

#### خلاصة وتوصيات

استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بمجال هذه الدراسة، نوصي بما يأتي:

- ضرورة الاهتمام بالتقافة النفسية والاجتماعية والصحية في عموم المجتمع، وخاصة لدى شريحة المسنين من خلال قيام قنوات الاتصال المقروءة والمسموعة والمرئية بتقديم برامج تهدف إلى التوعية بكل ما يحقق أسس التوافق النفسي والاجتماعي والرعاية الصحية لهذه الشريحة؛
- ضرورة إقامة نوادٍ للمسنيين، وإعداد برامج للترفيه عنهم وتوفير الرعاية لهم؛
- التأكيد على أهمية مشاركة منظمات المجتمع المدني في تقديم الرعاية المطلوبة لفئة المسنيين، مع ضرورة العمل على تكوين جمعية أصدقاء المسنيين من أجل تبني قضاياهم ومشكلاتهم والكشف عن طاقاتهم، والعمل على حل مشكلاتهم، وتوفير فرص العمل لهم؛
- قيام مؤسسات الصحة النفسية ومراكز الإرشاد النفسي الحكومية وغير الحكومية بتقديم البرامج الإرشادية للمسنيين لتنمية قدرتهم على مواجهة ما يتعرضون له من مشكلات وضغوط نفسية من خلال تدعيم وتعزيز توافقتهم الاجتماعي؛
- ضرورة إقامة نوادٍ ترفيهية واجتماعية للمسنيين لتحقيق توافقتهم وتواصلهم الاجتماعي مع الآخرين؛
- التأكيد على أهمية مشاركة منظمات المجتمع المدني في تقديم أوجه الرعاية المناسبة لشريحة المسنيين بإنشاء جمعية أصدقاء المسنيين لتبني قضاياهم والكشف عن طاقاتهم وتوفير فرص العمل لهم؛
- إعداد برامج تهدف إلى تعميق مشاركة المسنيين في عمليات صنع القرارات الخاصة بالتخطيط لسياسات الرعاية الاجتماعية؛
- تقديم برامج تهدف إلى الإعداد المبكر للتقاعد، مثل برامج تعزيز الروح المعنوية والثقة بالنفس لدى المسنيين؛
- تشجيع المسنيين للتطوع في الأنشطة والبرامج المجتمعية في مختلف المجالات.

#### المقترحات

وتقترح الدراسة إجراء عدد من البحوث من قبيل:

- علاقة الضغوط النفسية ومتغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية مثل (التوافق النفسي والدافعية للإنجاز... الخ).

- قياس الضغوط النفسية لدى أفراد من شرائح اجتماعية أخرى؛
- التناول والتشاور وعلاقته بالضغوط النفسية لدى المسنين، لدى عينات أكبر ومناطق أخرى من السلطنة لم تتناولها الدراسة الحالية؛
- فحص متغيرات نفسية أخرى مثل (قلق الموت، وأسلوب الحياة ... إلخ)؛
- استكشاف متغيرات ديموغرافية أخرى مثل (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، المهنة ... إلخ)؛
- تأثير فاعلية برنامج إرشادي ديني في التخفيف من الضغوط النفسية لدى المسنين.

## المراجع

- أبو حبيب، نبيلة أحمد (2010). *الضغوط النفسية وإستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لأبناء الشهداء في محافظات غزة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر غزة.
- حداد، عفاف شكري وأبو سليمان، بهجت (2003). *فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية*. *مجلة العلوم التربوية، بحوث ودراسات، الجامعة الأردنية*، 3، 117-141.
- دخان، نبيل والحجار، بشير (2006). *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم*. *مجلة الجامعة الإسلامية*، 14 (2)، 398-369.
- الزبيدي، كامل علوان (2008). *علم نفس الشيخوخة، ط1*. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
- علي، خديجة حمو (2011). *علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم* – *دراسة مقارنة لـ 12 حالة*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، معهد علم النفس وعلوم التربية.
- Sayiner, B. (2006). *Stress level of university students*. Istanbul University
- Wulsin, L. R (unknown): *Depressive disorders in J. J. Jacobson & A. M. Jacobson (eds). Psychiatric Secrets*. Philadelphia, P.A., Mosby.

## ملحق (الاستبيان)

عزيزتي، عزيزي المسن:

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن ردود فعلك تجاه عدد من المواقف المختلفة، راجين منك قراءة كل عبارة بدقة والاجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت أحد البدائل الثلاثة الموجودة امام كل فقرة والذي ترى انه ينطبق عليك، لاسيما ان الاجابة ستكون سرية ولن يطلع عليها أحد، ولن تستخدم إلا لأغراض الدراسة العلمي ... ولا حاجة لذكر الاسم. وتقبلوا الشكر والتقدير

ملاحظة: يرجى تدوين المعلومات الآتية:

العمل	متقاعد □	غير متقاعد
ت	مضمون العبارة	تتطبق علي كثيراً
1	أشعر بالقلق الشديد دون سبب واضح	تتطبق علي قليلاً
2	أجد صعوبة في الانسجام مع من حولي.	لا تتطبق علي إطلاقاً
3	أشعر بالوحدة.	
4	أشعر بسرعة الاستثارة عند مواجهة أي ضغط	
5	أشعر بالحزن في معظم الأوقات	
6	أشعر بالتردد في اتخاذ القرارات	
7	أنفعل لأتفه الأسباب	
8	أجد صعوبة التعبير عن مشاعري	
9	أشعر بالقلق من المستقبل	
10	أرى بأنني متقلب المزاج	
ت	مضمون العبارات	تتطبق علي كثيراً
11	انخفاض تقدير الذات	تتطبق علي قليلاً
12	أنظر إلى الحياة نظرة سلبية	لا تتطبق علي إطلاقاً
13	أتضايق من عدم وجود أحد يفهمني.	
14	أجد صعوبة في الاستغراق في النوم.	
15	أشعر أن أعصابي مشدودة.	
16	أنزعج من الأحداث اليومية ولو كانت بسيطة.	
17	أتمنى الموت باستمرار.	
18	كثرة أحلام اليقظة	
19	أفتقد الاستمتاع بالأشياء.	
20	أشعر أن الآخرين مشغولين عني رغم أنهم حولي.	
21	أرى أن حياتي فارغة لا يملؤها إلا اليأس والتشاوم.	
22	أشعر بعدم الاستقرار النفسي	
23	أتضايق من عدم مشاركة الآخرين اهتماماتي وأفكاري.	
24	أشعر وكأنني لاحول لي ولا قوة.	
25	أرى أن الحياة لا معنى لها ولا هدف	
26	أبكي لأتفه الأسباب.	
27	أفتقد الاستمتاع بالأشياء.	
28	أشعر أن حياتي مليئة بالمواقف المحبطة.	
29	أحس بالعجز وقلة النشاط	
30	أشعر أنني لا أنتمي لمجتمعي.	