مجلة علم النفس التطبيقي
قسم علم النفس - كليـة الآداب، جامعة المنوفية

المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الضغوط المدركة للعزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا، والأعراض الاكتئابية لدى المسنين في مدينة جدة، في ضوء بعض المتغيرات الحيوية الاجتماعية

إعـــــداد

الباحث / يزيد الجيزاني

جامعة الملك عبد العزيز – المملكة العربية السعودية

y.azeed@live.com

المجلد (٢) العدد (٣) يوليو ٢٠٢٤ م

المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الضغوط المدركة للعزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا، والأعراض الاكتئابية لدى المسنين في مدينة جدة، في ضوء بعض المتغيرات الحيوية الاجتماعية

الباحث/ يزيد الجيزاني

جامعة الملك عبد العزيز – المملكة العربية السعودية

y.azeed@live.com

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الضغوط المدركة بالأعراض الاكتئابية التي يتعرض لها المسنين في ظل العزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا، والكشف عن الفروق الجوهرية في الضغوط المدركة ، وكذلك الأعراض الاكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلى الوقائي في ضوء مدى تأثير المتغيرات الحيوية (العمر – الحالة الصحية) و المتغيرات الاجتماعية (الحالة الزواجية – المستوى التعليمي – المستوى الاقتصادي – التصنيف الحضري لمكان الإقامة)، الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية ، وكلٍ من الضغوط المدركة ، والأعراض الاكتئابية، و الكشف عن التأثير العلَيَ للمساندة الاجتماعية على الضغوط المدركة ، والأعراض الاكتئابية الناجمة عن العزل الوقائي من جائحة كورونا لدى عينة الدراسة من المسنين. وشملت العينة على عدد (100) من المسنين و المسنات في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية وتوصلت الى نتائج من أهمها:

1 – أن للمساندة الاجتماعية المدركة دور فعَّال في خفض الاعراض الاكتئابية الناتجة عن الانضغاط المدرك لدى كبار السن في العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فيروس كورونا .

2 – توجد علاقة ارتباط موجب ودال بين مستويات الضغوط لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا ومستويات الاكتئاب لديهم.

3 – لا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في الضـــغوط المدركة، وكذلك في الأعراض الاكتئابية لدى المســـنين أثناء العزل المنزلي الوقائي باختلاف الحالة الاجتماعية للمسن.

4 – لا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية في الضـــغوط المدركة، وكذلك في الأعراض الاكتئابية لدى المســـنين أثناء العزل المنزلي الوقائي باختلاف المســـتوى التعليمي للمسن.

5 – توجد علاقة ارتباط ســـالب ودال (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس المســـاندة الاجتماعية والدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المســـنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا.

الكلمات المفتاحية : (المساندة الاجتماعية ، كبار السن ، اكتئاب ، الضغوط ، كورونا)

Social support as an intermediate variable between perceived stress of preventive home isolation during the Corona pandemic (Covid19) , and depressive symptoms among the elderly
in Jeddah City regarding to some bio- social variables.

Abstract

The study aimed to investigate the relationship between perceived stress and depressive symptoms among the elderly during the protective home isolation for the COVID-19 pandemic. It sought to identify significant variations in perceived stress, as well as depressive symptoms in the context of biological variables (age and health status) and social variables (marital status, educational level, economic level, and urban classification of residence). It also examined the correlation between social support and both perceived stress and depressive symptoms, and the overarching impact of social support on the stress and depressive symptoms arising from pandemic-related isolation in the elderly sample. The study encompassed a sample of 100 senior citizens in Jeddah, Saudi Arabia, and the key findings include:

1. Perceived social support significantly mitigates depressive symptoms stemming from perceived stress among seniors in preventive home isolation during the COVID-19 pandemic.
2. A positive and significant correlation exists between the levels of stress experienced by the elderly during preventive home isolation and their levels of depression.

3. No statistically significant differences were found in perceived stress or depressive symptoms during preventive home isolation based on the elderly's social status.
4. Educational level did not significantly affect perceived stress or depressive symptoms among the elderly during preventive home isolation.
5. A significant inverse correlation (0.01) was observed between the overall social support measure and the Beck Depression Inventory total scores among the elderly during preventive home isolation for the COVID-19 pandemic.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

١.١ المقدمة

لا شك أن أزمة فيروس كورونا المستجد COVID19 ليست ازمة صحية فقط بل أزمة إنسانية أثرت على جميع الأصعدة الاجتماعية، النفسية والاقتصادية كذلك. ومن اللافت في كافة الأحاديث والتصريحات الرسمية والمتخصصة تأكيدها على أن فئة كبار السن هم الأكثر عرضه لذاك الوباء القاتل من النواحي الصحية و الاجتماعية والنفسية ففي دراسة أجرتها "أرميتاج ونيل" في عام ٢٠٢٠، وجدوا أن كبار السن كانوا أكثر عرضة للعزلة الاجتماعية خلال فترة الحجر الصحي(Armitage & Nellums, 2020).

إن للمسنين بثقافتنا العربية والإسلامية مكانة خاصة ، وشأن رفيع ، فهم من أعطوا وبذلوا سنين عمرهم كفاحاً ورعاية لأبنائهم ، وعطاءً لوطنهم ، وحنواً على أحفادهم ، كما وأنهم مصدراً للحكمة ، وملجأً للمشورة .وموئلاً للرفق وإصلاح ذات البين إذا ما دعت الحاجة . وما منهم إلا أب وأم ، وجد وجدة ، تقلد ما تقلد من مناصب ، ولهم التوقير الواصب .

في خضم السباق العلمي للكشف عن فيروس كورنا الجديد والتقدم البحثي الصحي، يبقى كذلك جانب البحث العلمي في البعد النفسي لهذه الجائحة لما له من تأثير بالغ الأهمية ، بداية من الإجابة على التساؤلات والوفاء باستكمال الاجابات الناقصة حول مختلف تأثيرات تلك الجائحة على النفس البشرية ، لدى فئات عمرية بعينها

لذلك في ظل انتشار الوباء العالمي – فيروس كورونا الجديد – يجب ان ندرك انعكاس الأوبئة في مجال علم النفس من سلوكيات و ردود افعال جماهير الناس، ودراسة الجوانب السيكولوجية المصاحبة لتفشي هذا الوباء. أصبح جل اهتمام العالم في الصحة الجسدية ولكن لأهل الاختصاص النفسي رؤيتهم بشأن مدى تأثر الصحة النفسية العامة بالظروف الحتمية التي فرضها علينا فيروس كورونا.

٢.١ مشكلة الدراسة :

تبحث الدراسة الحالية مصادر الضغط Stress التي ظهرت خلال جائحة فيروس كورونا المستجد لدى فئة المسنين المهددة بالإصابة وخطر المضاعفات، وكذلك دور المساندة الاجتماعية Social support في التخفيف من هذه الضغوط ، وذلك نظراً لما ترتكز حياة كبار السن بشكل كبير على الدعم الاجتماعي في ظل إجراءات الحجر و العزل قد يتغير الدور الذي اعتاد عليه المسن مما يؤدي لزيادة الشعور بالتوتر و العجز وفقدان القيمة، فمن المحتمل ان يصاب المسنين في هذه الظروف بالاكتئاب Depression وغيرها من الاضطرابات النفسية وهذا يشكل خطراً مضافاً على صحتهم الجسدية .لقد أجرى بانيو وزملاؤه Banue, et al, 2012 بدراسة استهدفت معرفة العلاقة بين بعض أعراض الاكتئاب والقلق والإصابة بالأمراض لدى كبار السن، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٣٧) ممن تتراوح أعمارهم بين (٧٠-٩٠) عاما، ودلت نتائج الدراسة على ارتباط عالٍ بين أعراض الاكتئاب والقلق، والإصابة بالأمراض المتعددة ، كأمراض القلب، والأوعية الدموية ، واضطرابات الغدد الصماء (Banue, et al, 2012)

تتحدد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية :

١ – ما علاقة الانضغاط النفسي المدرك بظهور أعراض إكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا ؟

٢ – هل توجد فروق جوهرية في الضغوط النفسية المدركة ، وكذلك الأعراض الاكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلى الوقائي في ضوء المتغيرات الحيوية (العمر – الحالة الصحية) و المتغيرات الاجتماعية (الحالة الزواجية – المستوى التعليمي – المستوى الاقتصادي – التصنيف الحضري لمكان الإقامة) ؟

٣ – هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة من جهة ، وكلٍ من الضغوط المدركة ، والأعراض الاكتئابية لدى كبار السن في العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا ؟

٤- هل للمساندة الاجتماعية المدركة دور فعَّال في خفض الأعراض الاكتئابية الناتجة عن الانضغاط النفسي المدرك لدى كبار السن في العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا ؟

٣.١ أهداف الدراسة :

١-الكشف عن علاقة الضغوط المدركة بالأعراض الاكتئابية التي يتعرض لها المسنون في ظل العزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا.

٢- الكشف عن الفروق الجوهرية في الضغوط النفسية المدركة ، وكذلك الأعراض الاكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلى الوقائي في ضوء المتغيرات الحيوية (العمر – الحالة الصحية) و المتغيرات الاجتماعية (الحالة الزواجية – المستوى التعليمي – المستوى الاقتصادي – التصنيف الحضري لمكان الإقامة) ؟

٣ -الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة، وكلٍ من الضغوط المدركة، والأعراض الاكتئابية .

٤-الكشف عن التأثير العلَيَ للمساندة الاجتماعية المدركة على الضغوط المدركة، والأعراض الاكتئابية الناجمة عن العزل الوقائي من جائحة كورونا لدى عينة الدراسة من المسنين.

٤,١ أهمية الدراسة:

<u>الأهمية النظرية :</u>

- إضافة تناول نظري لمتغيرات سيكولوجية، تبدو متفاعلة في سياق جائحة كورونا، بين فئة المسنين.
- توثيق نتائج محاولة بحثية علمية تعود بالفائدة للباحثين بمجال علم نفس المسنين.
- التعرف على العلاقة بين الاحداث الضاغطة (الناجمة عن الحظر والعزل الاحترازي من جائحة كورونا) والصحة النفسية ودور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بينهما.

الأهمية التطبيقية:

- قد تسهم هذه الدراسة في المساعدة في خفض او التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجه المسن أثناء فترات الحظر والعزل المنزلي من خلال التأكيد على دور المساندة الاجتماعية الإيجابي في تخفيف أثر الضغوط المدركة. والتي يمكن مراعاتها مستقبلاً في الخدمات النفسية والاجتماعية المقدمة لهذه الفئة العمرية .
- ان تناول الباحث للأحداث الضاغطة (الناجمة عن الحظر والعزل الاحترازي من جائحة كورونا) التي تواجه كبار السن والتي يعد تراكمها بمثابة مؤشرات قوية للتنبؤ بالأعراض النفسية يقودنا التعرف على حجم وطبيعة هذه المشكلة واثارها الجسدية والنفسية.

٥,١ حدود الدراسة:

موضوعيا: المساندة الاجتماعية المدركة، الضغوط النفسة المدركة، والأعراض الاكتئابية .

بشرياً : عينة من المسنين يبلغ عددهم (١٠٠)، تتراوح أعمارهم بين ٦٥ – ٧٥ عاماً

مكانيا: مدينة جدة – المملكة العربية السعودية.

زمانياً : النصف الثاني من العام ١٤٤٢(إبان الموجة الثانية لجائحة كورونا) .

٦,١ مصطلحات الدراسة :

الضغط النفسي (psychological stress) :

استجابة طبيعية لتحدٍ بدني او عاطفي ، يحدث عند فقدان التوازن بين المطالب و موارد التكيف ففي احدى كفتي الميزان يمثل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا وتجعلنا متأهبين ، بينما نجد في الكفة الأخرى ان الضغط النفسي يتمثل في الاوضاع التي يصبح فيها الافراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم ، وفي اخر المطاف يعانون انهياراً بدنياً و نفسياً (فيدمان ، 2010 , 109) .

التعريف الاجرائي للضغط النفسي : هي الدرجة التي يحصل عليها المسن في عينة البحث على مقياس الضغط النفسي من اعداد الباحث.

جائحة (Pandemic) : بلية ، تهلكة ، وهو مصطلح خاص بالوباء العام هو وباء ينتشر بين البشر في مساحة كبيرة مثل قارة مثلا أو قد تتسع لتضم كافة أرجاء العالم. (مايكل اس بورتا ، معجم علم الأوبئة ، أكسفورد. نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد ، ٢٠٠٨)

جائحة فايروس كورونا : جائحة عالمية لمرض فيروس كورونا 2019 (Covid19) سببها فيروس كورونا المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (منظمة الصحة العالمية.2020) .

المُسِن : (The elderly)

لغة : المسن هو من كبر سنه (ابن منظور) و تشير في اللغة الإنجليزية كلمة Elder الى المسن او المتقدم في العمر و المسن هو كل من تعدى سن التقاعد (60 ، 65 سنة) حسب القوانين السائدة ، و تشير كلمة المسن الى " ذلك الشخص الذي يتعرض لحالة من الضعف و القصور الوظيفي لقدراته الجسمية او السلوكية او العقلية او الادراكية و المرتبطة بتقدم السن والتي تجعله عاجزاً عن الوفاء باحتياجاته الضرورية للحياة دون مساعدة خارجية " (هاجر الدماصي ، 2014).

يُعرف المسن في قاموس الخدمة الاجتماعية بأنه الشخص كبير السن الذي تخطى عمره (60)عاما ، ويركز على التقسيم الذي وضعه علماء النفس حيث قسموا مجتمع المسنين لثلاثة فئات وهي : الفئة الأولى : (60 – 64) ، الفئة الثانية : (65 – 74) ، (الفئة الثالثة : (75 سنة) فأكثر (السكري ، 2000 ، ص 26) .

التعريف الاجرائي للمسن : الأشخاص الذين يشكلون عينة الدراسة في محافظة جدة ، الذكور البالغون من العمر 65 عاماً فما فوق .

المتغيرات الحيوية و الاجتماعية Bio-social variables:

" المتغير هو شرط في تجربة او سمة من سمات كيان او شخص او كائن ممكن ان يأخذ فئات او مستويات أو قيمًا مختلفة ويمكن قياسها " (APA Dictionary of Psychology

(. ويتم توظيف هذه المتغيرات اجرائياً من قبل الباحث من حيث كونها متغيرات حيوية تشمل النوع ، والعمر ، والحالة الصحية ، بينما تشمل المتغيرات الاجتماعية ، الحالة الزواجية ، المستوى التعليمي ، والاقتصادي ، الوظيفة ، التصنيف الحضرى لمكان الإقامة ... إلخ .

المساندة الاجتماعية (Social support) :

عرف ساراسون 1983 المساندة الاجتماعية بانها إدراك الفرد بان البيئة تمثل مصدراً للتدعيم الاجتماعي الفاعل ومدى توافر اشخاص يهتمون بالفرد ويعينونه ويثقون به ويأخذون بيده ويقفون بجانبه عند الحاجة من الاسرة و الأصدقاء و الجيران (**خرف الله ،2015**)

التعريف الاجرائي للمساندة الاجتماعية : هي الدرجة التي يحصل عليها المسن في عينة البحث على مقياس المساندة الاجتماعية من اعداد الباحث.

الاكتئاب (Depression) :

عرف بيك (١٩٦٨) الاكتئاب: على أنه اضطراب في التفكير أكثر من كونه اضطراب في الوجدان، فالاكتئاب هو تشوه معرفي يؤدي إلى تكوين اتجاه سالب نحو الذات و العالم والمستقبل و ينتج جراء هذا التشويه مجموعة من الاعراض الاكتئابية السالبة وهي ليست أعراض وجدانية فقط و إنما معرفية و دافعية فيزيائية (غريب عبد الفتاح غريب،٢٠٠٧ ، ص:٥٣)

التعريف الاجرائي للاكتئاب : هي الدرجة التي يحصل عليها المسن في عينة البحث على مقياس " بيك " للاكتئاب

الفصل الثاني: الإطار النظري

1.2 المسنون

2.2 الضغوط

3.2 المساندة الاجتماعية

4.2 الاكتئاب وكبار السن

5.2 الدراسات السابقة

تمهيد

فئة المسنين من الفئات التي تزداد يوما بعد يوم من حيث العدد في معظم دول العالم المتقدم والنامي، على الصعيد العالمي تصنف فئة كبار السن من اكثر الشرائح الاجتماعية نمواً وبحسب البيانات الواردة في تنقيح عام 2019 ، من تقرير التوقعات السكانية في العالم ، فبحلول عام 2050 سيكون 16%من سكان العالم (واحد من كل ستة أفراد في العالم) اكبر من سن 65 سنة أي بزيادة 7% عن عام 2019 (United Nations, World population prospect,2019)

١,١,٢مفهوم المسنين:

يعرف(**زهران، 1997**) الشيخوخة بأنها: "مجموعة التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث عقب سن الرشد في المرحلة الأخيرة من عمر الإنسان، حيث تشمل تلك التغيرات الضعف العام في الصحة ونقص القوة العضلية وضعف الطاقة الجسمية بشكل عام وضعف الحواس، ومن التغيرات النفسية ضعف الانتباه والذاكرة وشدة التأثر الانفعالي وضعف الاهتمامات ، والمحافظة والحساسية النفسية وان كبر السن أو الشيخوخة صفة لكبير السن الذي تجاوز سن الستين عاما، ويحتاج إلى رعاية اجتماعية ونفسية وصحية ومادية ذات خصوصية بمرحلته العمرية التي يعيشها.

(حامد زهران،1997: 548)

2.1.2 الشيخوخة من منظور نفسي :

تشير **(قناوي ،)1987** الي ان الباحثين عرفوا الشيخوخة من الناحية السيكولوجية بانها " حالة من الاضمحلال تعتري إمكانات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد ، فتقل قدرته على استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة لدرجة لا يمكن معها الوفاء الكامل بالمطالب البيئية او تحقيق قدر مناسب لإشباع حاجته" **(هدى قناوي ، 1987 : 51)**

٣,١,٢ اهم النظريات في مجال المسنين:

تعددت النظريات المفسرة لمرحلة الشيخوخة وتفسير العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية التي يمر بها المسن ويتأثر بها ومن هذه النظريات ما يأتي :

نظرية فك الارتباط:

يشير**خليفة،١٩٩٧** الى نظرية فك الارتباط بانها النظرية الاولى التي قدمها Caneng and Henry كاننج وهنري سنة 1961 وتنص على ان الشيخوخة الناجحة تشتمل على الانسحاب التدريجي من الاطار الاجتماعي مع ميل مواكب له من الاخرين للتقليل من توقعاتهم من المسنين وخفض درجة التعامل معهم

(عبداللطيف خليفة،١٩٩٧: 35)

نظرية الأزمة Crisis theory :

تؤكد هذه النظرية على جملة من الحقائق هي :

1 - ان المسن بعد ان كان يشغل اوقاته الان لا شغل له .

2 - ان المسن بعد ان كان يشعر بأهميته جراء العمل الان فقد هذا الشيئي .

3 - ان المسن بعد ان كان يتقاضى راتباً يكفيه الان فقط لا يستلم الا المعاش.

تؤكد هذه النظرية على أهمية الدور المهني بالنسبة للفرد فقيام الشخص المسن بعمل ما ، يُعد في غاية الاهمية بالنسبة له حتى يكسبه الدور المهني هويته ويمكن من وضع نفسه في علاقات من الاخرين وان مثل هذا الاجراء يساعد مثل هذا الشخص على التوافق النفسي / الاجتماعي .**(محمد غانم ، 2017 : 87).**

٥,١,٢ الاحتياجات والمشكلات التي تواجه المسنين:

تتعدد حاجات ومشكلات كبار السن من حيث طبيعتها ودرجة حدتها وآثارها اضافة لمسبباتها المباشرة وغير المباشرة.

يشير **الشيباني ، 1975** الى مفهوم الحاجة بقوله " هي تلك الأحوال الجسمية والنفسية التي تجعل الفرد يحس بفقدان شيئ معين يُعد في نظره ضرورياً ومقيداً لاتزانه الجسمي والنفسي وبذل الجهد لإشباعها وارضائها باعتبارها دوافع للسلوك الكئيب . **(جمعة الحجاج ، 2014 : 126)**

يذكر **(الغامدي،2017)** تعريف احتياجات المسن بانها : "كل ما يفتقر اليه كبار السن من مطالب اجتماعية او نفسية او صحية او مادية

(عادل الغامدي ،2017 :305)

يرى الباحث انه يجب عمل برامج توعوية للمسنين بكيفية مواجهة حاجاتهم النفسية والحديث عنها اكثر وطلب المساعدة وعدم الاستسلام لضغوط الحياة والعمل على إيجاد معنى مختلف لحياته القادمة بتدعيم صورته الاجتماعية بين اسرته وأصدقائه .

الحاجة للمساندة الاجتماعية

يذكر كل من **Charles &Rudolph, 1991** " ان الدعم النفسي والاجتماعي كالمساندة الاجتماعية التي تجعل الفرد يقيم الضغوط النفسية تقييماً واقعياً و يواجهها بنجاح ، كما تجعله اكثر ادراكاً وتفسيراً وتقيماً للحدث الضاغط.. كما يشير **Lepore , 1994** ان الفرد يتزود بالمساندة الاجتماعية من خلال شبكة علاقاته الاجتماعية التي تضم كل الأشخاص الذين لهم اتصال اجتماعي منتظم مع الفرد **(عمامرة، عبدالكريم ،2015: 195)** وكذلك تشير دراسة باسوك وزملاؤه Bassuk ., et al, 1999أن كبار السن الذين ليست لديهم روابط اجتماعية كانوا أكثر عرضة لخطر التدهور المعرفي ، مقارنةً بأولئك الذين لديهم خمسة أو ستة روابط اجتماعية. (Yeh, SC.J., Liu, YY,2003)

مشكلات المسنين

يواجه المسنون الكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية وهنا نسلط الضوء على بعض منها :

المشكلات الصحية : يذكر كل من (**الصباطي،رسلان، 2008**) " ان النظريات البيولوجية تشير الى ان تشيخ الجسم امر طبيعي وحتمي في مرحلة كبر السن، ولا يمكن الرجوع عنه ولا الوقاية منه، لان التقدم في السن يلازمه تغير في عمليات الايض Metabolism في الجسم، فتزداد عمليات الهدم البيولوجي Catabolism وتنقص عمليات البناء Anabolism مما يؤدي الى تحلل البروتلازم المكون للخلية ، فيتوقف نموها وتكاثرها، وتصل الى عمرها النهائي ويموت بعضها ولا تستبدل بغيرها، فلا يحدث التجديد في خلايا الجسم، وتضعف انسجته " ومن الطبيعي في هذه المرحلة العمرية ان يتعرض بعض كبار السن الى الامراض الشائعة مثل ارتفاع ضغط الدم و مرض السكر وغيرها من الامراض.**(الصباطي،رسلان، 2008:64)**

المشكلات النفسية : يشير **(غانم ، 2007)** بأن المسنين يعانون من مشاكل نفسية عديدة مقارنة ببقية الاعمار مثل :

1 - الشعور بالوحدة النفسية .

2 - السلوك الانطوائي .

3 - السلبية .

وكذلك يضيف الى ان كبار السن يعانون من المشاكل النفسية – الانفعالية وتظهر في :

1 - عدم التحكم في الانفعالات كالميل الى العناد .

2 - الدخول في حالة من الاكتئاب.

3 - الإحساس بالعجز .

4 - الشعور بالقلق وعدم الاستقرار. **(محمد غانم ، 2007 : 187)**

يرى الباحث بانه يجب توعية المجتمع بأهمية الصحة النفسية لكبار السن والمشكلات النفسية التي تظهر في هذه المرحلة العمرية الحرجة للبعض وكيفية الوقاية منها والتقليل من حدة اثرها السلبي لان الصحة النفسية تؤثر بشكل مباشر على الصحة البدنية .

المشكلات الاجتماعية : تذكر(**قناوي، ١٩٨٧)** ان الشيخوخة من الناحية الاجتماعية هي حالة من هجر العلاقات الاجتماعية والادوار التي تطابق مرحلة الرشد التي يتم فيها قبول العلاقات الاجتماعية، والادوار التي تطابق السنوات المتأخرة من مرحلة الرشد"...وتضيف " بان مجتمعنا الإنساني اعتاد على ان يخلق عقداً نفسية لدى المسنين تفقدهم الثقة بالنفس ، مما يجعل المسن يشعر بانه اصبح أداة عاطلة في هذا المجتمع، لا يستطيع القيام بأعمال إيجابية مهمة وهذا الشعور بعيد تماماً عن الحقيقة ويجب على المسن ان يكافحه ويحاول التغلب عليه " **(هدى قناوي، ١٩٨٧: ص 79)**

المشكلات الاقتصادية : يشير **(زهران ،1997)** بأن مشكلة التقاعد تعتبر على رأس المشكلات التي يجب وضعها في الحسبان. يضيف "فعندما يحل وقت التقاعد وما يصاحبه من زيادة الفراغ ونقص الدخل يشعر الفرد في أعماق نفسه بالقلق على حاضره والخوف من مستقبله مما قد يؤدي به الى الانهيار العصبي وخاصة اذا فرضت عليه حياته الجديدة بعد التقاعد الفجائي أسلوباً جديداً من السلوك لم يألفه من قبل ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق معه وخاصة اذا يم يتهيأ لهذا التغير". **(حامد زهران ،1997: ص 465)**

لذلك يرى الباحث بأهمية دراسة الشيخوخة من المنظور النفسي بشكل اكبر لنتوصل لفهم أوسع لاحتياجات المسنين والتوصل لحلول لمشكلاتهم وتلبية احتياجاتهم من جميع النواحي التي تساهم في رفاهية حياة المسنين ، وادراك اهمية المسن اجتماعياً و دور المساندة الاجتماعية وتأثيرها حلى حياته خصوصاً في ازمة فيروس كورونا COVID-19 ونستطيع ان نقدم هذه المساعدة لكبار السن بمعرفة وضعه الاقتصادي ومناقشة احتياجاته المادية ودعمه من قبل المؤسسات الحكومية والاجتماعية لتوفير كافة الاحتياجات اللازمة من مسكن و الدعم الغذائي والصحي وحتى في التنقل ليسهل له الذهاب الى مواعيده في المستشفى والعيادات الصحية.

٢,٢ الضغوط

تمهيد

تتلخص معاناة كبار السن في العزل المنزلي الاحترازي اثناء جائحة فيروس كورونا بأنهم يواجهون العديد من الضغوط النفسية والصحية والاجتماعية والمادية، وذلك لأن حياتهم تعتمد بشكل كبير على توافر مساعدة الغير لهم.

تعريف الضغوط:1.2.2

عرف **عوض، 2001** الضغوط بانها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات، او التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عنها من القلق، كما تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فيسيولوجية، او اجتماعية او نفسية او تجمع بين هذه المتغيرات**(فلاح ، هيفاء مصطفى ، 2018)**

يعرف **فيدمان، 2010** الضغط النفسي (Stress) :

" استجابة طبيعية لتحد بدني او عاطفي، يحدث عند فقدان التوازن بين المطالب وموارد التكيف ، ففي احدى كفتي الميزان يمصل الضغط النفسي التحديات التي تثيرنا، وتجعلنا متأهبين، بينما نجد في الكفة الأخرى ان الضغط النفسي يمثل الاوضاع التي يصبح فيها الافراد غير قادرين على تلبية المطالب المفروضة عليهم، وفي اخر المطاف يعانون بدنياً ونفسياً " **(فايزة العبدالله، 2014 :9)**

٢,٢, ٢ تأثير الضغط النفسي:

يشير **حسن، ٢٠٠٦** " الى الضغوط لها تأثير على الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للأفراد، حيث ان الضغوط يمكن ان تزيد من التوتر وتخفف من الرفاهية الشخصية، فهي ترتبط ارتباطاً ايجابياً بكل من الاكتئاب وضغط الدم وامراض القلب، حيث اتضح ان حوالي نصف الوفيات المبكرة في بريطانيا تعود الى نمط الحياة التي يعيشها الافراد والى الامراض ذات العلاقة بالضغوط "

وبما يخص تأثير الضغط النفسي الناجم عن جائحة فايروس كورونا COVID19 اظهرت احدى الدراسات التي اجريت في ولاية أمهرة في اثيوبيا ان ٣٣٪من السكان يعانون من اعراض

مرتبطة بالاكتئاب وهو ما يعادل ثلاثة اضعاف ما كان قبل تفشي الوباء واظهرت دراسات اخرى ان معدل انتشار الاضطراب العقلي في خضم الازمة كان بنسبة ٦٠٪في ايران و ٤٥٪ في الولايات المتحدة ، كما اظهر استطلاع اجري على ١٣٠٠ طبيب صحة نفسية من كافة انحاء بريطانيا ان ٤٣٪ منهم لديه ارتفاع في الحالات التي تتطلب مساعدة عاجلة. **(مونت كارلو الدولية ،٢٠٢٠).**

يتناول الباحث في هذه الدراسة الضغوط التي يتعرض لها كبار السن في الحجر المنزلي الوقائي خلال جائحة كورونا وبحث مدى أثر تلك الضغوط النفسية عليهم ، وكيف تسهم المساندة الاجتماعية في التخفيف مما قد يعتريهم من أعراض اكتئابية

٢,٢, 5 النظريات المفسرة للضغوط النفسية والاجتماعية الناشئة عن الحجر المنزلي الوقائي

- **النظرية التحليلية :** يؤكد فرويد على دور العمليات اللاشعورية ومكينزيمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و اللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانع يسعى الى تفريغ انفعالاته السلبية بطريقة لا شعورية مثل الشعور بالقل والخوف وانفعالات سلبية تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت والأفكار.
- **النظرية السلوكية :** يرى سكنر ان الضغط هو احد المكونات الطبيعية لحياة الفرد اليومية و انه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة، ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه و الاحجام عنه، وبعضهم يواجهون الضغط بفاعليه، اما عندما تفوق شدة الضغط قدرتهم على المواجهة فانهم يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم.
- **النظرية المعرفية :** يرى البرت ان الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها وانما تتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلى نسق الاعتقادات اللاعقلانية التي كونها الفرد عن هذه الظروف والاحداث الضاغطة. **(ماجدة عبيد، 2008: 133)**

يشير الباحث الى أهمية التعرف على نوع الضغوط التي تواجه كبار السن ومدى تأثير هذه الضغوط على حياة كبار السن والبحث عن الحلول التي تساهم في التخفيف من نتائجها السلبية بشكل عام ، وبشكل خاص اثناء العزل المنزلي الاحترازي خلال جائحة فيروس كورونا COVID-19 حيث ان هذه الضغوط تفاقمت بشكل ملحوظ من النواحي النفسية و الاجتماعية و الصحية و الاقتصادية.

ونحن بحاجة ماسة لأدراك أهمية الدراسات والأبحاث العلمية التي تساهم بشكل ملحوظ لفهم نواحي هذه المرحلة العمرية المهمة ولتقديم مقترحات تساعد على تنمية جودة الدعم والخدمات المقدمة لكبار السن .

٣,٢ المساندة الاجتماعية

تمهيد

كافة الفئات العمرية معرضة لخطر الاصابة بفيروس كورونا ولكن تقف فئة المسنين في واجهة هذا الخطر، حيث ان مضاعفات الفيروس تهدد حياتهم لذا تُشدد عليهم الاحترازات الصحية وتوفير بيئة أمان صحي لهم وتجنب مخالطتهم لتقليل فرص انتقال الفيروس لهم، ولكن نحن هنا نقف على خطر آخر يواجه كبار السن اثناء هذه الجائحة في احتمالية تضرر صحتهم النفسية بسبب حالة الخوف والقلق والعزل المنزلي الاحترازي الذي قد يؤدي الى احساسهم بالاكتئاب ووضع مسؤولية المساندة الاجتماعية في التخفيف من هذه الاضرار.

1.3.2 تعريف المساندة الاجتماعية:

يرى **شعبان وهريدي ٢٠٠١** ان المساندة الاجتماعية: "هي مقدار ما يتلقاه الفرد من دعم وجداني ومعرفي وسلوكي ومادي اثناء علاقته بالأخرين من حوله في الشبكة الاجتماعية التي ينتمي لها الفرد وخصوصا عندما يواجه احداثاً ضاغطة او مواقف تثير القلق وتسبب له المتاعب". فتعد المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي، والاجتماعي الفعال، والذي يحتاجه الانسان، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية، ومستوى الرضا عنها في كيفية ادراك الفرد لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة وأساليب مواجهتها وتعامله مع هذه

الاحداث، كما انها تلعب دوراً هاماً في إشباع الحاجة الى الامن النفسي وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الاحداث الضاغطة

مصادر المساندة الاجتماعية:

يشير **محمد محروس، محمد السيد، ، 1994** الى بعض مصادر المساندة الاجتماعية ، وهى :

المساندة الاسرية:

تعنى الحصول على العون والمساعدة من قبل الاسرة والشعور بالأمان النفسي لوجود الفرد بينهم وأنه محل ثقتهم واحترامهم. كما **يشير فايد، ١٩٩٨** الى ان غياب وانخفاض مستوى المساندة الاجتماعية خصوصا من الاسرة يمكن ان يؤدي الى العديد من المشكلات التي منها ظهور الاستجابات السلبية في مواجهة الضغوط النفسية والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد، مما قد يؤدي الى اضطراب الصحة النفسية.

المساندة من الأصدقاء:

تعنى الشعور بالراحة للتواجد مع الاصدقاء ومشاركتهم اهتمامات الحياة والحصول على المناصرة والمساعدة عند الضرورة.

مؤسسات المجتمع والدعم الاجتماعي:

يقدم المجتمع من خلال مؤسساته الحكومية والخيرية دور كبير في تقديم المساندة الاجتماعية بأشكالها المتعددة، سواء اكان ذلك في تقديم الرعاية الصحية مدفوعة التكاليف او في تقديم المعونات المادية بتوفير احتياجات المأكل والمشرب والسكن ايضا في تقديم الخدمات الاجتماعية المختلفة التي يحتاج لها الفرد في المجتمع. **(نورا عبد الرحمن ،2020)**

يرى الباحث بأن الاسرة تبقى المصدر الاول والهام في تقديم المساندة لكبار السن اثناء الاوضاع التي فرضها فايروس كورونا علينا ، باعتبار الاسرة هي الأقرب في تقديم المساعدة وفهم حاجيات المسنين وتوفير بيئة صحية سليمة تساعده على التكييف مع ظروف العزل المنزلي الوقائي من فايروس كورونا ، تتمثل هذه المساعدة في الاهتمام بالصحة الجسدية

للمسن في توفير الادوية و الذهاب الى مواعيد المستشفى المهمة والاطمئنان على صحة المسن ، والاهتمام بالجانب النفسي بتوفير أجواء أسرية دافئة عن طريق التواصل الفعال بين افراد الاسرة وقضاء الوقت مع المسن والانصات له ولرغباته والاهتمام بحفاظه على مزاج جيد ومتابعة حالته النفسية.

2 ,٤,٣ النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية :

1 - نظرية التبادل الاجتماعي (Social exchange theory) :

يذكر **أحمد يحيى ، 2018** في هذه النظرية الى ان العلاقات والتفاعلات الاجتماعية تميل الى ان تكون بدافع الرغبة في تحقيق اكبر قدر من الفوائد وتقليل التكلفة من خلال السعي لتبادلات مثمرة وتجنب الأشياء غير المرغوبة ويرى أصحاب هذه النظرية ان التبادلات الاجتماعية التي تُدرك انها إيجابية بشكل عام تعزز النظرة الايجابية و النجاح في حل المشكلات ومواجهة الضغوط وتتضمن ايضاً التفهم والقدرة على إقامة حوار والتقدير وترتبط بانخفاض القلق والاكتئاب **(رضوان ، الشيبة ، 2017)**

3- -نظرية التعلق الوجداني(Emotional attachment theory)

يشير **بولبي ، Polby** ان الأطفال يولدون وهم بحاجة الى التفاعل الاجتماعي الذي يمكن اكتسابه من خلال التعلق والتفاعلات مع الكبار وخاصة مع الام ، فالأم تزود اطفالها بمشاعر الحنان ، وتشعرهم بالمودة عن طريق استجاباتها للرضيع بضمه الى صدرها بحنان، وهذا يكفل الراحة للرضيع، وقد افترض بولبي ان الافراد الذين يقومون بروابط تعلق طبيعية مع الاخرين يكونون أكثر أمناً واعتماداً على انفسهم من أولئك الذين يفتقدون هذه الروابط، فعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد عرضة لعدة مخاطر والاضرار البيئية التي تؤدي الى عزلته وبعده عن الاخرين ، حيث أوضح بولبي ان هذه النظرية تركز على توظيف المساندة الاجتماعية المتاحة لتفادي الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد والتخفيف منها **(الشاعر، ٢٠٠٥: ٨٩).**

٢ ,٥,٣ العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط:

يشير **(الشناوي وعبد الرحمن، ١٩٩٤)** بان تلعب المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في مواقف ردود الفعل نحو مضاعفات الامراض، والمواقف الضاغطة المختلفة، والوقاية من الاكتئاب في الاحداث المؤلمة والاعراض الجسمية التي تنتج عن التعطل عن العمل، الوقاية من الوقوع في الاضطرابات الانفعالية، والتخفيف من آثار ضغوط العمل في بيئات العمل ذات الاجهاد والمشقة **(الشناوي وعبد الرحمن، ١٩٩٤: ٥)**.

يشير **شيلي،2008** الى " ان الحاجة الى المساندة باتت اكيدة في التخفيف من اثار الضغوط بشتى أنواعها بل، ومن الوان المعاناة النفسية فلقد بينت نتائج الأبحاث ان المساندة الاجتماعية تعمل بفاعلية على تخفيف المعاناة الناشئة عن الضغوط ومن كآبة وقلق يمكن ان يشعر بها الفرد كنتيجة مباشرة لها، كما انه على العكس من ذلك فان نقصان المساندة الاجتماعية في أوقات الحاجة يمكن ان يكون بذاته مصدر ضغط شديد، وخصوصاً بالنسبة للأشخاص الذين يتميزون بوجود حاجة عالية للمساندة الاجتماعية" **(خرف الله ،2015)**

ونظراً لما سبق ذكره من أهمية المساندة الاجتماعي والدور التي تلعبه في الدعم النفسي للأفراد في كافة الاعمار يجد الباحث ان هناك ضرورة لدراسة مدى تأثير المساندة الاجتماعية الإيجابي على كبار السن اثناء العزل المنزلي الوقائي وان المساندة الاجتماعية تشكل المصدر الأهم في مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه المسن في حياته اليومية، حيث يؤثر حجمها ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك المسن لضغوط الحياة المختلفة، وأساليب مواجهتها وتعامله مع الأحداث، كما أنها تلعب دوراً مهماً في إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي والاجتماعي، وخفض مستوى المعاناة النفسية الناتجة عن شدة الأحداث المصاحبة لجائحة فايروس كورونا وذات أثر فعال في تخفيف اثر الضغوط التي يواجهها كبير السن في العزل المنزلي الوقائي.

٢ , ٤ الاكتئاب وكبار السن:

يشير **(علي،2012)**"ان الاكتئاب لدى المسنين يمثل بحد ذاته مشكلة طبية، نفسية و اجتماعية فمن الناحية الطبية يكون الاكتئاب جزءاً من سيرورة مرضية متعددة الأركان وهذا ما ينعكس على صعوبة التشخيص والعلاج، اما من الناحية الاجتماعية فتزايد عدد المسنين في الوقت الحاضر يرافقه تزايد انشغال الأبناء بأعباء الحياة المختلفة مما يضفي هذا ان يكون المسن عبئاً آخر عليهم وهذا الأمر يشعره بالعزلة حيث لم يعد احد بحاجة اليه وهذا ما ينعكس سلبياً على شعوره الذاتي و بالتالي تقديره لذاته، أما من الناحية النفسية فان المسن يشعر ويتعايش مع مشاعر الفقدان سواء تلك المتعلقة بفقدان الزوج او الأصدقاء او فقدان الوظيفة و القدرة على الكسب وفقدان الهدف من الحياة وهذا ما قد يجعله عرضة للإصابة بالاكتئاب " **.(خديجة علي،2012)**

١,٤,٢ تعريف الاكتئاب:

يعرف **حامد زهران** ، **1997** بانه حالة من الحزن الشديد المستمر تنتج من الظروف المحزنة الأليمة، وتعبر عن شيء مفقود وان كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه.

ويعرف **بيك** ، **1979** الاكتئاب بانه اضطراب في التفكير اكثر من كونه في الوجدان، حيث يرجع الاكتئاب الى التشويه المعرفي الذي يؤدي الى تكوين اتجاه سالب نحو الذات و العالم و المستقبل وينتج من جراء ذلك التشويه ظهور مجموعة من الاعراض الاكتئابية السلبية وهي ليست اعراض وجدانية فقط وانما ايضاً معرفية ودافعية وفيزيائية. **(المعايطه ، الدحادحه،2021)**

ويعرف الباحث الاكتئاب بأنه حالة انفعالية يتعرض لها الإنسان وتتسم باليأس والحزن، ويترافق معها حالة من العجز الإنساني، وهذا ينعكس سلبا على قدرته على التفكير ويضعف من نشاطه في حياته اليومية.

٢,4,2مسببات الاكتئاب لدى المسن

يعتبر الاكتئاب من الاضطرابات النفسية التي تظهر في فئات عمرية مختلفة وهنا نسلط الضوء على بعض مسببات الاكتئاب لدى المسن، ونبحث في الاسباب العوامل المتداخلة التي تؤدي الى ظهوره منها

1 - عوامل نفسية :

يشير **جعفر،2008** الى اهم أسباب الاضطرابات النفسية لدى المسن ومنها الاكتئاب بانها تتمثل في فقدان العمل والمكانة الاجتماعية وفقدان الصحة وفقدان احد الأقارب، او الأصدقاء، واهم شيئ فقدان الزوجة و أخطرها فقدان الهدف، وفقدان الدور و المكانة الاجتماعية داخل الاسرة . **(ديما شتات ، 2019)**

2 - عوامل اجتماعية :

يذكر **الجبوري** ، **2010** بان الانسان يرتبط بعلاقات اجتماعية مع اسرته ومع الاخرين ومن حوله ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهو يتفاعل معهم بقدر احتياجه لهم فيؤثر فيهم و يؤثرون فيه وترجع معظم الاضطرابات النفسية الى اختلال التوازن بين الفرد والاخرين . **(خديجة علي،2012)**

تضيف **بركات،2010** ان انكماش النشاط الاجتماعي للمسن وخصوصاً بعد التقاعد والشعور بالوحدة والاحساس بالحزن والفقر من العوامل المسببة للاكتئاب لدى المسنين.

3- عوامل صحية :

تشير(**لكحل، 2008**) بان الصحة تعتبر اكثر ارتباطاً بالتوافق النفسي ، فالاشخاص المرضى او العاجزين جسمياً يقل كثيراً احتمال تعبيرهم عن الرضا عن حياتهم، وقد أوضحت الدراسات مثل دراسة شهيتار عبد الهادي (1986) التي تعاملت مع مشكلات المسنين و أوضحت نتائج الدراسة التي قامت بها ان المسن بحاجة الى الرعاية الصحية وتجنب الضرر و الألم و المرض ذلك من اجل تحقيق توافق نفسي و اجتماعي . **(راضية لكحل، 2008)**

4.4.2 النظريات المفسرة للاكتئاب للمسنين:

النظريات التي تناولت طريقة التعامل مع هذه المرحلة :

1 - **نظرية النشاط (Activity theory) :**

يشير **سيد يوسف،2005** الى هذه النظرية التي أسسها فريدمان Freidmann و هافيجرست Havighurst و ميلر Miller (1965) والتي تقوم على افتراض ان المسنين يمكنهم الاحتفاظ بأكبر قدر ممكن ، ولأطول فترة ممكنة بالانشطة و الاتجاهات التي اكتسبوها حين كانو في منتصف العمر ، وتبعاً لذلك فانهم سوف يجدون البدائل لأنشطتهم المفتقدة بالعمل الجديد حين يواجهون التقاعد وبتكوين صداقات جديدة حيث يفتقدون صداقاتهم القديمة . ويفترض هذا النموذج على الوجه الخصوص بان على المسن تعويض الأدوار المفقودة ليحقق لنفسه توافقاً ناجحاً في شيخوخته. فالشيخوخة مرحلة فرص جديدة للأدوار الاجتماعية ، وليس مرحلة انسحاب كلي من الحياة الاجتماعية . **(راضية لكحل، 2008)**

2 - النظرية التبادلية (Exchange theory) :

يذكر **نبيل محمد فحل ، 2009** بان هذه النظرية تستند على الدور الذي يلعبه الاخذ والعطاء واذا طبقنا ذلك على المسنين المتقاعدين فانهم بعد وصولهم الى هذه السن لا يستطيعون ان يعطوا كما كان عطاؤهم في الماضي مقابل الرعاية. **(قوفي ، قريزر، 2017)**

ويرى **النوبي 2010** ن هذا المبدأ لا يتماشى ولا يتناسب مع المسنين في كل المجتمعان لان التعامل معهم لا يقوم على مبدأ الاخذ والعطاء فاحترامهم واكرامهم و الاهتمام بهم يكون بدون مقابل لان بر الوالدين والتعامل باحترام مع كبار السن من المبادئ الإسلامية ومن الاخلاق الفاضلة التي يجب على كل فرد ان يتحلى بها . **(ديما شتات، 2019).**

الاكتئاب و كبار السن خلال جائحة فيروس كورونا :

يرى الباحث اهمية تسليط الضوء على اكتئاب المسنين ودراسة أسباب هذا الاضطراب ومدى تأثيره على رفاهية حياة المسن ، لانه يوجد تصور لدى البعض بأن كبار السن في منأى عن هذا الاضطرابات النفسية وعن الاكتئاب لأن البعض يعتقد بأن كبارالسن في مرحلة عمرية مدعمة بالحكمة والهدوء وممارسة العبادات الدينية ، وبالتاكيد ان هذه الامور تساهم بشكل إيجابي على الصحة النفسية لكبار السن ولكنها لا تمنع من ظهور الاضطرابات النفسية لديهم. بحيث ان كبار السن قد يعانون من الشعور بالوحدة والغربة النفسية عن محيطهم ، للتغير حياتهم من النواحي الاجتماعية و العملية و الصحية، فهم معرضون لخسارة اصدقائهم و ازواجهم ولغياب المعنى من حياتهم ولتصورات سوداوية عن المستقبل . ومن الممكن ان يتافقم التأثير السلبي للاكتئاب على حياة المسن خلال العزل المنزلي الوقائي من جائحة فيروس كورونا COVID-19 لذلك يجب ان نجد الحلول المناسبة لرعاية كبار السن خلال هذا النوع من الازمات وتوفير الدعم النفسي لهم .

رعاية المسنين خلال جائحة فيروس كورونا6.4.2

يذكر **السبيعي،2020** بان العالم مر بوباء لا يستثني فئة أو سنا أو جنسا، يصاب به الجميع بدرجات متفاوتة، وقد نشر حالة من الذعر والقلق في نفوس العديد من الناس، وقد كان معظم ضحاياه هم المسنين، خصوصا مع انتشار المشكلات الصحية عندهم بشكل أكثر من غيرهم، فالعديد منهم يفقد المقدرة على الحركة، أو تصبح حركته محدودة، ويعتمد البعض على الآخرين لتلبية احتياجاتهم، كما ان بعضهم يعاني من مشكلات جسدية وعقلية ونفسية تتطلب رعاية طبية طويلة الأمد، ولا بد من مساعدة المسنين خاصة عند وجود مشكلات نفسية لديهم، وذلك أنهم غالبا ما يترددون في طلب المساعدة.

وقد دعت **الجمعية السعودية (وقار)** لمساندة المسنين إلى ضرورة حماية كبار السن من جائحة كورونا، لا سيما الذين لديهم أمراض مزمنة وليست لديهم مناعة قوية، وأكدت الجمعية أهمية مراعاة السلامة النفسية عند زيارتهم، وعدم نقل الأخبار السيئة عن المرض لهم، لحمياتهم من

حالات الهلع والخوف والقلق، وتذكيرهم بأهمية المحاذير الصحية التي تقدمها الحكومة ووزارة الصحة للتعامل معه.(**سعيد الاسمري ، ٢٠٢٠**).

وحيث أن كبار السن أكثر عرضة للأضرار النفسية اثناء فترة وباء كورونا، فلا بد من زيادة الرعاية والاعتناء بهم، وذلك بتقديم الدعم العملي والعاطفي هاتفيا، أو عن طريق شبكات التواصل الاجتماعي، وتقديم حقائق بسيطة لهم عما يجري ومعلومات واضحة عن كيفية الحد من خطر العدوى بعبارات يفهمها المسنون، ولا بد كذلك من تقديم التعليمات بطريقة واضحة ومختصرة وحليمة، كما أن تشجيع المسنين على ممارسة الأنشطة الروتينية المعتادة، أو استحداث أنشطة جديدة، بما في ذلك التمارين المنتظمة أو القيام بالأعمال المنزلية او التنظيف أو الرسم أو الغناء والتركيز على الهوايات الممتعة والتواصل بانتظام مع الأهل والأحباب، والبعد عن الإفراط في متابعة الأخبار وكل ما يدعو للقلق يساعد على تحسين حالتهم النفسية **(منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)** .

الدراسات السابقة :

١.٣ الدراسات السابقة الخاصة بالحالة النفسية للمسنين في ظل جائحة فيروس كورونا COVID 19:

دراسة خديجة جميل،علياء طاهر (2020) بعنوان :دراسة استقصائية عن تأثير جائحة كورونا COVID-19ع على الصحة النفسية لكبار السن بمدينة مكة المكرمة : اقتصرت الدراسة على فئة كبار السن من الجنسين حيث قامت الباحثتان بتصميم استبانة تشمل جوانب واحتياجات المسنين النفسية والصحية والاجتماعية لتحقيق الصحة النفسية لكبار السن وتوصلت الدراسة الى بعض النتائج وهي :

1 - تأثر الصحة النفسية لكبار السن من ناحية البعد النفسي القائم على احيتاجاتهم النفسية في هذه المرحلة من وقت جائحة كورونا COVID-19 ، وماتعرض له كبار السن من خوف وقلق وحزن واحساس بالخطر لمجرد سماع اخبار عن الوفاة المرتبطة بالنحيطين بهم ومن يحبونهم

2 - اما من الناحية الصحية لكبار السن جاءت النتائج مطمئنة من حيث حرص كبار السن وتقيدهم بقواعد الأمان والالتزامات الصحية من تباعد وعدم الملامسة وتطبيق وسائل الحماية من ارتداء الكمامات واستخدام المعقمات والتزام ذويهم بتوفير بيئة صحية لهم .

3 - وتوصلت الباحثتان الى ان مساندة كبار السن لبعضهم البعض تعتبر من أكثر نواحي الحياة الاجتماعية المرتبطة بالتكافل النفسي والاجتماعي لهم ، وذلك لما لهم من إمكانيات متعددة للتأثير على بعضهم البعض وخاصة في الأزمات بحكم تقارب الأعمار وتشابه الظروف والاهتمامات المشتركة **(جميل،و طاهر 2020).**

تعقيب:

بعد العرض لنتائج الدراسات السابقة التي هدفت الى التعرف على تأثير جائحة فايروس كورونا COVID19 والعزل المنزلي الوقائي على حياة المسنين ، يتضح ان هذه الفئة من المجتمع واجهت مشاكل وضغوطات خلال هذه الازمة مما تركهم في مواجهة صعبة مع الظروف التي فرضت عليهم الكثير من القيود الصحية والاجتماعية ،. والتي أدت ظهور بعض الضغوطات النفسية والمشكلات الجسدية والاجتماعية كذلك والتي يجب دراستها والتعرف عليها والعمل على وضع خطط واستراتيجيات للتعامل مع هذه الظواهر

٢.٣ الدراسات السابقة الخاصة باكتئاب كبار السن :

دراسة عبد الباقي (1985) :العزلة الاجتماعية لدى كبار السن وعلاقتها بالاكتئاب النفسي ، تكونت العينة من (347) مسناً تراوح مستواهم التعليمي بين متوسطة والدرجة الجامعية ، اما أعمارهم فتراوحت ما بين (75-65 سنة) ، وجميعهم من الذكور ، توصل الدراسة الى ان هناك علاقة موجبة بين الشعور بالعزلة وبين الاكتئاب النفسي ، وعزت الباحثة ذلك الى عدم قيام كبار السن بأي نشاط و بداية ظهور الاعراض المرضية والاحساس بفقدان الأمل وانخفاض الروح المعنوية**(عبد الباقي ،1985)**

تعقيب:

بعد العرض لنتائج الدراسات السابقة التي هدفت الى التعرف على اضطراب الاكتئاب لدى المسنين وتأثيره على رفاهية حياتهم . يتضح بأن كبار السن يعانون من الكثير من الضغوطات النفسية والاجتماعية والصحية والتغيرات الطارئة التي قد تؤدي بدورها الى اضطراب الاكتئاب لدى المسنين ، وتقوم هذه الدراسة بتسليط الضوء على أهمية الرعاية النفسية والاجتماعية والصحية لكبار السن خلال هذه الازمة العالمية وكيفية التقليل من التأثير السلبي على نواحي حياتهم .

٣.٣ الدراسات السابقة الخاصة بالتعرف على الضغوط التي تواجه كبار السن ::دراسة السويطي (2017) بعنوان : مصادر الضغط النفسي لدى عينة من كبار السن الفلسطينيين في الضفة الغربية . هدفت هذه الدراسة الى 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 ورام الله ونابلس ، منهم (573) شخصاً يقيموت في بيوتهم و (121) شخصاً يقيمون في بيوت المسنين . ولتحقيق اهداف الدراسة تم استخدام استبانة الضغوط النفسية والمكونة من (57) موزعه (6) مجالات

وقد أظهرت النتائج ان كبار السن من الفلسطينيين يعانون من مصادر ضغوط نفسية متعدد ، 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 النفسي التي يعاني منها الفلسطينيون تعزى للجنس حيث تبين ان الذكور يعانون اكثر من الاناث، كما بينت وجود فروق في مصادر الضغوط تعزى لمكان الإقامة **(السويطي ، 2017)**

<u>تعقيب:</u>

بعد العرض لنتائج الدراسات السابقة التي هدفت الى التعرف على الضغوط والمشكلات التي يواجهها كبار السن وهي ضغوط نفسية وصحية واجتماعية ومعرفية تؤثر على حياة

المسن بطريقة مباشرة ، ونلفت النظر في هذه الدراسة الى التعرف على هذه الضغوط خلال جائحة فايروس كورونا COVID19 ومدى تأثيرها على حياة المسن خصوصاً في العزل المنزلي الاحترازي الذي قد يساهم بشكل كبير الى ظهور ضغوط ومشكلات مختلفة و طارئة.

٤.٣ الدراسات السابقة في تأثير المساندة الاجتماعية على حياة كبار السن:

دراسة عمامرة و مأمون بعنوان (2015): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن – دراسة ميدانية بمدينة ورقلة – .

تهدف هذه الدراسة بالتعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى المسنين من مستويات اجتماعية واقتصادية وثقافية مختلفة واشتملت العينة على (60) مسن و مسنة بواقع (35 مسن) و (25 مسنة) وقد اسفرت النتائج عن :

1 – وجود علاقة ارتباطية ودالة احصائية بين درجات المساندة الاجتماعية و درجات جودة الحياة لدى المسنين .

2 – تختلف درجات المساندة الاجتماعية ودرجات جودة الحياة تبعاً لاختلاف الجنس (ذكر – انثى)

3 – تختلف درجات المساندة الاجتماعية ودرجات جودة الحياة تبغاً لاختلاف المستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع – متوسط – منخفض)

وقدمت الدراسة بعض التوصيات منها :

1 – تهيئة الظروف المادية والنفسية والاجتماعية للمنسين في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى المسنين

2 – التأكيد على أهمية دور المساندة الاجتماعية للمسنين في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى المسنين

3 – زيادة فاعلية المساندة الاجتماعية للمسنين من قبل الاسرة والأصدقاء حتى يتسنى لهم ممارسة حياتهم بفاعلية اكبر

4 – الاهتمام بالخدمات النفسية الاجتماعية المقدمة للمسنين باعتبارهم عنصر هام وفعال له تأثير في المجتمع **(عمامرة و مأمون ،2015)** .

تعقيب:

بعد العرض لنتائج الدراسات السابقة التي هدفت الى التعرف على دور المساندة الاجتماعية ومدى تأثيرها على حياة المسنين يتضح ان الجانب الاجتماعي له الدور الأكبر في التأثير على رفاهية حياة كبار السن وهذا لاعتمادهم في بعض جوانب حياتهم المهمة على المساندة الاجتماعية للمساعدة في اشباع احتياجاتهم النفسية والمساعدة في تغطية احتياجاتهم المادية ومتابعة حالتهم الصحية من قبل الاسرة والأصدقاء ومؤسسات الرعاية ، وتضح أهمية الدور الاجتماعي الذي يؤديه كبير السن في هذه المرحلة العمرية واسهامه في مجتمعه والشعور بالانتماء والتقدير .

7.3 فرضيات الدراسة :

١- توجد علاقة ارتباط موجب ودال بين الضغوط المدركة والأعراض الاكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا.

٢- توجد فروق إحصائية دالة في الضغوط النفسية المدركة ، والأعراض الإكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلى الوقائي في ضوء المتغيرات الحيوية (العمر – الحالة الصحية) و المتغيرات الاجتماعية (الحالة الزواجية – المستوى التعليمي – المستوى الاقتصادي – التصنيف الحضري لمكان الإقامة) ؟

٣- توجد علاقة ارتباط سالب ودال بين المساندة الاجتماعية المدركة من جهة ، وكلٍ من الضغوط المدركة ، والأعراض الإكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا.

٤- للمساندة الاجتماعية المدركة قدرة تنبؤية بالانضغاط النفسي ، وكذلك بالأعراض الإكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا .

منهجية الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لمعرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الضغوط المدركة للعزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا ، والأعراض الاكتئابية لدى المسنين.

أدوات الدراسة :

تكونت أداة الدراسة من جزئين

- **الجزء الأول:**

يتعلق بالمتغيرات المستقلة للدراسة والتي تتضمن المتغيرات المتعلقة بالخصائص الحيوية والاجتماعية لأفراد عينة الدراسة ممثلة في (العمر – الجنس –الحالة الصحية–المستوى التعليمي– الحالة الاجتماعية)

- **الجزء الثاني:**

يتعلق بالمتغيرات المراد قياسها من خلال ثلاثة مقاييس وهي :

- مقياس الضغوط المدركة لدى المسنين إبان الحظر والعزل المنزلي للوقاية من كورونا (اعداد الباحث).
- مقياس المساندة الاجتماعية لدى المسنين خلال جائحة فيروس كورونا المستجد (اعداد الباحث).
- مقياس بيك للاكتئاب: (إعداد د.آرون بيك)

نتائج الدراسة :

أولاً: النتائج المتعلقة بوصف عينة الدراسة:

أن (٦٣٪) من أفراد عينة الدراسة كانت اعمارهم من ٦٠–٦٥ سنة وهم الفئة الأكثر عدداً من أفراد عينة الدراسة، بينما ١٤٪ من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت اعمارهم من ٦٥–٧٠سنة، وأن (٥٪) كانت اعمارهم من ٧٠–٧٥ سنة، في حين أن (١١٪) كانت اعمارهم من ٧٥–٨٠ سنة، وأخيراً تبين أن (٧٪) كانت اعمارهم فوق ٨٠ سنة.

أن (٣٤٪) من أفراد عينة الدراسة كانوا من فئة الذكور، بينما (٦٦٪) من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانوا من فئة الأناث وهم الفئة الأكثر من أفراد عينة الدراسة.

أن (٣٨) من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت حالتهم الصحية سليمة، بينما (٦٢) من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانت مصابين بمرض مزمن وهم الفئة الاكبر من عينة الدراسة.

أن (٣٢٪) من إجمالي أفراد عينة الدراسة مستواهم التعليمي أمي وهم الفئة الأكثر من أفراد عينة الدراسة، بينما (١٤٪) من إجمالي أفراد عينة الدراسة كان مستواهم التعليمي ابتدائي، مقابل (١٨) من إجمالي أفراد عينة الدراسة كان مستواهم التعليمي متوسط، وأن (١٨٪) من أفراد الدراسة كان مستواهم التعليمي ثانوي، بينما (١٥٪) من أفراد الدراسة كان مستواهم التعليمي جامعي، وأخيراً تبين أن (٣٪) من أفراد الدراسة كان مستواهم التعليمي تعليم عالي.

أن (٦٪) من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانوا غير متزوجين، بينما (٥٣٪) من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانوا من فئة المتزوجين وهم الفئة الأكثر من أفراد عينة الدراسة، مقابل (١٤٪) من إجمالي أفراد عينة الدراسة كانوا منفصلين عن زوجاتهم، وأن (١٧٪) من أفراد الدراسة كانت زوجاتهم متوفية.

بالنظر للنتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تلخيص النقاط الرئيسية كالتالي:

- الفئة العمرية الممثلة بشكل كبير (٦٠-٦٥ سنة): تعتبر من الفئات الأكثر عرضة لمخاطر كوفيد-١٩، مما يشير إلى أهمية التركيز على هذه الفئة في استراتيجيات الوقاية والعلاج.
- .التفوق النسبي للنساء في العينة: يمكن أن يكون مرتبطًا بالدور الذي تلعبه النساء في العناية بالصحة والالتزام بالإجراءات الوقائية.
- وجود نسبة عالية من الأفراد الذين يعانون من أمراض مزمنة: يحتاج إلى اهتمام خاص، خاصة في ظل تفشي الوباء.
- لنسبة العالية للأميين: تقدم تحديًا في التواصل الصحي، خصوصاً في مرحلة الجائحة التي تتطلب فهمًا جيدًا للإرشادات الصحية.

- الوضع الاجتماعي للمتزوجين: يمكن أن يكون له تأثيرات نفسية واجتماعية مزدوجة، مثل الدعم الاجتماعي أو الضغوط النفسية المحتملة بسبب العزلة المنزلية.

من خلال تحليل هذه النتائج، نستطيع الوصول إلى فهم أعمق للتحديات والفرص التي قد تواجه مجتمعنا خلال هذه الجائحة، وبالتالي يمكننا تطوير استراتيجيات مستندة إلى البيانات للتعامل مع هذه الأزمة بفعالية أكبر.

ثانياً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة :

الفرض الأول: توجد علاقة ارتباط موجب ودال بين الضغوط المدركة والأعراض الاكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا.

وجود علاقة ارتباط موجب ودال عند مستوى (٠.٠١) بين بُعد الضغوط النفسية و الدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا.

وجود علاقة ارتباط موجب ودال عند مستوى (٠.٠١) بين بُعد الضغوط الاجتماعية و الدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزلي الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا.

وجود علاقة ارتباط موجب و دال عند مستوى (٠.٠١) بين بُعد الضغوط الصحية و الدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا.

وجود علاقة ارتباط موجب ودال عند مستوى (٠.٠١) بين بُعد الضغوط المادية و الدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا.

وجود علاقة ارتباط موجب ودال عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المدركة و الدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا.

النتائج البحثية التي قدمت تشير إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة عند مستوى إحصائي يبلغ ٠.٠١ بين مختلف أنواع الضغوط (النفسية، الاجتماعية، الصحية، المادية) ودرجة الاكتئاب كما يقيسها مقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزلي الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا. هذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الضغط في هذه الابعاد، ارتفعت درجة الاكتئاب.

الفرض الثاني: توجد فروق إحصـــائية دالة في الضـــغوط المدركة ، والأعراض الإكتئابية لدى المسـنين أثناء العزل المنزلى الوقائي في ضـوء المتغيرات الحيوية (العمر – الحالة الصـــحية) و المتغيرات الاجتماعية (الحالة الزواجية – المســتوى التعليمي – المســتوى الاقتصادي – التصنيف الحضري لمكان الإقامة)

الفروق باختلاف متغير الجنس : يتضـــح من خلال النتائج عدم وجود فروق جوهرية في الضـــغوط المدركة، و والمســاندة الاجتماعية كذلك الأعراض الاكتئابية لدى المســنين أثناء العزل المنزلى الوقائي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، تعزى لمتغير الجنس.

الفروق باختلاف متغير الحالة الصحية:عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، فأقل في الدرجة الكلية لمقياس المســـاندة الاجتماعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، فأقل في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المدركة تعزى للحالة الصحية حيث تبين أن للفروق كانت لصالح المسنين غير المصابين بمرض مزمن.جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١)، فأقل في الدرجة الكلية لمقياس بيك للإكتئاب تعزى للحالة الصـــحية حيث تبين أن للفروق كانت لصالح المسنين المصابين بمرض مزمن.

الفروق باختلاف متغير الحالة الاجتماعية:عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، فأقل في الدرجة الكلية لمقياس بيك للإكتئاب والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المدركة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

الفروق باختلاف متغير المؤهل العلمي:عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، فأقل في الدرجة الكلية لمقياس بيك للإكتئاب والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المدركة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

الفروق باختلاف متغير العمر :عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، فأقل في الدرجة الكلية لمقياس بيك للإكتئاب والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المدركة تعزى لمتغير العمر.

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، فأقل في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المدركة تعزى لمتغير العمر، حيث تبين أن الفروق كانت لصالح من اعمارهم من ٦٠-٦٥ سنة.

الفرض الثالث: لا توجد علاقة ارتباطية بين المساندة الاجتماعية والأعراض الاكتئابية لدى كبار السن خلال العزل المنزلي.: وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين بُعد الدعم النفسي والدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا. يعني ذلك أنه كلما زاد الدعم النفسي، قلت مستويات الاكتئاب.

وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين بُعد الدعم الصحي و الدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا . يشير ذلك إلى أن الدعم الصحي يمكن أن يقلل من مستويات الاكتئاب.

وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين بُعد الدعم المادي و الدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس

كورونا. يشير ذلك إلى أن الدعم المادي يلعب دورًا في تقليل مستويات الاكتئاب لكن بدرجة أقل من الأبعاد الأخرى.

وجود علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى (٠.٠١) بين الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية لمقياس بيك للاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا. يعني ذلك أن المساندة الاجتماعية بشكل عام تلعب دورًا كبيرًا في تقليل مستويات الاكتئاب.

الفرض الرابع : للمساندة الاجتماعية المدركة قدرة تنبؤية بالانضغاط المدرك والأعراض الاكتئابية لدى المسنين أثناء العزل المنزلي الوقائي من جائحة كورونا، ولها دور فعّال في خفض الأعراض الاكتئابية الناتجة عن الانضغاط المدرك.

يتضح من النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم (٣٠) ومن متابعة معاملات (Beta)، واختبار (ت) أن الثابت دال إحصائياً، وأن للمساندة الاجتماعية المدركة دورفعال في خفض الاعراض الاكتئابية الناتجة عن الانضغاط المدرك لدى كبار السن في العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا – تأثير دال إحصائياً، ومن الجدول السابق يمكن صياغة معادلة الانحدار المتعدد التي تعين على التنبؤ في خفض الاعراض الاكتئابية الناتجة عن الانضغاط المدرك والمساندة الاجتماعية المدركة لدى كبار السن في العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا

توصيات الدراسة:

من خلال نتائج الدراسة توصل الباحث إلى مجموعة من التوصيات تمثلت فيما يلي :

١. العمل على كل ما يحد من مستوى الاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا أو غيرها من الجائحات.
٢. البحث في العوامل التي تخفض من مستويات الضغوط لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا ، أو غيرها من الجائحات..
٣. العمل على تعزيز مستوى المساندة الاجتماعية لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا ، أو غيرها من الجائحات.

٤. إجراء تقويم دوري لمستويات الضغوط والاكتئاب لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا. أو غيرها من الجائحات.

٥. اقامة الندوات العلمية حول المقترحات التي تزيد من المساندة الاجتماعية لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا. أو غيرها من الجائحات.

٦. تهيئة البيئة المناسبة التي تسهم في رفع مستويات المساندة الاجتماعية لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا. أو غيرها من الجائحات.

مقترحات الدراسة

١. إجراء دراسات حول مستوى الاكتئاب والضغوط لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا ومقارنتها بمناطق اخرى "دراسة مقارنة".

٢. دراسة مستوى المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض مظاهر الصحة النفسية لدى المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا.

٣. إجراء دراسة مماثله على المسنين أثناء العزل المنزل الوقائي خلال جائحة فايروس كورونا أو غيرها من الجائحات.في مدن أخرى ومقارنتها مع هذه الدراسة.

الخاتمة :

في ختام هذه الدراسة، نجد أنفسنا أمام لوحة تصوير تظهر واقعًا معقدًا وحيويًا يعيشه كبار السن خلال فترات العزل المنزلي الوقائي، خاصة في سياق جائحة فيروس كورونا. تأتي هذه الدراسة لتسليط الضوء على الآثار النفسية والاجتماعية لتلك الفترات، وتقديم فهم عميق للتحديات التي يواجهها هؤلاء الأفراد ذوو الخبرات الحياتية الطويلة.

من خلال استعراض النتائج والتحليل العلمي، نُظهر أن الضغوط النفسية والاجتماعية ترتبط بشكل كبير بارتفاع مستويات الاكتئاب لدى المسنين خلال العزل. يتبين أن المساندة الاجتماعية تلعب دورًا حيويًا في التخفيف من تلك الآثار السلبية، وتعزيز الصحة النفسية.

من النتائج تنبع مجموعة من التوصيات التي يمكن أن تكون مبادرات لتحسين الوضع، بدءًا من التركيز على تقديم الدعم النفسي والاجتماعي، وصولاً إلى تعزيز الأنشطة الاجتماعية عن بُعد. تظهر هذه التوصيات بوضوح كأدوات فعّالة للتغلب على التحديات المرتبطة بالعزل.

وبهذا الســـياق، يبرز دور المجتمع والرعاية الصـــحية في تكامل جهودهم لتقديم الدعم والرعاية الشاملة. تكون هذه الختامية دعوة للعمل المستدام والمبادرات التي تسهم في تعزيز رفاهية كبار السن وتوفير بيئة داعمة خلال فترات العزل وخلال حياتهم اليومية.

المراجع :

المراجع الأجنبية :

- Armitage, R. and Nellums, L.B. (2020) COVID-19 and the Consequences of Isolating the Elderly. The Lancet Public Health, 5, e256.
- Baune,T.Smith,E.Reppermund,S.Air,T.Samaras,K.Lux,O.Brodaty,H.Sachdev, P&Trollor, J.(2012). Inflammatory Biomarkers Predict Depressive, But Not Anxiety Symptoms During Aging: The Prospective Sydney Memory and Aging Study
- United Nations, World population prospect,2019
- Yeh, SC.J., Liu, YY. (2003). Influence of social support on cognitive function in the elderly. BMC Health Serv Res, 3, 9. https://doi.org/10.1186/1472-6963-3-9

المراجع العربية :

- فيدمان، نانا. (2010 .) دليل الدعم النفسي الاجتماعي القائم على المجتمع المحلي . ترجمة معاذ شقير(. دمشق. باراميديا)
- مايكل اس بورتا ، معجم علم الأوبئة ، أكسفورد. نيويورك: مطبعة جامعة أكسفورد ، ٢٠٠٨)
- هاجر إسماعيل الدماصي (2014) جودة الحياة لدى المسنين- مؤتمر الرعاية المتكاملة للمسنين ، مركز جامعة القاهرة لرعاية المسنين-ج١ -دار السحاب للنشر
- السكري ، أحمد شفيق (٢٠٠٠) : قاموس الخدمة الاجتماعية والخدمات الاجتماعية ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
- خرف الله ، علي ، (2015) المساندة الاجتماعية في العلاقة الخاصة كعامل وسيط للتخفيف من اثار الضغوط ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية – جامعة الشهيد ، ع١٣
- غريب عبد الفتاح غريب، ٢٠٠٧ ، الاضطرابات الاكتئابية، المجلة المصرية لعلم النفس، العدد ٥٦ المجلد١٧.

- زهران، حامد (١٩٨٠) التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط ٢، ص ٨٢-٨٥).
- زهران، حامد (١٩٩٧) الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط٣. مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٧ ،ملحق ٢٠١١
- هدى محمد قناوي (1984) ، سيكولوجية المسنين ، القاهرة، مركز التنمية البشرية والمعلومات .
- خليفة ، عبد اللطيف محمد ، (1997) ، دراسات في سيكولوجية المسنين ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة
- غائم، محمد (٢٠٠٩). التدين وعلاقته بقلق الموت والأحداث السارة والنظرة للحياة؛ دراسة نفسية مقارنة بين المسنين والمسنات. دراسات عربية في علم النفس.٣، ٢٥٠-١٩٧.
- الحجاج ، جمعه سليمان ،(2014) الحاجات الأساسية و الحاجات النفسية ، مجلة كليات التربية ، جامعة الزقازيق ، ع1
- الغامدي ، عادل بن مشعل ،(2017) الاحتياجات الاجتماعية والنفسية والصحية والمادية للمسنين من وجهة نظرهم مع تصور مقترح لتضمينها في مناهج التعليم بالمملكة العربية السعوية ،مجلة جامعة الباحة للعلوم الانسانية، ج 1، ع١١
- عمامرة سميرة ، مأمون عبد الكريم (2015) المسانة الاجتماعية علاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن – دراسة ميدانية ، جامعة حمة لخضر الوادي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر ، ورقلة
- شتات ، ديما ، (2019) الاضطرابات النفسية والجسمية لدى عينة من المسنين المقيمين في المخيمات الفلسطينية في محافظتي الخليل وبيت لحم، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الخليل ، فلسطين
- الصباطي ، إبراهيم سالم ، محمود يوسف ، (2008) ، سيكولوجية كبار السن ، الهفوف
- العبدالله ، فايزة غازي ، (2014) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية ، بحث لنيل درجة الدكتوراه غير منشور ، جامعة دمشق ، دمشق ، سوريا
- .(مونت كارلو الدولية ،٢٠٢٠).
- عبيد ، ماجدة بهاء الدين (2008) ، الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ،دار صفاء ، عمان ، الأردن

- عبدالرحمن ، نورة احمد حسين ،(2020) المساندة الاجتماعية لدى الأطفال ، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة المنصورة ، مج 7 ، ع2
- رضوان ، شعبان و هويدا ،الشيبة (2017) العلاقة بين المساندة الاجتماعية والاعراض النفسية الجسمية لدى عينة من طلاب الجامعة اليمنية . (مشترك) ، مجلة دراسات عربية ، ع٣
- الشاعر، درداح (٢٠٠٥) ، اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات عزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس، مصر.
- الشناوي، محمد ، عبد الرحمن، محمد(١٩٩٤) المساندة الاجتماعية والصحة النفسية ، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية ،ط١، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ص ٢-٣.
- علي ، خديجة حمو ، (2012) علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكتئاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر ، الجزائر
- المعايطه ، بسمه و باسم ،الدحادحه (2021) فاعلية برنامج ارشاد نفسي ديني في خفض الاعراض الاكتئابية لدى عينة من مسنات دور الرعاية في عمان . (مشترك) ، مجلة التربية ، جامعة الازهر كلية التربية بالقاهرة ، ع 190
- لكحل ، راضية ، (2008) الصحة النفسية للمسنين : دراسة مقارنة بين المسن في الاسرة الممتدة و الاسرة النووية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر ، بسكرة ، الجزائر
- الاسمري ، سعيد سالم (2020) ، مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي اثر فيروس كورونا المستجد (COVID-19) ، المجلة العربية للدراسات الأمنية ، مجلد 36 عدد 2 الخاص بفيروس كورونا المستجد
- حلواني، خ. ج. (٢٠٢٠). دراسة إستقصائية عن تأثير جائحة Covid-19 على الصحة النفسية لكبار السن بمدينة مكة المكرمة. عالم التربية. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية.
- عبد الباقي ، سلوى (1985) ، العزلة الاجتماعية للمسنين وعلاقتها بالاكتئاب النفسي ، مجلة كلية التربية ، العدد التاسع ، الجامعة المستنصرية

- السويطي . عبد الناصر . (2017) ، مصادر الضغط النفسي لدى عينة من كبار السن الفلسطينيين في الضفة الغربية ، المجلة العربية في العلوم الانسانية الاجتماعية ، العدد ٢٦
- عمامرة سميرة ، مأمون عبد الكريم (2015) المسانة الاجتماعية علاقتها بجودة الحياة لدى كبار السن – دراسة ميدانية ، جامعة حمة لخضر الوادي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر ، ورقلة