

## الفصل الثاني

ثانيا: الضغط *Stress*

obekandi.com

## مقدمة:

تعتبر الضغوط إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يدركها الإنسان في المواقف المختلفة وتتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة سواء البيئة المنزلية أو المؤسسات ولقد بدأت تظهر أنماط من السلوك السلبي تعود إلى اضطراب العلاقات الإنسانية ونقص مهارات الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة ومواجهتها.

ومما لاشك فيه أن العصر الذي نعيش فيه هو عصر الضغوط بمختلف أشكالها. وتعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة نواحي الحياة. (إيناس سالم، محمد نجيب، ٢٠٠٢ : ١٩)

في الواقع فإن الأحداث الضاغطة في حد ذاتها لا تؤثر على الفرد ولكن ما يؤثر على الفرد هو معنى الحدث بالنسبة له وكيفية إدراكه، وتفسيره لهذا الحدث وكذلك إدراك الفرد وتقديره لقدرته على مواجهة هذا الحدث.

(Lazarus, R.S, 1993, P. 23)

تعد الضغوط في حالتها المعتدلة عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية، وبدون الضغوط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات، والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، يجد أن الضغوط مقبولة ومفيدة.

(فاروق عثمان، ٢٠٠١ : ٩٦)

ولقد أصبح من الضروري معرفة العوامل التي تمكن المسن من مواجهة هذه الضغوط، والتخفيف من وقعها حتى يستطيع الحفاظ على صحته النفسية، ومن

ثم الشعور بتغير نمط الحياة لديه، ويتم ذلك باستخدام أساليب المواجهة الفعالة للضغوط.

ولقد ميز لازوروس (1993) Lazorous بين نوعين أساسيين من مصادر الضغوط هما:

أ- المواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وفيها يسعى الفرد إلى تفسير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة.

ب- المواجهة السلبية أو المواجهة المتمركزة على الانفعال المصاحب: أي التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط، والاحتفاظ باتزان وجداني، وتقبل الفرد لمشاعره، وعادةً ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيداً في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها، والتحكم فيها.

وعلى هذا فإن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي:

- مصادر الموقف الضاغط. - الاستجابة لهذا الموقف الضاغط.

أي أنه بدون هذين العاملين لا يكون هناك مواقف ضاغطة حيث أن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً، كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقول إن كان هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا. (عادل الأشول، 1993: 10)

ومن الثابت أن ضغوط الحياة، والانفعالات قد أصبحت من أخطر الظواهر التي تهدد حياة الإنسان المعاصر حيث يوصف العصر الذي يعيش فيه بأنه عصر الضغوط النفسية، وما تخلفه من جروح نفسية، فكلما زادت الحياة تعقيداً كلما أكثر تعرض الإنسان، لما يعرف حديثاً بالجروح النفسية، وكذلك فإن الحياة

العصرية تتميز بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل، والإحباط في تحقيق رغباته، وإشباع حاجاته، ونتيجة لذلك ينفصل ويتألم أضف إلى ذلك ما في المدينة والتحضر من التزامات، وآلام وأمراض مع صعوبات في الحصول على الضروريات، والكماليات التي أصبحت شيئاً فشيئاً من الضروريات، وما يتطلبه ذلك من عناء وإجهاد عقلي، ونفسي، وجسمي مما أدى إلى وقوع الإنسان تحت وطأة الضغوط النفسية. (Carver & Scheier, 2005, pp. 428 – 435)

ولذا تفرض الضغوط على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بين هذه المتغيرات الثلاثة، ورغم أن الاستجابة للضغوط قد تبدو استجابة ناجحة، فإن حشد الفرد لطاقته لمواجهتها قد يدفع ثمنها في شكل أعراض نفسية فسيولوجية. (طلعت منصور، وثيولا البيلاوي، ١٩٨٩: ٧٠٦)

ومن الأساليب المستخدمة في مصادر الضغوط ما يلي: التنظيم الوجداني، التقبل المدع، التفريغ الانفعالي (محمد عبد الرحمن، ١٩٩٩: ٣١٥ – ٣١٦) بينما يقسم حسن مصطفى (٢٠٠٥) أساليب مصادر الضغوط إلى أساليب بدنية (نفسجسمية)، وأساليب نفسية معرفية سلوكية، وتفسير أسلوب الحياة، والأساليب الوجودية والروحية). (حسن مصطفى، ٢٠٠٥: ١٠٠)

### تعريف الضغوط:

تعريف الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع الذي أصدرته الرابطة الأمريكية للأطباء النفسيين (١٩٩٤) في اضطراب الضغوط الحاد Acute stress Disorder حيث عندما يتعرض الشخص لموقف هدام وهو أن يشاهد حدثه تتضمن تهديداً "فعلياً" بالموت أو الأذى لسلامته الجسمية له أو للآخرين. وأن تكون داخل هذه الاستجابة خوف شديد أو إحساس بالعجز أو الرعب وأن يشعرو الفرد بثلاثة

أعراض أثناء خبرته للحادث الضاغط أو بعد تعرضه له إحساس الشخص بفقدان الإحساس وغياب قابلية الاستجابة الانفعالية، نقصان الوعي بالبيئة حيث يشعر بالدوار، اختلال الأنبة (أي فقدان الشخصية). (D.S.M.IV, 1994, p. 661) ويشير (جابر عبد الحميد، وعلاء كفاي، ١٩٩٥ : ٣٧) أن مصطلح الضغط له العديد من المعاني منها ضغط - أعصاب - ضائقة - كرب - إجهاد، ويعبر عن حالة من الإجهاد الجسمي والنفسي، والمشقة التي تلقى على الفرد بمطالب وأعباء عليه يتوافق معها، وقد يكون الضغط داخلياً أو بيئياً وقد يكون قصيراً أو طويلاً وإذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعدها ويؤدي إلى انهيار أداء الوظائف المنظم.

فبالضغوط حالة من حالات الفرد التي تشكل أساس التفاعلات التي يظهر فيها تكيفاً أو سوء تكيف فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الشخص واستطاع تحقيقها يحدث التكيف والتوافق، أما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والاحتمال فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والاضطراب. (هارون الرشيد، ١٩٩٩ : ١١)

وتعرف الضغوط بأنها "أي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية والخارجية تتسم بالشدة والدوام، والتي تحدث في ظروف معينة تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق، أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، بقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية.

(حسن مصطفى، ٢٠٠٥ ب : ٢٦٤)

ويرى "لازروس" Lazarus أن مصطلح الضغوط النفسية يجمع بين مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها، علاوة على

تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف.

(Lazarus, R.S, 1993, p. 21)

وعرّفت الضغوط على أنها "المثيرات والمتطلبات الخارجية للحياة أو النزعات والرغبات والأفكار الداخلية التي تتطلب منا التكيف"، وقد تتضمن الضغوط التلوث في المدينة، ويمكن أن تشمل الضغوط أيضًا العمل الذي يبدو أنه لا يُنجز أبدًا، أو الآباء الذين يبدو أنهم لا يصفون أبدًا ويمكن أن نلاحظ أن بعض هذه الضغوط يأتي من البيئة الخارجية، وبعضها الآخر من صراعاتنا الداخلية، وقد تأتي الضغوط من كلا المصدرين. (مايسة الذيال، هشام عبد الله، ١٩٩٧ : ٨٦)

ويؤكد "سيلي" مؤسس بحوث الضغوط الحديثة أن مهمة تعريف الضغوط تتضمن مشكلات حادة وخطيرة وقرر أن مفهوم الضغط يعتبر مفهومًا علميًا نسبيًا وأن ذلك المفهوم يعاني من حالة ذات وجهين "حيث أن الضغوط معروفة جدًا ومنتشرة ولكنها مفهومة بدرجة قليلة جدًا" ثم توصل إلى وجود ثلاث حالات للضغوط وهي:

أ- الضغوط كقوة مادية وطبيعية.

ب- الضغوط كتنزير موضوعي انفعالي.

ج- الضغوط كإثارة جسدية وتعريف كل منها يلقي نظرة جزئية على مفهوم الضغوط، ولكنه من الممكن أن يندمجوا جميعًا معًا في تعريف واحد يعتبر جزءًا من نموذج معرفي إجرائي للضغوط. (Rice, 1998, p. 174)

فالضغوط هي نمط الاستجابة السيكولوجية والفسايولوجية التي تحدث في المواقف الصعبة وأيضًا هي علاقة بين الفرد والبيئة يدركها الفرد على أنها منهكة لإمكانياته أو مهددة لسلامته. (مايكل أرجايل ترجمة: فيصل عبد القادر، ١٩٩٣ : ٢٤)

والضغوط النفسية عند كوباس (1989) Kobas، هي إحدى ظواهر الحياة التي يجدها الإنسان في مواقف أو أوقات مختلفة والتي تتطلب منه توافق أو إعادة توافقه مع البيئة، وهذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والصراع فضلًا عن أنها من طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية وبالتالي لا نستطيع الهروب منها لأن ذلك يعني نقص فعاليات الفرد وقصور كفاءته وإخفاقه في الحياة. (في نبيلة أبوزيد، ٢٠٠١ : ١١)

كما تعرف ماك نامارا (MC Namara, 2000) أن الضغوط هي الحالة الداخلية للفرد، وإلى الحدث الخارجي، أو إلى التفاعل بين الفرد وبيئته...، والضغط كعملية تمثل إطارًا مفيدًا حيث يتضمن متغيرات: بيئية ونفسية وفسايولوجية ويستخدم هذا المفهوم أيضًا كدلالة على البيئة المحيطة بالفرد (الموضوعية أو المدركة) والشدة (الإجهاد)، والأعراض ذات الصلة بالضغط، والتي تتضح في مخرجات انفعالية وبيولوجية أو سلوكية. (MC Namara, 2000, p. 4)

### مكونات الضغوط :

استطاع لازاروس Lazarus أن يضع صورة توضيحية لمكونات الضغوط

ونظّمها كما يلي:

حدث مثير أو منشأ نفسي للحدث الذي يثير التوتر الداخلي، مفاوضات متطورة بين الشخص والبيئة المقارنة الخاصة التي تبدأ عند محاولة التعامل مع الضغوط، الطاقة النفسية والجسمية والتي تعتبر جزءًا من تكاليف المواجهة التلف الذي

ينتج عن جهود المواجهة قد ينتج عنها الحل ولكن استمرار الضغوط ربما يؤدي إلى هبوط تدريجي في الطاقة والدافعية. (Rice, 1998, P. 176)

### الأحداث الكارثية في حياة المسن:

#### أحداث الحياة الكبرى *major life events*

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

ويعرف بعض الباحثين من أمثال "هولز" و"راهي" أحداث الحياة الكبرى على أنها خبرات موضوعية، تؤدي إلى اضطراب نشاطات الفرد المعتادة، كما أنها تؤدي إلى تغيرات جوهرية في نمط الحياة المستمر للفرد وتتضمن هذه الأحداث تغيرات جوهرية في الصحة والمكانة الاجتماعية وأسلوب حياة الفرد كما أن الكثير من التغيرات يمكن أن تصيب الفرد بالمرض وفوارة شخص عزيز أو الإصابة بمرض مزمن أو الزواج أو الالتحاق بوظيفة محترمة أو الانتقال إلى سكن أفضل والتخرج أو التقاعد كلها معاً أو متتالية يمكن أن تؤدي إلى أمراض نفسجسمية مثل: الصداع وضغط الدم .. الخ. (هبة الله أبو النيل، ٢٠٠٢ : ٧٩)

#### أحداث الحياة الصغرى: *Minor Life events*

ليس من الضروري أن تكون الضغوط من النوع الكارثي أو التي تؤدي لتغيرات فعلية في نمط الحياة لكي تؤدي للمشقة فهناك ما يسمى بالمنغصات اليومية التي

تتعرض لها في حياتنا اليومية والتي تؤدي لشعورنا بالمشقة وتأتي مصادر المشقة اليومية من خلال العديد من الاختبارات التي تحدد لنا ماذا نفعل؟ وكيف سنفعل؟ وأين سنفعل؟ وتوصف هذه الأحداث على أنها مجموعة من الظروف أو الخبرات اليومية البسيطة التي تعكس صفو حياة الفرد ولكن نظراً لتراكمها وتواليها تصبح معوقة لتوافق الفرد.

ويشير هينكل Henkel إلى أن النشاطات العادية للحياة اليومية تؤثر على الحالة الدينامية المتوازنة للجسم وبالتالي فإن تأثيرها يتشابه مع تأثير أحداث الحياة الكبرى. (هبة الله أبو النيل، ٢٠٠٢: ٨٠)

### نظريات تفسير الضغوط:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقاً لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها والوحدة التفسيرية التي اتخذت منها أساس لهذا الإطار. كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها، ويعرض لها الباحث كالتالي:-

### نظرية هانز سيلبي: Hans Selye

يعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطاً متسماً أطلق عليه هانز سيلبي H, Selye زملة أعراض التكيف العام الذي يتكون من ثلاث مراحل:

#### ١- استجابة الإنذار Alarm Reaction

وهي تبدأ بوجود صدمة يتعرض لها الفرد وتكون مقاومته فيها منخفضة يتلوها صورة صدمة - مضادة Shock - Counter حيث تصبح ميكانيزمات الدفاع الفسيولوجية الداخلية نشطة ويمكن أن تكون زيادة النشاط ملحوظة في هذه المرحلة.

## ٢- مرحلة المقاومة Resistance

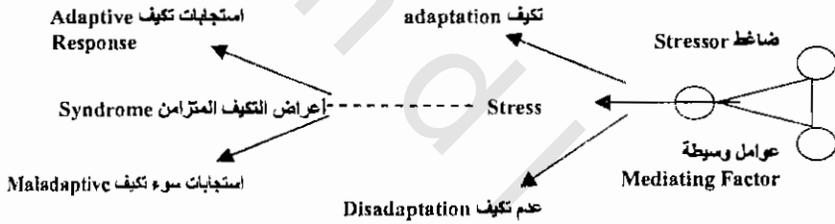
وهي مرحلة التكيف لأقصى درجة، حيث يتمكن الفرد من العودة إلى حالة التوازن، ولكنه إذا طال أمد بقاء الموقف الضاغط على الفرد فإن ميكانيزمات الدفاع لا تستطيع المواصلة وتتوقف وبلي ذلك انتقال الفرد إلى المرحلة الثالثة.

## ٢- مرحلة الإنهاك Exhaustion

حيث يصبح الفرد عاجز عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفعات الهارمونية والتعرض الزائد للضغط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي قد ينتج عنها الموت. (Franklin, c; etal; 1999, p. 222)

وقد اتضح في كتابات ليفين وسكوتش Levin & Scotch أن سيلبي قد رسم رسماً "توضيحياً" لنظريته كما في شكل (٢):

شكل (٢) نظرية هانز سيلبي عن الضغط



لذا فإن شدة الاستجابة للضغط تتحدد عن طريق العوامل الوسيطة، كما تعتمد نوعية الاستجابة على نوع عملية التكيف. ويضيف أن التهديد أو التغلب على المشكلات يعتمد على النشاط المعرفي للتقييم وكل تقييم نمط معين من الاستجابة. (هارون الرشيدى، ١٩٩٩ : ٥٢)

## ٢- نظرية "موراي Murray"

وهي في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط ألفا Alpha Press: وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي (وجود مادي).

ب- ضغط بيتا Beta Press: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد (وجود دال). ويرى أن سلوك الفرد يرتبط في الغالب ارتباطاً وثيقاً "بضغط بيتا. (في أمال عبد الحليم، ٢٠٠٦: ٢٣ - ٢٤)

ويشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط غالباً بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة Need integrate أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز للضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما وإذا كان العلماء الآخرون قد اقتصروا على التفسير النظري لموضوع الضغط فإن موراي قد أضاف إلى ذلك قائمة للضغط اشتملت على:

- ضغط نقض التأثير الأسري - ضغط الأخطار والكوارث - ضغط النقص والضياع - ضغط العدوان - ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار - ضغط الانتماء والصدقة - ضغط الجنس - ضغط العطف من الآخر - ضغط العطف على الآخرين - ضغط الخداع والمراوغة: ضغط الخصوم والأقران المتنافسين.. - ضغط السيطرة والقهر والمنع. (هارون الرشيدى، ١٩٩٩: ٣٢٥)

نلاحظ من العرض المفصل لنظرية موراي أنه قد ألقى الضوء على نوعية من الضغوط بالإضافة إلى قائمة الضغوط التي أبرزت أشكال عديدة من الضغوط

وكيفية تفاعلها مع الحاجات النفسية للشخص وتأثيرها عليه وعلى توافقه ولكنها لم توضح كيفية مواجهة الفرد لهذه الضغوط في تفاعلها مع الحاجات النفسية لتحقيق التوافق النفسي للشخص.

#### - نظرية سبيلبرجر Spielberg

ويرى سبيلبرجر أن الضغط يلعب دوراً هاماً في الاختلافات على مستوى الواقع وكل حسب إدراكه للضغط. فضلاً عن أنه صاغ نظريته في الضغط والقلق والتعلم وهو يؤكد على أن النظرية الشاملة يجب أن تأخذ اعتبارها العوامل التالية: طبيعة أهمية الضغط في المواقف المختلفة، قياس مستوى شدة القلق الناجم عن الضغط في المواقف المختلفة، توفير السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتج عن الضغط في مختلف المواقف، توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية التي يستخدمها الأفراد الذين تجري عليهم تجارب التعلم للتخفيف من حالة القلق.

(نوال عبد اللطيف، ٢٠٠١: ٢٧)

وأشار إلى أن الفرد يقيم الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط مثل (الكبت - الإنكار - الإسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغطة.

(هارون الرشدي، ١٩٩٩: ٥٤)

ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد Thrusting حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير أو التفسير الذاتي لموقف خاص على إنه خطير أو مخيف Subjective appraisal danger وكان لنظرية سبيلبرجر قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفاد منها كثير من العلماء والباحثين، وأجرى

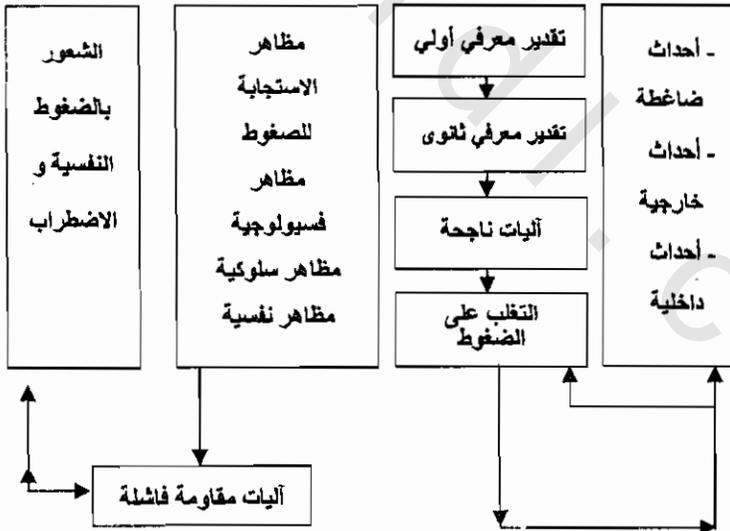
هو نفسه كثيرًا من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.  
(نوال عبد اللطيف، ٢٠٠١: ٣٨)

تعتبر نظرية سبيلبرجر من أهم النظريات التي ألفت الضوء على القلق في التعرف على تعرض الشخص لضغط أم لا التعرف من خلاله على شدة هذا الضغط بدرجة القلق التي يعاني منها الشخص.

- نظرية ريتشارد لازاروس وآخرين; Lazarus Richard etal;

يعتبر عالم النفس الأمريكي ريتشارد لازاروس مؤسس نظريات الضغط النفسي الحديث التي تنطلق من الموقع الإنساني الخاص أو المميز في البيئة، فهو ينظر إلى الضغط النفسي على أنه نوع من التقييم الذهني ورد فعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة، فالفرد عندما يواجه موقفًا متعدد الأبعاد يصعب عليه تقييمه فالخطوة الأولى التي يجب القيام بها هي تقييم الحالة، والخطوة الثانية هي اتخاذ القرار.

شكل (٢) نظرية ريتشارد لازاروس للضغط



ويتضح من الشكل السابق أن لازاروس وكوهين قد ميزا بين نوعين من الأحداث الضاغطة، أحدهما يعرض بالأحداث الضاغطة الخارجية وهي عبارة عن الأحداث البيئية المحيطة بالفرد وتمتد من الأحداث البسيطة التي تحدث كل يوم إلى الأحداث القوية، أما النوع الثاني من الأحداث فيعرف عادةً بالأحداث الداخلية وهي عبارة عن مجموعة الأحداث الشخصية التي تتكون من خلال التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي، الواضح أن هذا النموذج يؤكد على أهمية أدراك الفرد وتقديره للأحداث التي يتعرض لها في الشعور بالضغط.

(في: نوال عبد اللطيف، ٢٠٠١: ٣٥ - ٣٦)

ولو أن مصادر المواجهة لدى الفرد كانت كافية وملائمة فلن تحدث ضغوط وعلى العكس لو كانت مهارات الفرد في المواجهة ضعيفة وغير فعالة فإن الضغط سوف يحدث حتى لو أن الشخص الغريب رأى هذه الحاجة على أنها تافهة.

(Rice, 1998, p. 167)

كذلك ركز "لازاروس" بصورة خاصة في نموده على تقييم الشخص للمواقف التي يمر بها في البيئة، وعلى دور الإحباط والصراع والتهديد في إحداث الضغوط وهو يركز على ثلاثة تقديرات مختلفة هي:

#### ١- التقييم الأولي (المبدئي) *Primary appraisal*

والذي من خلاله يتم تفسير الحدث على أنه إيجابي لطيف أو على أنه حدث ضاغط، وقد يكون التقدير الأولي سلبياً وضاغطاً ويسبب ضرراً أو تهديداً أو تحدياً يفوق إمكانات الفرد وعادة ما يصاحب التقدير السلبي انفعالات سلبية أيضاً كالغضب والخوف والاستياء.

ويتأثر التقدير الأولي بنوعين من العوامل هما: العوامل الشخصية والعوامل الموقفية. أما العوامل الشخصية: فتشمل المعتقدات والالتزامات في حين أن العوامل الموقفية تشمل: طبيعة الضغط أو التهديد.

(محمد عبد الرحمن، ١٩٩٩: ٣١٢ - ٣١٣)

## ٢- التقييم الثانوي Secondary Appraisal

وهو يشير إلى أساليب مواجهة الموقف الضاغط. حيث الحكم على ماذا أستطيع أن أفعل اتجاه الخسارة الصغيرة أو المكسب الكبير (الموقف الضاغط)؟ والإجابة على هذا السؤال تتعلق بتحكم الفرد في قدراته التي سيواجه بها المواقف الضاغطة (Levey, Robert. E, 2001, P. 76).

كما تشمل الإمكانيات النفسية معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد عليها في الإبقاء على الأمل، ومهارات حل المشكلات، وتقدير الذات، والروح المعنوية، في حين أن الإمكانيات المادية تشير إلى الأشياء الملموسة كالمال والأدوات والتجهيزات.

(Baum, etal; 2006, pp. 81 - 82)

وفيما يلي رسم توضيحي لعملية التقييم الأولى والثانوي:

شكل (٤)

رسم توضيحي لعملية التقييم الأولى والثانوي لنظرية "رينشارد لازاروس"



٢- عملية إعادة التقييم *Reappraisal*

وتشير إلى تكرار عمليات التقييم ومعادلتها بالإمكانات المتاحة من الفرد. ويشمل التغيير الذي يحدث عدة أشكال: التقييم المختلف للحدث بصورة أفضل، وشكل الاستجابات، وطرق المواجهة، وإعادة التقييم عبارة عن عملية تغذية راجعة تأخذ شكلين:

الأول: يشمل معلومات جديدة واستبصارًا جديدًا عن علاقة الفرد بالبيئة.

الثاني: ويشمل إعادة التقييم المبني على العمليات الدفاعية Defensive Reappraisal ويكون الهدف منه خفض الضيق، وبدلاً من أن يكون التقييم

متضمنًا فقدان الضرر أو التهديد كما كان في التقييم الأولي أصبح في عملية إعادة التقييم غير مهدد، وبالتالي أدى إلى خفض الضيق والتوتر خاصة عمليات الاستبصار للحدث المهدد.

ففي هذه المرحلة يتم ممارسة استجابة المواجهة الفعلية للموقف الضاغط ورغم أن هذه العملية ثلاثية المراحل تعد دائرية، إلا أنها تختلف من فرد إلى آخر طبقًا لخصائص كل منهم ومتطلبات المواقف الضاغطة وما يتوفر له من مساعدات.

(Lazrus R.Coyne, 1980, PP. 150 – 164 في : أمال عبد الحليم، ٢٠٠٦: ٢٩ - ٣٠)

بعد أن عرضنا لعمليات التقدير المعرفي عند لازروس نجد أن هذه العمليات لها عدة أوجه متعددة نستطيع أن نستنتجها مما سبق وهي:

**أولاً:** أن أي حدث من الممكن تفسيره على أنه ضاغط من وجهة نظر شخص ما قد لا يكون ضاغطاً من وجهة نظر شخص آخر.

**ثانياً:** أن الشخص نفسه من الممكن أن يفسر الأحداث المماثلة على أنها ضاغطة في وقت ما ولكنه قد يفسرها في وقت آخر على أنها غير ضاغطة نتيجة أن التغيرات في حالة الفرد الجسمية والنفسية من الممكن أن تؤثر في تفسير الفرد للحدث.

**ثالثاً:** المنشآت الشخصية للواقعية ليست صادقة دائماً وبمعنى آخر أنها ليست متسقة مع المستويات الخارجية للواقعية، كما أن نقص الإدراكات وتشويهه المدركات ربما تثير الاضطراب الانفعالي والاستثارة الفسيولوجية.

(Rice, 1998, p. 178)

وينضج من خلال النموذج السابق ما يلي:

- ١- إن الضغوط في هذا النموذج هي عملية يكون فيها الفرد، إيجابيًا في مواجهة الضغوط، وذلك تبعًا لما يقوم به من التقييم الأولى والثانوي ثم إعادة التقييم ومدى نجاحه في ذلك.
- ٢- إن هذا النموذج من النماذج الإجرائية (التفاعلية) Transactional بين الفرد والبيئة المحيطة به من أجل إيجاد أساليب لمواجهة الضغوط.
- ٣- يبين أيضًا هذا النموذج دور الإدراك المعرفي في تقدير الموقف إذا كان ضاغطًا أم لا، ويكون ذلك ناتجًا عن خبرات الشخص السابقة وسماته الشخصية وتقديره لذاته والموارد والصادر المتاحة له لمواجهة الضغط وذلك يوضح لنا لماذا يختلف الأفراد في الاستجابة للضغوط بالرغم من أن الموقف الضاغط واحد.

نموذج كوكس - ماكاي Cox & Mackay

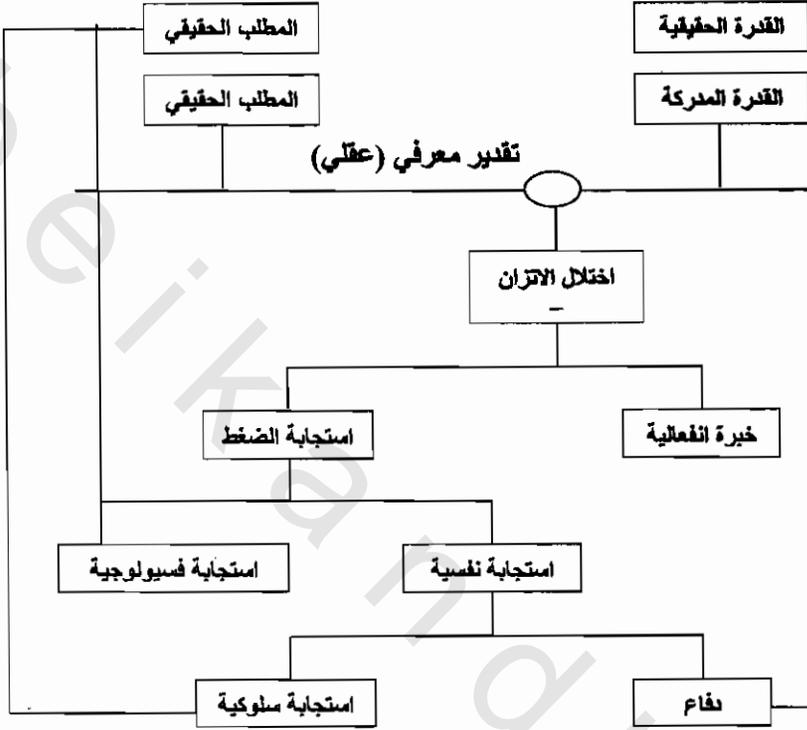
في هذا النموذج يقترح كوكس وزملاؤه أنه يمكن وصف الضغط كجزء من منظومة معقدة ودينامية من التحويلات (التعاملات) Transactions بين الشخص وبيئته وهو يؤكد على الضغط باعتباره ظاهرة إدراكية فردية مغروسة في العمليات النفسية.

ويشتمل هذا النموذج على خمس مراحل تكون فيما بينها علاقة تغذية راجعة، فالمنظومة الموصوفة منظومة دائرية أكثر من كونها منظومة خطية والمراحل الخمسة هي:

- ١- مصادر المطلب المرتبطة بالشخص التي تعتبر جزءاً من بيئته وقد تكون المطالب داخلية (نفسية وفسولوجية)، أو خارجية، ويسهم عدم التوازن بين المطلب المدرك والمطلب الحقيقي بدور في حدوث الضغوط.
- ٢- إدراك الشخص للمطالب وقدرته على التوفيق بين المطلب المدرك وإمكاناته وقدراته المدركة حيث يمثل ذلك الجانب المعرفي في هذه العلاقة.
- ٣- تمثل الاستجابة للضغط وينظر النقيض للاستجابات (النفسية الفيزيولوجية) للضغط على أنها نقطة نهاية لعملية الانضغاط.
- ٤- وهي أهم المراحل، والتي يتجاهلها كثيرون، تهتم بنتائج الاستجابات الخاصة بالتعامل يقع فقط عندما يكون الإخفاق في مواجهة مطلب أمراً هاماً أو من خلال توقع النتائج المعاكسة الناشئة عن الإخفاق في تلبية مطلب (التغذية الأمامية) Feed Forward.
- ٥- وهي تلك المرحلة الخاصة بالتغذية الراجعة Feed Back وهي تحدث في كل المراحل الأخرى في منظومة الضغط وهي أيضاً فعالة في تشكيل النتيجة (المخرج) عند كل مرحلة من المراحل.

شكل (٥)

## نموذج كوكس وماكاي التحويلي للضغط



إن أهم ما يميز نموذج كوكس وماكاي أنه أبرز مرحلة مصادر الضغوط كخطوة هامة من خطوات الاستجابة للضغط ولكن أغفل إيضاح تأثير الضغط على الشخص سواء على المستوى العقلي أو الجسمي أو الانفعالي فانتقل مباشرة من إدراك الضغط للمواجهة.

(في: محروس الشناوي، محمد عبد الرحمن، ١٩٩٤: ١٣ - ١٨)

### نظريات التكاليف أو الأضرار المعرفية: *theories of cognitive costs*

توصلت مجموعة من التفسيرات أن الضغوط تضر بالإمكانات المعرفية والإدراكية من خلال سحب الانتباه، والإضرار بالقدرات المعرفية، استنزاف المصادر المعرفية للفرد في مهام أخرى. وهذا الاتجاه يسمى بافتراض التكاليف التوافقية *The Adaptive costs Hypothesis* وهذا الافتراض يؤكد على أي حدث ضاغط يتطلب من الفرد أن ينفق أو يستهلك إمكاناته المعرفية لكي يستطيع التغلب عليه فعلى الفرد أن يفهم ويفسر ما هو الحدث الضاغط وكيف سيتطور إلى الأسوأ وهل سيكون مستمراً أم لا ... وما إلى ذلك، وتلك المجهودات تسحب الإمكانات المعرفية للفرد بعيداً عن مظاهر أخرى من الحياة وبالتالي سيكون هناك القليل من الوقت والطاقة للتركيز على مهام أخرى أو مشكلات أخرى مما يؤدي إلى الاستثارة وانخفاض الأداء والأعراض الأخرى من الضغوط. (عبد الرحمن الطريرى، ١٩٩٤ : ٢٧)

ويدعم تحليل التكاليف المعرفية حقيقة أن الأحداث غير المتوقعة وغير القابلة للسيطرة أكثر إثارة للضغوط من الأحداث المتوقعة والقابلة للسيطرة لأن الضاغط حين يكون متوقعاً أو قابلاً للسيطرة يتطلب القليل من العمل المعرفى فلا يحتاج الفرد أن يكون يقظاً باستمرار لإمكانية التهديد ولكن ذلك الموقف النظري لا يحل مشكلة التأثيرات البعدية السلبية للضغوط.

### نظرية العجز المكتسب لسليجمان *Learned Helplessness*

وهي ترى أن الضغوط تؤدي إلى شعور الفرد بالعجز وقلّة الحيلة وتعريف الضغوط يؤكد أن الضغوط تحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة إمكانات الفرد. وحقيقة أن الأحداث الغير قابلة للسيطرة تؤدي إلى ضغوط أكثر من الأحداث التي

يمكن السيطرة عليها تتضمن هذه الفكرة أن السيطرة أو فقدانها لها أهمية في خبرة الضغوط.

وقد حدد مارتن سليجمان (1978) Martin Seligman بوضوح نموذج العجز في نظريته حيث رأى أن العجز المتعلم يخلق ثلاثة وجوه من النقص والقصور:-  
- يكون دافعيًا. - معرفيًا. - انفعالي.

إن مرحلة العجز بالتحديد والتي فيها تفشل مجهودات الفرد في التغلب على الموقف الضاغط تمثل الضغوط المستمرة كما يماثل العجز المتعلم حيث يتوقف الفرد عن محاولاته عن الاستجابة في كل من البيئات القديمة والجديدة.

(عبد الرحمن الطريحي، 1994: 32)

#### نظرية بيك المعرفية للضغوط Beck

يرى بيك أن المعنى الذي يضيفه الفرد على الأحداث وكذلك طريقة إدراكه وتفسيره لمعنى الحدث يؤثر على انفعال الفرد وسلوكه وتفسيره لتلك الأحداث ويحدد مدى تأثره بالأحداث التي يواجهها.

ويذكر بيك أن ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي، وإنما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي (العقلي) الداخلي، وقد ينتج من عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات النفسية.

وقد ركز بيك على ثلاثة مستويات للمعرفة:

المستوى الأول: هو الأفكار الأتوماتيكية: ويطلق عليها الحوار مع الذات أو التقرير الذاتي.

المستوى الثاني: وهو العمليات المعرفية وتشتمل على: لوم الذات، النعيم الزائد، المبالغة أو التضخيم، التفكير المتجمع، الاختياري التجريدي، الاستنتاج العشوائي.

أما المستوى الثالث: فيشير إلى التركيبات المعرفية أو المخططات:

(SmithG; 2003, pp. 60 – 61)

نموذج الأحداث الضاغطة الكبرى The Boulder Model

ظهر هذا النموذج على يد هولمزوراه (١٩٦٧) عندما حاول اختيار الفكرة التي مؤداها أن الضغوط الكبرى مرتبطة بزيادة معدل الأمراض ويرى العالم أن كلا من الضغوط السيئة والضغوط الحسنة تتطلب جهوداً لإعادة التوافق ومن ثم مطالب ملحمة وأعباء على الجسد. حيث توصل الباحثان إلى نتيجة هامة بعد تطبيق هذا المقياس مؤداها أن: الأفراد الذين كانت لديهم أحداث حياة بها أزمات كبرى خلال الشهور الستة الأخيرة كانوا أكثر احتمالاً للإصابة بالأمراض الجسدية عن هؤلاء الذين كانت لديهم مستويات منخفضة من ضغوط.

(Rice, 1998, P. 179)

نموذج ديفيد ميكانيك للضغوط الاجتماعية – النفسية David Mechanic

عرف ديفيد ميكانيك الضغوط بأنها "استجابات غير مريحة للأفراد في مواقف معينة مثل الخوف، والقلق، أو الاكتئاب، وأشار في اعتقاده أن معظم الباحثين سيتفقون على أن تلك الحالات الانفعالية هي استجابات للضغوط ثم حاول بعد ذلك قياس الضغوط بتحديد جميع الاستجابات غير المريحة مثل (القلق – الخوف.... وهكذا).

ويتكون التكيف من وجهة نظر ميكانيك من عنصرين هما:

١- المواجهة: وتتمثل في التعامل مع الموقف ٢- الدفاع: ويتمثل في التعامل مع مشاعر الفرد.

نموذج المثير:

وقد صفت الضغوط من حيث الشدة والأزمات إلى أربع فئات رئيسية هي:

- ١- ضغوط حادة وشديدة مثل انتظار عملية جراحية.
- ٢- سلسلة أو نتائج حدث ضاغط ينتج عن أحداث معينة مثل الطلاق أو موت الزوج.
- ٣- ضغوط مزمنة (مستمرة) كالبطالة.
- ٤- ضغوط مزمنة ومستمرة لكنها متقطعة مثل الاتصال الأسبوعي بأفراد الأسرة الذين يسببون صراعًا أو تهديدًا مدركًا.

(محمد عبد الرحمن، ١٩٩٩ : ٢٩٤)

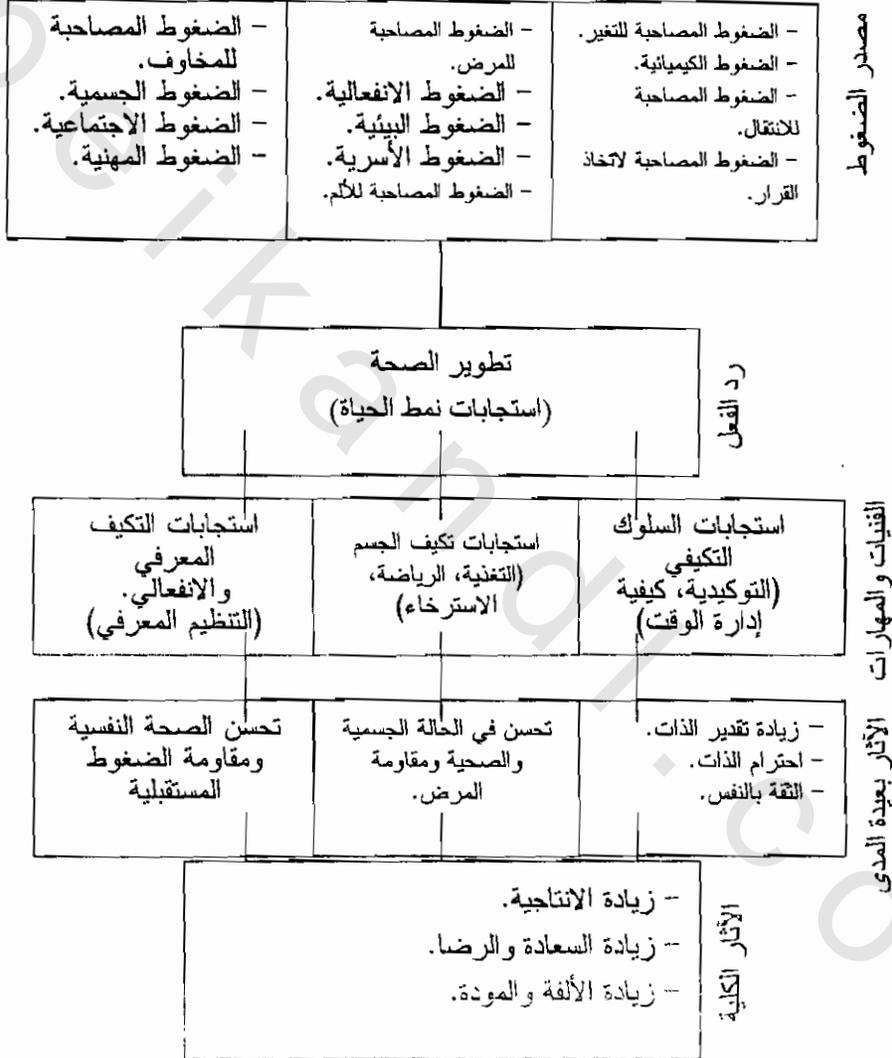
ومن أوضح النماذج التي تنظر للضغوط على أنها مثيرة: نموذج تشارلز وورث وناثان Charles worth & Nathan الذي حدد دورة الضغوط وهي دورة التوافق والصحة النفسية وفقًا لما يترتب على هذه الضغوط من ردود أفعال وفي ضوء عدم قدرة الفرد أو تدرته على تحمل هذه الضغوط كما في الشكل التالي:



دورة النوافق والصحة النفسية (Charlesworth & Nathan, 1984)

شكل (٦)

عن: مایسة النیال وهشامر عبد اللہ، ١٩٩٧: ٩٠-٩١



## نظرية علم النفس المعرفي والتعلم:

أشارت نظرية "علم النفس المعرفي" إلى ثلاث مراحل لردود الفعل المقابلة للضغوط وهي:

أ- مرحلة الإنكار: باعتبارها حيلة دفاعية تهدف إلى منع ظهور الأحداث في دائرة الوعي وقد تقترن بأعراض اكتئابية.

ب- مرحلة التمثل: ويتم فيها تمثيل المعلومات والصور المرتبطة بالحدث وتستغرق وقتاً طويلاً مما يؤدي إلى تأخر ظهور رد الفعل. وقد يظهر في الأحلام الليلية المفزعة.

ج- مرحلة التكامل: وهي المرحلة التي تؤدي إلى تحقيق التكامل والتوافق.

وأشار نموذج "نظرية التعلم" إلى أن ردود الفعل تجاه الضغوط هي ردود فعل متعلمة من الخبرات السابقة. وقد تأخر ردود الأفعال هذه صوراً من الانسحاب والعزلة كبديل منطقي لعدم القدرة على مواجهة الضغوط. كما تصبح المخاوف وحالة القلق نتيجة لإدراك العالم على أنه مصدر تهديد وأنه لا يمكن ضبطه أو التنبؤ به. (أمل علاء الدين، ٢٠٠٥: ٢١)

من خلال العرض السابق لبعض النظريات والنماذج التي تناولت مفهوم الضغوط نلاحظ أن:

- أن نظرية "سيلي" قد حسرت الضغوط وفقاً للاتجاه الذي يعتبر الضغوط استجابة للمواقف المهددة. كما اهتمت بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط بهدف الحفاظ على جسم الفرد وصحته. كما أشارت إلى أن محاولة التكيف مع ما نواجهه من ضغوط يعتبر حلاً مؤقتاً حيث يظل الفرد مع الموقف الضاغط موجوداً ومهدداً للفرد. ويستنفذ طاقاته في حالة استمرار

عملية الضغط وهو ما يصيب الجسم بالاعتدال وأوضحته النظرة أن  
استجابة الجسم واحدة لكل المطالب، وهو الأمر المأخوذ على هذه النظرية  
لأن الاستجابة الواحدة تجعلنا لا نستطيع التنبؤ بطبيعة هذه الاستجابة.  
- كما أشار "سبليجر" أن الضغط يسبب القلق وأطلق عليه "قلق الحالة" أي  
القلق الناتج عن موقف ضاغط.

- وأشار "كانون" إلى الضغوط باعتبارها استجابة للموقف الضاغط. وركز على  
الاستجابة الفسيولوجية التي من خلالها يواجه الفرد الموقف الضاغط  
أو يهرب منه.

- وأشار "موراي" لمجموعة كبيرة من الضغوط باستثناء الضغوط الناتجة من  
طلب الأسرة تفوق أحد أبنائها والمقارنة بين الأخوة في التفوق الدراسي.

- بينما أوضح "لازاروس" إلى أهمية إدراك الفرد للمواقف وكيفية إدراكه لها.  
كما أشار إلى نوعين من الأحداث الضاغطة هي الأحداث الضاغطة  
الخارجية الخاصة بالبيئة والأحداث الضاغطة الداخلية التي تتكون نتيجة  
إدراك الفرد لبيئته.

وقد يفسر الموقف الضاغط على أنه تهديد لسعادته ولذاته فيحدث لدى الفرد  
اضطرابات في الوظائف العقلية وبصفة عامة كلما زادت حدة الضغوط النفسية  
كلما زاد الانخفاض في الكفاءة العقلية والمعرفية أو في مرونة التفكير لدى الفرد  
حيث تتضح الاستجابة العقلية للضغوط في صورة نقص في القدرة على التركيز  
واضطراب في التفكير وضعف القدرة على التذكر، كما تؤثر الضغوط النفسية في  
أسلوب حل المشكلات لدى الفرد وفي طريقته في إصدار الأحكام وفي أسلوب اتخاذ  
القرار. ومن أشكال الاستجابات العقلية المعرفية للضغوط تهويل الأحداث  
أو محاولة التقليل من شأن الصدمات الحادثة بفعل الضغوط بصورة مؤقتة حيث

نجد أن بعض الأفراد تكون استجاباتهم للمواقف الضاغطة في شكل استخدام للحيل الدفاعية اللاشعورية. (MC Namara, 2000, pp. 167 – 168)

ويرى الباحث أن الضغوط تحدث آثارًا كبيرة على المسن سواء من الناحية الجسمية أو النفسية. ولكن هذا يؤكد أنه ليس كل أنواع الضغوط ضارة للمسّن أو تترك به آثارًا سلبية دائمًا ولكن هناك ضغوطًا مفيدة فإن الضغط يمثل تحدي له وهو الإحساس بقيمته في الحياة ومدى قدرته على مواجهة صعاب الحياة والخروج من تحدي لتحدي أكبر لتكرار هذه المتعة حتى يواجه الضغوط التي تظهر على المسن وتظهر هذه الآثار في الاستجابات الجسمية والنفسية والتي سبق ذكرها.

#### الجهاز المناعي والضغط:

يمتلك الجسم البشري عدة طرق للدفاع عن نفسه ضد الإصابة بالأمراض ويقوم بتلك الوظيفة جهاز من أعقد الأجهزة الجسمية وهو الجهاز المناعي Immunity system وينظم ذلك الجهاز عملية القابلية للإصابة بالمرض أو العدوى بالمرض، وفي حالة سير الجهاز بشكل طبيعي يكون لديه التمييز بين المواد الخاصة بالجسم والمواد الغريبة الأخرى وزيادة إنتاج بعض المواد الكيماوية التي يطلق عليها الاجسام المضادة (Hamarat. E, etal; 2001, pp. 187 – 195)

ويشير إليوت ج. ١٩٨٩. Elliott G. أن اكتشاف وجود علاقة بين المخ وبين الجهاز المناعي أثارت أسئلة عديدة عن كيفية تأثير مصادر الضغوط على الوظائف المناعية بالجسم. فقد أشارت عدة دراسات كلينكية على العديد من الاضطرابات وعلاقتها بالجهاز المناعي، وعلى وجه الخصوص إتهاب المفاصل الروماتيزمي Rheumatoid Arthritis ، فقد حددت إحدى الدراسات الحديثة أن النساء

المتمردات العدوانيات اللاتي يتسمن بدرجة مرتفعة من ضبط الذات معرضات لخطورة الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

وقد حاول الباحثون تحديد مصادر الضغوط التي يمكن أن تؤثر على الجهاز المناعي، فقد اتضح أن الحرمان من قريب أو فقدته يؤدي إلى اكتئاب الوظائف الليمفاوية، وأن الدرجات المرتفعة على مقاييس أحداث الحياة بالإضافة إلى استجابات مواجهة فاشلة قد تؤدي إلى ضعف الدفاعات.

(Elliott G; 1989, pp. 66 -67)

### أما العلاقة بين الشيخوخة والضغوط:

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

(Pardon, 2007, pp. 117 – 118)

كما أن عمليات التقدم في السن والضغوط تشتركان في عدد من الميكانيزمات المختلفة خاصة فيما يخص علاقتهما بعامل الطاقة فالضغوط تستهلك الطاقة وأيضاً التقدم في السن يمكن اعتباره استهلاك يمتد للطاقة حيث يستهلك الجسم طاقته مع مرور سنوات الحياة. وهذه الافتراضات بأن عمليات الضغوط وعمليات التقدم في السن، ترتبط في التفاعل بين كل من الآثار المترتبة على تحفيز عمل نظام الضغوط. وبالرغم من هذه الملامح العامة فإن هناك تناقض ما بين عمليات الضغوط وعمليات التقدم في السن، فالضغوط يمكن أن تقلل أو تزيد من آثار التقدم

في السن وهناك القليل من المحاولات التي حاولت فهم كيف تتفاعل الضغوط مع التقدم في السن في تشجيع نجاح مرحلة الشيخوخة أو فشلها ومفتاح هذه القضية يكمن في الفرد وقدرة الفرد على التكيف مع الضغوط، ذلك لأن نوعية حياة الأفراد كبار السن يمكن أن تتحسن من خلال العلاج أو الإرشاد لتحسين التعامل مع الضغوط. ولتقييم أعراض الضغوط في وقت لاحق بين كبار السن الرجال قام كينج (King et al (2007) بدراسة لقياس هذه الأعراض حيث تعتبر أعراض الضغوط اللاحقة ظاهرة يمكن ملاحظتها لدى كبار السن الذين يخبرون ضغوطاً عالية من الأحداث في سنوات الرشد المبكرة. (في تهاى راشد، ٢٠٠٩: ١١٨)

كما أكدت ماري دافيز وآخرون (Davis, Mary (2007) وجود علاقة بين الضغوط النفسية الاجتماعية والارتزان الانفعالي والمرونة لدى كبار السن. فالتغيرات الجسمية والنفسية الاجتماعية للمسنين تتطلب أن يتوافق المسنون معها.

حيث أشارت إلى أن المسنين لابد وأن يتواءموا أو يتكيفوا مع التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية التي يهرون بها، بالإضافة إلى ذلك فأحداث الحياة الضاغطة التي يمر بها المسنون تتضمن فقدان عزيز وهي من الأحداث المؤلمة التي يعاني منها المسن وتؤثر تأثيراً سلبياً على استمتاعهم بالحياة، وبالرغم من ذلك فالنظرة التأملية لذلك تشير إلى أن كثير من الأفراد ممن يتعرضون لأحداث ضاغطة كموت عزيز لديهم يظلون نشطين وفعالين في المجتمع حتى نهاية الحياة. وعلى الرغم من أن تزايد المسنين الذين ارتبط كبار السن لديهم بالمرض إلا أن بعض منهم يعاني من إعاقات بدنية يشتركون في أنشطة الحياة المتنوعة.

(Davis Mary, 2007, p. 231)

وقد أشارت روث أوهارا (O'Hara. Ruth, 2006) في مقال لها بعنوان "الضغوط والشيخوخة والصحة النفسية" في المجلة الأمريكية للطب النفسي للشيخوخة إلى أن بعض الدراسات قد أثبتت أن الخبرات الصادمة وأحداث الحياة شديدة الوطأة في الطفولة تؤثر على كفاءة الوظائف النفسية الاجتماعية في الشيخوخة. (في تهاني راشد، ٢٠٠٩: ١١٨)

ويستخلص الباحث مما سبق الأهمية الشديدة للأسرة، وإن هناك ثمة اتفاق واضح بين خبراء علم النفس على أهمية الدور الكبير للأبناء تجاه والديهم خاصة في تلك المرحلة المتأخرة من العمر، وأن يسهموا في تنمية قدراتهم واستعدادتهم كما تحقق الشعور بالأمن والطمأنينة والشعور بالاستقرار مما يحقق التكامل النفسي وهذا يقودنا إلى الحديث عن البند الثالث.