مجلة أبحاث البصرة (الإنسانيات) المجلد ٣٠ العدد (٢-ج) ٢٠٠٦ ص١٦٦-١٨٢

الإرشاد النفسي للمسنين

- برنامج مقترح-

د.بتول بناي زبيري

جامعة البصرة /كلية التربية / قسم الإرشاد التربوي

مشكلة البحث :

لكل مرحلة عمريه يمر بها الفرد ، مطالب وحاجات ينبغي إشباعها لضمان تحقيق الصحة النفسية له ، ولاشك ان لمرحلة الشيخوخة مطالب وحاجات كما هو الحال في المراحل العمرية الأخرى ، حيث تعد الحاجات النفسية من الحاجات المهمة للمسن والتي تتطلب إشباعا نتيجة ما تحدثه من تاثيرات سلبية في حالة عدم إشباعها . وبالتالي عرقلة اشباعع الحاجات الاخرى .

كما ان المسنون بحاجة الى برامج نفسية تخفف عنهم الشعور بالعزلة والتباعد عن العائلة وما يصاحبه من اكتئاب ، وتسهم هذه البرامج في تخفيف مشاعر القلق و الخوف من المرض او الموت ، لذا فان الباحثة ترتاي تنظيم برنامج ارشادي نفسي لتخفيف حدة هذه المشاعر والبحث الحالي يتناول مشكلة بناء برنامج في الارشاد النفسي للمسنين في الرعاية الاجتماعية .

اهمية البحث والحاجة اليه:

تعد عملية التوافق النفسي للفرد من ابرز واهم مظاهر الصحة النفسية له حيث يندرج الفرد في خانات السواء او عدمه تبعا لتوافقه او عدم توافقه . ويقصد بالتوافق هو قدرة الفرد على الانسجام مع الاخرين والتعامل مع الحياة بشكل يتلائم ومتطالبات كل موقف فيها ، أي انها عملية مواجهة بين الفرد ومتطالبات ذاته وبيئيه .

فالاحباط الذي يتعرض له الفرد في مراحل حياته والصرعات التي تنتابه من خلال تعامله مع ضغوطات الحياة وما تجره على الفرد من حالات انفعالية غير سارة ، كلها تواجه الفرد نتيجة محاولاته للتوافق مع البيئة والحياة وقد يلجأ الفرد الى اساليب سلوكية او معرفية لحل مشكلته ، (دافيدوف ، ١٠٨٢ ، ص ٦١٦ . ١٢٩) .

ان هذه المحاولات والأساليب لا تقتصر على فرد دون غيره او مرحلة عمرية دون اخرى بل تشمل كافة المراحل العمرية التي يمر بها الفرد ويبقى الاختلاف تبعا " للطريقة التي يستخدمها والمعرفة التي يستند اليها ، فالشيخوخة كما هو الحال في المراحل العمرية الاخرى يتعرض فيها الفرد المسن الى مطالب وحاجات فيلجأ الى اساليب ومحاولات في توافقه مع نفسه وبيئته . فضلا عن ان هذه المرحلة هي مجموعة من التغيرات الجسمية ،العصبية،النفسية ،العقلية ، الاجتماعية لان الفرد فيها يتنابه الضعف بشكل عام في الصحة والقوة العضلية والحواس والطاقة الجسمية والجنسية . كما تنقص استجاباته العصبية ويصبح المسن شديد التأثر الانفعالي والحساسية النفسية ويتصف بصفات التصلب النفسي ، ويفقد بعض مظاهر التوازن النفسي ، أما التغيرات العقلية ، كما ان الفرد وما يجابهه في ظروف العمل او التكوين العائلي مع تقدم العمر ،ن قد تدفع بالمسن إلى وضع من العزلة الاجتماعية اعتمادا على المكانة المعنوية التي حضي بها في مجتمعه وعائلته ، (زهران ، ١٩٧٨ ، ص ٣٤٣)

،

(كمال ، ١٩٨٣ ، ص ٦٥٧ ـ ٦٦٠) .

ونتيجة لهذه التغيرات يعاني الفرد المسن عدد من المشكلات الصحية ، العقلية ، الاجتماعية ، الانفعالية والجنسية ،ــ فقد يتعرض المسن الى عدد من الأمراض وتسوء آثارها نتيجة ضعف مقاومة جسمه لها وقد تضعف الذاكرة لديهما يؤدي به إلى ذهان الشيخوخة او الهلوسة ، كما ان المسن قد يصاب بالانطواء او الكسل الاجتماعي نتيجة التغيرات الاجتماعية التي يفقد عن طريقها الاخرين المقربين منه هذا فضلا عن شعور المسن بالتشائم والاكتئاب نتيجة إحساسه بقرب نهايته في الحياة والخوف من الموت والقلق على ما تبقى من العمر وقد تظهر لدية بعض المشكلات العاطفية نتيجة ضعف طاقته الجنسية . (زهران ، ٩٨٠ ، ص ٤٢٤ . ٤٢٦) ، (الهاشمي ، ١٩٨٦ ، ص ١٢٧ ــ ص ١٢٩) . اكدت بعض الدراسات ازدياد نسب لدى الحالات من ذوي السن الاصغر . (Abdul-H amid, et , 1999 , p . 98)

لذا فان أي فرد عندما يعاني من مشكلات عدة ، فهو بحاجة الى عون ومساعدة من قبل أخرين ممن يستطيعون تقديمها ، والفرد السن هنا بحاجة الى مساعدة الاخرين المختصين وغير المختصين كيلا تثقل المشكلات كاهلة وتاخذ ماخذها منه وبالتالي تضعف مقاومته امامها مما قد يؤدي به الى مضاعفات او سلوكيات سلبية للتكيف ، لذا فان تقديم خدمات لمساعدة وحل المشكلات التي يواجهها المسن يعتبر امرا "مهما" ولا سيما في دور رعايتها حيث يتواجها فيها اكبر عدد من المسنين في المدينة ، حيث تقتصر الخدمات المقدمة فيها على اشباع بعض الحاجات ولاسيما الاولية منها والمادية ، كونها توفر الحد الادنى فقط من العناية ، (بيكسوف ، ١٩٨٤ ، ص ٥٤٩) وتقتصر الى الكثير مثل تنظيم وتخطيط برامجلرعاية المسنين في كافة الجوانب ومنها النفسية ، لما لهذا الجانب ــ النفسي ــ من دور وتاثير على جوانب الحياة المختلفة .

ومن وجهة اخرى فان الازدياد الهائل في عدد المسنين نتيجة ازدياد معدلات اعمار السكان بشكل عام والتي تزداد سنه بعد اخرى ، (المصدر السابق ،١٩٨٣ ، ص ٦٥٤) مما يجعل الاهتمام بهذه الفئة وتقديم المساعدة لها في مشكلاتها ضرورة ملحة وحاجة ماسة في ان واحد.

ان كثير من المصادر الادبيات التي تبحث في هذه المرحلة العمرية ، قد اشارت ان مطالب النمو فيها تتركز على عملية توافق المسن ، توافقه فيما يخص مشكلات ضعيفه الجنسي ،الصحي ، الاجتماعي ، العمل والمورد المادي ، وتهيئة الجو النفسي المناسب لحياة صالحة في هذه المرحلة . (زهران ،١٩٧٨ ، ص، ٣١) . لذا فان عملية الارشاد النفسي للمعمرين قد اصبحت ضرورة معيشية ولها اهمية خاصة لخصوصية المرحلة العمرية والتي وصفا بعض الباحثين بالمراهقة الثانية في خريف العمر ، لان المسن يريد اظهار نفسه ونشاطه وانه اصغر عمرا "عما هو عليه ، كما وصفا البعض الاخر بانها الطفولة الثانية في اواخر العمر لان المسن يشعر بالعجز والضعف وحاجته الى المساعد والاهتمام من قبل الاخرين ، ان عملية ارشاده ومساعدته على مواجهة اعباء حياته وانه ليس وحده او منسي ومهمل بل هناك من يقدم له العون ، فضلا " عن ان هذه العلمية هي واجب اسلامي وانساني لان المسنين قدموا شبابهم في رعاية ابنائهم ووطنهم ، (الهاشمي ، ١٩٨٦ ، ص ١٢٦ــ ١٢٧) .

هذا الى جانب تاكيد القيادة والحزب في العراق على اهمية هذه المرحلة العمرية وان الاهتمام بالمسنين يبعث فيهم القدرة على التجديد والابداع المستمر ويجعل مجتماعتهم تتكيف مع نواميس الحياة وتستمر في الصعود (الخيال ، ١٩٨٦ ، ص ٢٥٧) ، لذا يمكن ايجاز الحاجة للبرنامج الارشادي في البحث الحالي بما يلي : –

– يطرا على الفرد المسن عدة تغيرات في الجوانب الصحية ، الجنسية ، الجسمية ، الاجتماعية ، العصبية والعقلية وهو بحاجة للمساعدة في التكيف لهذه التغيرات .

– كثرة المشكلات التي يعاني منها المسن نتيجة هذه التغيرات وحاجته الى المساعدة في حل مشكلاته .

– افتقار دور رعاية المسنين الى مثل هذه البرامج الارشادية .

– اهمية الجانب النفسي ودوره في اشباع مطالب النمو في هذه المرحلة

– ازدياد عدد المسنين معدلات العمر في المرحلة

– اهمية الارشاد النفسي للمسنين والذي اصبح ضرورة معيشية

الإرشاد النفسي للمسنين – برنامج مقترح –

اهداف البحث :

يهدف البحث الى تصميم برنامج في الارشاد النفسي يلائم المسنين في دور رعايتهم .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على :

الافراد المسنين ممن يتراوح اعمارهم من (٦٠ سنة) فاكثر ، ذكرا "واناثا " ، في دار رعاية المسنين في البصرة ، للعام ٢٠٠٢ .

مصطلحات البحث :

سيتم تحديد المصطلحات الاتية :

ـ الإرشاد النفسي

ـ المسنين

اولا : الإرشاد النفسي او الإرشاد الموجه **Conseildirective**

هو عملية بناءة تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويحل مشكلاته الشخصية والانفعالية والسلوكية التي تؤدي الى سوء توافقه النفسي والعمل على حل المشكلات بما يحقق التوافق الذاتي والصحة النفسية . (عباس ١٩٨٣ ، ص ٢٢١) .

- الارشاد النفسي : **conseilpsychologique**

هو احد الميادين التطبيقية لعلم النفسي ويقوم على اسس منها طبيعة الانسان ووحدته وان السلوك الظاهر له دليل وعرض . والثبات النسبي للسلوك ومرونة التكوين الانساني وفردية الانسان ، كما يفترض على من يقوم بعملية الارشاد النفسي ان يلتزم بدستور اخلاقي ، (الهاشمي ١٩٨٦ ، ص ٤١ ـ ٤١)

ثانيا : المسنين old people او old persones

- وقد يشار في هذا المصطلح الى الشيخوخة وانها تشمل الافراد الذين تقع اعمارهم من (٦٥-٩٠) سنه ، (بيسكوف ، ١٩٨٤ ، ص ٥٣٧ ـ ٥٣٨)

- وهي الشيخوخة التي تتمدد بعمر ٦٠ سنه فاكثر ، وتعتبر عملية طبيعية بتغير العضلية والهرمونات الجنسية ، كما تحدث فيها تغيرات كمياوية وموت الكثير من خلايا الجسم ، ويطلق احيانا" على هذه المرحلي مصطلح المعمرين وتحدد بعمر (٥٦) سنة فاكثر.

- وهي المرحلة التي يقسمها البعض الى مراحل الشيخوخة الصغيرة والتي تبدا من عمر (٥٦ ـ ٧٠) سنة ، حيث يعيش فيها الفرد وقت فراغ كبير ويفكر في كيفية استخدمه استخدما فعالا"، ويكون نشيط ذهنيا" ، ثم

تليها الشيخوخة الكبيرة التي يواجه فيها الافراد مجموعة جديدة من التحديات وعليها الاستعداد للتعامل مع المرض الذي يؤثر على قدرته ويقلل كما عليهم مواجهة الموت ،(دافيدوف ، ١٩٨٣ ، ص ٦٤٨).

-مميزات حياة المسنين :

ان علمية ارشاد المسنين تتوقف على خصائص هذه المرحلة تحدث في جسم المسن جهة والتي تطرا على ظروف حياته من جهة اخرى ، لان مهمة الارشاد هنا تنطلق من مميزات الحياة النفسية التي يعيشها الفرد المسن ، والتي يمكن ايجازها بما يلي :

- الاثر العميق لطول عمر المسن والذي قد يمتد الى ما بعد الخامسة والستين لعشرات السنين ، ولما لذلك الاثر على حياة المسن وذاته وحياة من حوله من المقربين ، وما تتميز به هذه المرحلة العمرية من ضعف جسمي وعضلي عام وظهور ملامح الشيخوخة كالضعف في نضارة الوجه من العيون وظهور الشيب والترهلات المظهرية .
- يتميز بعض المسنين الذين يعملون على مواصلة النمو العلمي والفكري بالانتاج والثراء والتجديد العلمي .
- الثراء الشخصي والخبرة الذاتية والتجارب في المجتمع والعلاقات مع الاخرين ساء اكان هذا الثراء سويا" لذا نجد ان الاتجاهات النفسية والاجتماعية لدى المسنين اكثر رسوخا" ومن الصعب تغييرها .
- يتطلب التوافق الاجتماعي والنفسي السليم في مرحلة الشيخوخة ، التوافق مع التقاليد والعادات السائدة والمتجددة ، وكذلك التوافق مع الاجيال الاخرى المختلفة ، فضلا" عن التوافق مع ظروف التقاعد عن العمل .(زهران ، ١٩٧٨ ، ص ٣٤٣ - ٣٤٤) (الهاشمي ، ١٩٨٦ ، ص ١٢٥ - ص ١٢٦).

الخدمات النفسية للمسنين :

تهدف عملية ارشاد المسنين الى مساعدتهم في مرحلة الشيخوخة خير سني عمرهم وذلك عن طريق المساعدة في التوصل الى افضل مستوى التوافق والصحة النفسية وتوجيههم نفسيا" ومهنيا" واجتماعيا" لوقايتهم من المشكلات قبل وقوعها او لعلاج مشكلات قائمة ، يعانون منها ، وان الخدمات النفسية التي يجب ان تقدم للمسنين هي :

١-الإرشاد الصحي : ويشمل تقديم المساعدة حول تكيف المسن مع مظاهر الضعف والوهن عن طريق الفحص الطبي الدوري وكشف المشكلات الصحية في بدايتها وعلاج الامراض التي يعاني منها المسن .

٢-الارشاد النفسي : ويتضمن تهيئة الجو النفسي المناسب للحياة في مرحلة الشيخوخة والتوافق النفسي السليم مع التقاليد والعادات السائدة والخاصة بالاجيال المختلفة ، وارشاد المسن وتعليمه كيفية حل المشكلات التي تواجهه وتعديل نظام نومه وطعامه .

٣-الارشاد الزواجي : ويتضمن تصحيح افكار المسن وتقييم سلوكه نحو الزوج في حالة زواجه او في حالة الترمل او العنوسة او الغربة ، وتقديم الارشاد الاسري له .

الارشاد المهني : وفيه يتم نقل المسن من مرحلة التقاعد عن العمل الى مرحلة اخرى يمارس فيها عملا يشعره بفائدته وقيمته ويقضي فيه اوقات فراغه عن طريق كشف ميوله واتجاهاته ،لانه يخاف شبح الفراغ والانقطاع عن العمل ونقص موارده المالية ومساعدة احسن نفسيا" على مواجهة سنوات التقاعد ، كما ان ارشاد المسن حول كيفية قضاء اوقات فراغه ، يفيده

ماديا" ونفسيا" واجتماعيا" والاستفادة من خبرته في المجتمع ، كان يعمل خبيرا او مديرا" او مستشارا"لما يملكه من خبرة في عمله السابق . زهران ، ١٩٨٠ ، ص ٤٢٦ - ص٤٢٩) ، (الهاشمي ، ١٩٨٦ ، ص ١٣٠ - ص١٣١) .

ــ نظرية تطور الراشدين :

استند كل من ورتلي واماتيا Wortley & Amatea الى نظرية تطور الراشدين لـ جولد وصمما نموذجا حددا فيه التغيرات التي يمر بها الراشدين ومنهم مراحل العمر ، حيث عرضا تطبيقات العمل مع الراشدين وكيفية ارشادهم في ضوء التغيرات التي تحدث في كل مرحلة عمرية ، والمحاور الاتية تتضمن مجالات ارشاد المسنين طبقا لنظرية تطور الراشدين :

١-في المجال المهني ، وفيما يخص التقاعد عن العمل على الراشد ان يحاول تهيئة المسن لتقبل التقاعد والانفصال عن العمل وتوضيح ما يتبعه من انخفاض في المستوى الاقتصادي والدخل كما يساعدة على التفتيش عن عمل يقضي فيه اوقات فراغه والبحث عن نشاطات غير مهنية لتنظيم هذه الاوقات وليأخذ من خلالها المسن دور الشخص النافع والمهم كما كان يشعر سابقا"

٢- في مجال التألق ، فان على المرشد ان يساعد المسن على تقبل مرض او موت القرين الاخر (الزوج او الزوجه) ويتقبل الاعتماد على غيره في قضاء بعض حاجاته او البحث عن رفيق اخر او تقبل العزلة التي يشعر بها المسن او اعادة بناء العلاقات الاجتماعية مع الرفاق و الاصدقاء .

٣- في المجال العائلي ، فان على المرشد ان شجع على الباحث ان يشجع المسن على الباحث مع الاطفال الراشدين وتقبل تبادل العناية معهم والاهتمام بتنظيم استقرارالعيش المريح لمعالجة الشعور بالعزلة او تجمع الابناء والاقاد في المناسبات العائليه وخلق ارتباطات متواصلة معهم ومساعدة المسن على اعادة نظره بامور سكنه وتنظيم وضعيه الحياتي .

٤-في الحياة الداخلية ، على المرشد ان يساعد المسن على تقبل التغيرات العضوية في الجسم وضعيفه وتقبل مسالة فقدان بعض الاستقلالية الفردية مساعدة الاخرين له ومواجهة البعد او الفقدان الاجتماعي المتزايد مثل موت اصدقاء او اعضاء اسرته عن طريق تطوير نشاطات لامهنية لتنظيم اوقات فراغ المسن واغناء حياته .(Wortly & Amatea 1982 , p.p 476 J482)

نظرية الذات :

تعتبر نظرية الذات لكارل روجرز **Rogers,c.** احد ابرز نظريات الارشاد النفسي لكونها ترتبط باشهر طرق الارشاد والعلاج النفسي وهي طريقة الارشاد الممركز حول المسترشد والتي تنفع في التعامل مع فئة المسنين وذلك للاعتبارات التالية :

- يعتبر مفهوم ذات الفرد من المكونات الرئسية في نظرية الذات ، وان احد الاهداف الرئيسية في الارشاد في ضوء هذه النظرية هو تنمية مفهوم واقعي عن الذات لان سوء التوافق يظهر لدى الفرد حين يفشل في تنمية هذا المفهوم ورسم الخطط التي تتلائم معه او حين ينمي مفهوم مثاليا للذات ، (زهران ، ١٩٨٠ ، ص٨٨) وهذا ما يعاني منه المسنين لان بعضهم يفشل في تطوير مفهوم واقعي لذواتهم بعد التغيرات التي تحدث لهم في المجال المهني والجسمي والاجتماعي وغيرها . كما أظهرت بعض الدراسات ان مفهوم الذات لدى المسنين يتجه نحو السلب بعد ان كان ايجابيا في مراحل العمر الماضية ، (بيكون ، ١٩٨٤ ص ٥٧١) . وان مراعاة لظهار الجوانب للاجابية في شخصية المسن تعتبر احد اهم مرتكزات تعلمه السلوك المرغوب فيه ، (قناوي ، ١٩٨١ ، ص٢٢٨) .
- تتناول نظرية الذات ارشاد الفرد في عدة مجالات منها المجال المهني ، الزواجي ، النفسي ، والعلاجي ، (زهران ، ١٩٨٠ ، ص ٨٩) . وهي جوانب رئيسيه في حياة المسن حيث يطراء عليها يعيق توافقه في الحياة .

ففي المجال المهني يركز المرشد على الوعي بمفهوم الذات المهني لدى الفرد واختيار المهنه او العمل المناسب لذاته ، اما في المجال الزوجي فان العلاقة بين مفهوم الذات الايجابي التوافق بين الزوجين يعتبر امرهم بامكان المرشد التركيز عليه للتغلب على مشكلات المسترشد من خلاله ، اماني مجال ارشاد المسن نفسيا فانه يتضمن مناقشة مفهوم ذاته ومحاولة زيادة التطابق بين مفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المدرك ومفهوم الذات المثالي ، أي تقبل الذات والاخرين لارتباط مفهوم الذات بالتوافق النفسي للفرد ، لان الافراد مفهوم الذات الايجابي هم اكثر توافقا ليصل الى مفهوم ذات الفرد الخاص ضرورة البوح عنه والتصرف بمحتوه (المصدر السابق ، ١٩٨٠، ص ٨٨ ، ص٨٩)

لذا فان الباحثة استندت الى نظرية الذات لكارل روجرز ونظرية تطور الراشدين لجولد في تصميم البرنامج الارشادي الحالي وفي ضوء مميزات حياة المسن والتغيرات التي تحصل في جوانب حياته ، وتعتبر الدراسة الحالية هي الرائدة في تصميم مثل هذا الربامج لان الدراسات السابقة لم تتناول بناء برنامج ارشادي وانما تتضمن توجيهات عامة في مجال رعاية المسنين ، لذا لم يتم عرض أي دراسة سابقة كونها لاتمس الموضوع الحالي بشكل مباشر .

(إجراءات البحث)

اولا : عينة البحث

ثانيا : أداة البحث

- الخطوات المتبعة في تصميم البرامج الإرشادي

*عينة البحث :-

تعتبر عينة البحث الحالي من المسنين ممن تتحدد أعمارهم بـ (٦٠) ستون فاكثر ، وهم من تـوك دار رعاية المسنين في البصرة والذين يبلغ مجموعهم (٤٢) اثنا أربعون مسنا منهم (٣٤) أربعة وثلاثون من الذكور و(٨) ثمانية من الإناث ، وهم جميعا من محافظة البصرة .

*اداة البحث :-

ان اداة البحث الحالي هي برنامج الإرشاد النفسي الذي تم بناءه في ضوء الإطار النظري للبحث ، وكما يلي :-

*الخطوات المتبعة في تصميم البرنامج الارشادي

لغرض تقديم خدمات الارشاد النفسي لابد من وجود من وجود برنامج مخطط ومنظم على اسس علمية سليمة لان العمل المستند الى هذا النوع من التخطيط والتنظيم يساعد المرشد على تحقيق العديد من الفوائد في ان واحد ، مثل تقديم خدمات ارشادية متوازنة لكافة افراد العينه ومعرفة كل عضوا فيه للمسؤولية الملقاة على عاتقع والقيام بدوره بشكل فعال فضلا عن ان تخطيط البرانامج يوفر الوقت الكافي لارشاد عينه البحث واستخدام الطرق العلمية في جمع المعلومات عنهم . (الدوسري ، ١٩٨٥ ، ص ٢٣٨) .

أي ان اتباع خطوات معينه في تقديم خدمات الارشاد عبر برامج منظم ، يوفر لمصمم منهجية وخطة محكمة مما يسهل تنفيذ عملية الارشاد .

لذا تم اتباع نموذج حديث وفعال في تصميم البرامج الارشادي الحالي ويسمى بنموذج الخطوات الخمس .(Barr & Cuyjca 1983 , p.p 166)

حيث يتميز هذا النموذج باكانية استعماله في تصميم البرامج وتطبيقه وتحويره وهو يصلح لكل مؤسسة او بيئة ، (Barr & Cuyjet , 1983 p.p, 468)

.ومن الخطوات الرئيسية في هذا النموذج هي :-

١-التحليل Analysis

أي تحليل مفصل لحاجة العينه وتوفير المعلومات الكافية عنهم حيث قامت الباحثه ، للتعرف على حاجات المسنين بزيارة دار رعاية المسنين في البصرة ، بعد طلب تسهيب القيام بهذه المهمة بشكل رسمي – الملحق (١) – وتحليل البيئة التي يعشون فيها عن طريق اجراء المقابلات معهم ومع الهيئة الادارية في الدار والتحاور معهم عن طريق مدى امكانية تطبيق البرامج الارشادية هناك ، أي توفير الامكانيات المادية والبشرية لها .

٢-التخطيط Planning

أي تحديد افضل الطرق لتطبيق الفعاليات والاستجابة لحاجات افراد العينه في حدود امكانيات البيئة المراد تطبيق البرامج فيها . ووضع الاهداف العامة والسلوكية للبرنامج .

وطبقا لهذه الخطوة قامت الباحثة بالتخطيط للبرنامج المراد تطبيقه في دار رعاية المسنين ، واختيار الاسلوب الملائم والمسند الى نظريتي تطور الراشدين لجولد ونظرية الذات لكارل روجرز ، استنادا الى المبررات المطروحة في الاطار النظري للبحث الحالي ، كما قامت الباحثة بتحديد الاهداف العامة والسلوكية للبرنامج الحالي .

فالهدف العام هو تخفيض حدة المشاعر السلبية لدى المسن مثل الشعور بالقلق والعزله والوحدة ، النفسية ومساعدته على حل المشكلات التي تواجهه لغرض تحقيق جانب من جوانب الصحة النفسية له .

أما الأهداف السلوكية فهي :

- ان يتمكن المسن من فهم وتقبل ذاته ، وتطوير مفهومه عنها .
- ان يتقبل تقاعده او انفصاله عن العمل السابق وانخفاض مورده المادي
- ان يشعر بقيمة واهمية العمل او النشاط الذي يؤديه .
- ان يتمكن من تنظيم اوقات فراغه باشباع قبوله وهواياته .
- ان يتقبل المسن موت او فقدان الاشخاص المقربين منه
- ان يتقبل المسن التغيرات والضعف الذي يحدث في اعضاء جسمه
- ان يتقبل الاخرين له في قضاء بعض حاجاته .
- ان يتمكن من الاقلاع عن بعض الممارسات السلبية كالعادات الغذائية السيئة او التدخين .

٣- التطبيق Application

في هذه الخطوة يتم تحديد المسؤوليات وتطبيق الفعاليات ويجب التوافق بين المهارات والمهمات وان يتم حدود المسؤوليات وتوقيت وموقع البرنامج .لذا قامت الباحثة باقتراح فعاليات لبيرنامج الارشادي في البحث باقتراح فعاليات البرنامج الارشادي في البحث الحالي في تحقيق الاهداف العامة والسلوكية كما تم تحديد فترة وموقع تنفيذه ، وباستخدام كلا الاسلوبين الارشاديين الفردي والجماعي ، لما لهما من ميزات ايجابية كون للارشاد الفردي يمثل الاساس الاولي في كل عملية ارشادية ، (الهاشمي ، ١٩٨٦ ، ص ١٨٧) كما انه من اساليب الاشادية الناجحه والتي تفيد في ارشاد الكبار والشيوخ ، (حمودي ، بلا ، ص ٢١٧) وان الارشاد الجماعي يوفر الوقت والجهد المبذول لانه يرشد عدد من الافراد في ان يحقق فرصة للنفسين الانفعالي والاستبصاررلهم ، (et.al.1980,p.p.6-7)

وتقترح الباحثة ان يتم تقديم البرنامج في احدى قاعات دار رعاية المسنين ، لمدة لاتقل عن ثلاثة اشهر متوالية ، كما تقترح الباحثة تطبيق بعض فعاليات التدريب على الاسترخاء العضلي ، لما لهذه الطريقة من فعالية في تخفيف التوتر النفسي والقلق (ابراهيم ، ١٩٨٠ ، ص١٣٤)

٤-التقييم : Evolution

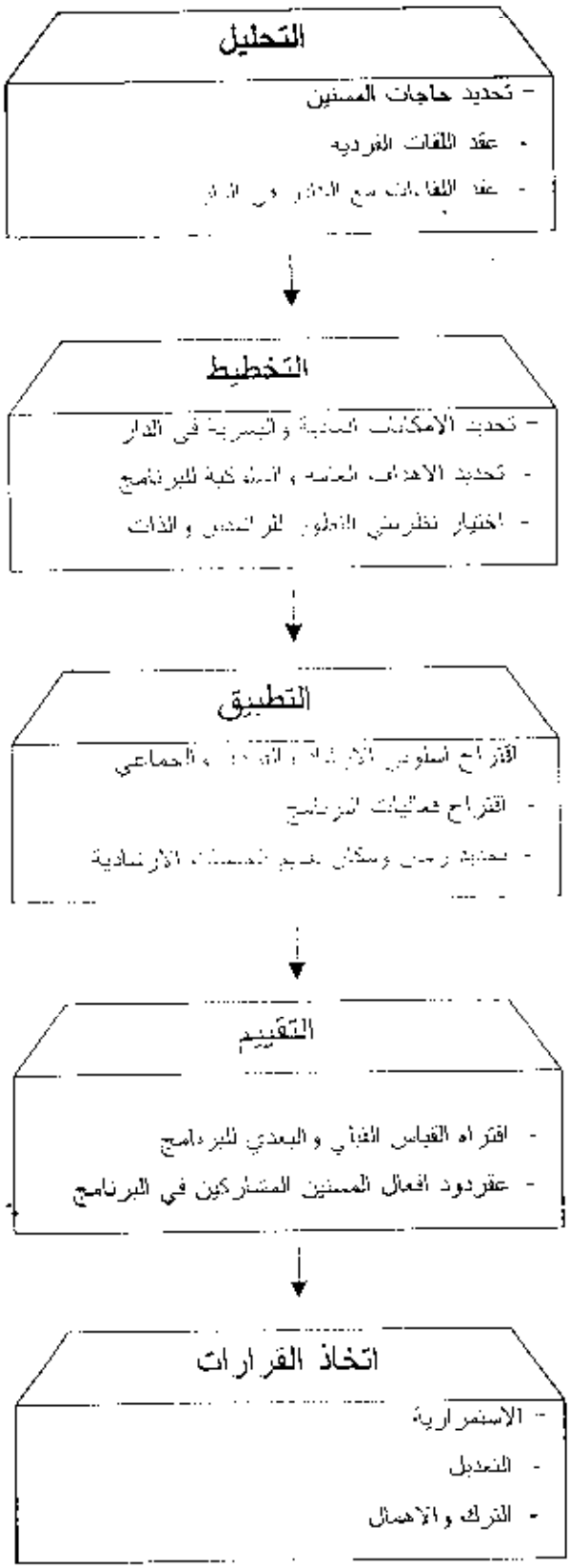
وهي التقييم الشامل للبرنامج ، يقوم مطبق البرنامج للتعرف على مدى فعاليته في تحقيق الاهداف المثبتة له وردود افعال المشاركين نحوه والمقترحات التي يطرحونها . والتقييم البرنامج الحالي تقترح الباحثة اجراء قياس وبعدي لافراد العينه (المسنين) مثل تطبيق مقياس مفهوم الذات او أي مقاييس اخرى تكشف عن التغيير الذي يحدث للمسنين في ضوء عناصر البرنامج التي تم طرحها ٥-اتخاذ القرارات:Making Decision

ويتضمن اتخاذ القرارات حول مستقبل الجهد المبذول في البرنامج كانت الخطوات الاربع الاولى قد تم تتعبها بدقة وعناية حينذاك يكون اتخاذ القرار لاستمرارية البرنامج عملية سهلة نوعا ما .وهناك ثلاثة قرارات يمكن اتخاذها في أي برنامج وهي :

الاستمرارية ، التعديل او ترك والاهمال

ففي ضوء عملية التقييم للبرنامج ومدى فعاليته في تحقيق اهداف يمكن الحكم عليه واتخاذ القرار بشأنه و المخطط (١) يوضح خطوات البرنامج الارشادي الحالي .

والمخطط (١) يوضح خطوات البرنامج الإرشادي الحالي .



عرض النتائج ومناقشتها :

بعد سلسلة الاجراءات التي اقترحت الباحثة من خلالها البرنامج الارشادي النفسي للمسنين في دار رعاية المسنين والمستند الى الاطار النظري في البحث النظري في البحث الحالي ، تمخض هذا عن عدد من الجلسات الارشادية الفردية والجماعية ، حيث اصبح مجموع عدد الجلسات الارشادية الفردية (٢٠) عشرون جلسة ، لكل عضوجلسة واحدة يتم من خلالها جمع المعلومات الشخصية المهمة في جو يسوده الالفة والتقبل والاحترام ، ويكسب من خلالها المرشد ثقة المسن لكي يواجه مشكلاته بنفسه امام الجماعة في الجلسات الجماعية التي تلي الارشاد الفردي ،ويمكن الاخذ بالملحق (٢) الذي يحوي اهم المعلومات والبيانات التي تؤخذ عن المسنفي الجلسة الفردية معه ، وبذا يكون المرشد قد قطع شوطا مع المسن من خلال هذه الجلسه .

اما بالنسبه للجلسات الارشادية الجماعية ، فقد اصبح عددها (١٦) ست عشرة جلسة بمعدل جلستين في الاسبوع للمجموعة وتعاد للمجموعة الاخرى ، وبما انهما مجموعتين ، كل مجموعة عدد افرادها (١٠) ، اذن يصبح عدد الجلسات للمجموعتين اربع جلسات في الأسبوع ، تستمر الجلسة الواحدة (٤٠–٥٠) دقيقة في بداية كل جلسة بعض تمارين الاسترخاء العضلي الذي يبدد توتر وقلق المسن ، ثم يبداء المرشد بطرح الموضوع الرئيسي للجلسة ليناقش اعضاء المجموعة فيه ، والجلسات التالية توضح محتوى الارشاد الجماعي في البرنامج :–

اما بالنسبة للجلسات الارشادية الجماعية ، فقد اصبح عددها (١٦) ست عشرة جلسة بمعدل جلستين في الاسبوع للمجموعة وتعاد للمجموعة الاخرى ، وبما انهما مجموعتين اربع جلسات في الاسبوع ، تستمر الجلسة الواحدة (٤٠–٥٠) دقيقة في بداية كل جلسة بعض تمارين الاسترخاء العضلي الذي يبدد توتر وقلق المسن ، ثم يبداء المرشد بطرح الموضوع الرئيسي للجلسة ليناقش اعضاء المجموعة فيه ، والجلسات التالية توضح محتوى الارشاد الجماعي في البرنامج :–

١–الجلسة الاولى :– (تمهيدية)

يتم فيها التعرف على المجموعة وتحديد المشكلات المشتركة بينهم وحدود العمل معهم ، مكانه وزمانه ، والاتفاق على سرية ما يطرح داخل الجلسة والخصوصية لافرادها ومدى البرنامج باكمله .

٢–الجلسة الثانية : (الاسترخاء العضلي)

تم فيها تدريب اعضاء المجموعة على تمارين الاسترخاء العضلي لمختلف اعضاء الجسم لازالة التوتر والشد فيها وتعويد المسنين على اجراء هذه التمارينم متى شعر بالتوتر والقلق ، ويمكن الاطلاع على اجراءات الخالصة بهذه التمارين من التدريبات الخاصة به (ابراهيم ،١٩٨٠ ، ص ١٣٧ – ص ١٤)

٣-الجلسة الثالثة : (مفهوم الذات)

يتم مناقشة موضوع مفهوم ذات الفرد الايجابي والسلبي اثره على سلوك الفرد وعلى علاقاته مع الاخرين ، وتوجيه السؤال لكل عضو في المجموعة عن نظرية النفسية وتقييم هذه النظرة،

٤-الجلسة الرابعة : (التقاعد)

مناقشة موضوع التكيف النفسي مع التقاعد والتفرغ من العمل وان التقاعد عن العمل فرصة يجب ان يستغلها المسن لتطوير شخصيته والتفرغ لاعمال اخرى وطرح السؤال على اعضاء المجموعة عن ردود فعلهم حول التقاعد والبوح بمشاعرهم السلبية والايجابية عنه .

٥-الجلسة الخامسة : (اوقات الفراغ)

يجد المسن اوقات فراغ كثيرة بعد التقاعد عن العمل ،لذا عليه استغلال هذه الفرص كي لا يكون عبئا عليه وتسبب له الكثير من المشكلات وذلك عن طريق ايجاد بدايل لامهنيه لقضاء هذه الاوقات ، وهنا يبداء سؤال فرد عن العمل الذي يرغب القيام به في حدود امكاناته وقدراته وظروف الدار المتاحة

٦-الجلسة السادسة : (الفليم الثقافي)

عرض فليم ثقافي او تقرير علمي عن مراحل حياة الانسان والحيوان بدءا من الميلاد حتى الموت .

٧-الجلسة السابعة : (الموت)

بعد عرض الفليم في الجلسة السابقة يتم مناقشة هذا الموضوع وان الموت هو حتمي لكل حياة ، وعلى الانسان مواجهته وتقبله يشمل جميع الكائنات الحية ، ثم الاستماع لراي كل من حول هذا الموضوع .

٨-الجلسة الثامنه : (العلاقات الاجتماعية)

طرح موضوع العلاقات الاجتماعية وحب الاخرين والتسامح معهم يعتبر من مؤشرات الخير والصحة والصلاح ونضج الفرد وليس مقابل شيئ اخر .

٩-الجلسة التاسعة (العلاقات الاجتماعية)

تكمله الموضوع السابق والسماح لكل من بالحدث عن طبيعة علاقاته مع الاخرين ، افراد اسرته ، اصدقائه ، وانطباعه عنهم وعن شخصياتهم وطرح الامثلة عن ذلك ثم ترك المجال لاعضاء الاخرين بتقييم هذا المسن وعلاقاته .

١٠-الجلسة العاشرة : (سفرة ترفيهية

يتم الاعداد لسفرة الى احد الاماكن السياحية او الحدائق والسماح للمسنين بالتعبير عن ارائهم في هذه السفرة .

١١-الجلسة الحادية عشر :(العادات السيئة)

يتم طرح موضوع العادات السيئة ومناقشة مضارها مثل التدخين ،تناول الدهون ، تناول الأدوية بكثرة ، عدم الاهتمام بالنظافة وغيرها ،وتشخيص هذه العادات لدى المسنين ومحاولة مناقشتهم في مضارها بالتحديد .

١٢-الجلسة الثانية عشر : (فيلم ثقافي)

عرض فيلم لمضار بعض العادات الغذائية والصحية على الأفراد وعلى أعضاء أجسامهم .

١٣-الجلسة الثالثة عشر:(اركان الاسلام)

مناقشة اركان الاسلام الخمسة وضرورة ادائها لكسب رضا الله سبحانه وتعالى والفوز بالجنه في اخر العمر وبالتالي التغلب على الشعور بالخوف من الموت وطرح السؤال لمن لا يؤدي بعض هذه الاركان

١٤-الجلسة الرابعة عشر: (مسيرة الحياة)

مناقشة موضوع مراحل عمر الكائنات الحية بدءا من الطفولة مرورا بالمراهقة حتى الرشد ثم الشيخوخة وعرض بعض الملصقات عن هذا الموضوع ففي بداية مسيرة حياته ونهايتها يجد الانسان نفسه عاجزا وبحاجة الى المساعدة من قبل الاخرين ، وتقبل هذه شيئ طبيعي لا ينقص من كرامة المسن او كبريائه .

١٥-الجلسة الخامسة عشر : (التغيرات في جسم الانسان)

مناقشة موضوع التغيرات في جسم الانسان ، والضعف الذي يحدث للمسن هو طبيعي وتقبل هذه التغيرات والضعف هو الذي يجعل الامر هين ويقلل مشكلات المسن .

١٦-الجلسة السادسة عشر : (الاختتام)

هنا يتم طرح السؤال عن مدى اهمية ما طرح من الجلسات السابقة واي المواضيعالجلسات الارشادية . الفردية والجماعية (٣٦) ست وثلاثون جلسة في مدة البرنامج باكمله التي بلغت ثلاثة اشهر .

ان هذا المقترح لا يمتلك حدودا جامدة بل انه مرن ويمكن للمرشد ان يضيف او يحذف تبعا لطبيعة العينه ومستجداتها أي ابراز الجوانب التي بلغ عليها المسنون ومناقشة مواضيعتقترح بشكل اني من قبل المسنين اذ ان المرشد قد يجد من المسنين بالمعاناة منه ... وهكذا

بما ان مجموع افراد العينه المسنين في دار الرعاية الاجتماعية هو (٤٢)والبرنامج الحالي مصمم لـ (٢٠) عشرين مسنا لذا يمكن ان يعاد هذا البرنامج للمجموعة الاخرى وبنفس الاسلوب المتبع في التطبيق .

المقترحات

تقترح الباحثة استنادا الى البرنامج المقترح ما يالي :

*ان يتم تطبيق البرنامج الارشادي في البحث الحالي ، على المسنين في دور رعايتهم وباشراف مرشد متخصص لهذا الغرض

*بعد اثبات نجاح هذا البرنامج يمكن ان يطبق على المسنين في دور الرعاية في محافظات اخرى في القطر .

*ان يتم تضمين هذا البرنامج الارشادي في خطة الدار السنوية ليس عملا اضافيا ،وهذا يتطلب تواجد مرشد نفسي متخصص ومثبت على ملاك الدار ، او متعاقد معه .

*ان يتم تنظيم برامج اخرى على غرار هذا البرنامج واثبات ايهم اكثر فاعلية في تخفيض معاناة المسنين وقلقهم .

التوصيات

توصي الباحثة في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي : بما يالي :

- توجيه اهتمام المؤولين وتوعية الاخرين بضرورة مراعاة هذه الفئة من الناس (المسنين) عن طريق تنظيم البرانامج الاعلاميه والارشادية حول مساعدتهم ومهمهم وطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون بها وما يتنابهم فيه من تغيرات تسبب لهم عدد من المشكلات النفسية التي تخلق حاجزا بين المسن وافراد عائليه والاخرين .
- توفير وسائل الراحه ورصد مبالغ ماليه لتطوير دور رعاية المسنين وسد النقص الحاصل فيها مثل توفير بعض الالعاب المسلية لهم او سد النقص الحاصل في التيار الكهربائي في الدار .
- ايجاد صيغه من صيغ التفاعل بين بعض دوائر الدولة ودار رعاية المسنين لضمان توفير خدمات اكثر لهم ، كأن يكون هناك تفاعل بين الدار واساتذة الجامعة للاستفادة من خبراتهم في هذا الميدان.
- ايجاد وتشجيع صيغ الحوار مع المسن والبحث عن مشكلات التي تواجه عن طريق جدولتها وايجاد النسب المئوية لاكثر هذه المشكلات تكرارا ووضع الحلول المناسب لها .

المصادر :

١-ابراهيم عبد الستار ، (١٩٨٠) ، العلاج النفسي الحديث قوة للانسان العدد (٢٧) ، الكويت عالم المعرفة .

٢-بيسكوف ، ليد فورد ج ، (١٩٨٤) ، علم نفس الكبار ، ترجمة كايف حبيب و دحام الكايل، مراجعة د. عبد الرحمن القيسي ، بغداد : المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم .

٣-الخيال ، سها شوكت احمد ، (١٩٨٩)، بناء الانسان الجديد (طفوله – الشباب – الكبار) وفق منظور حزب البعث العربي الاشتركي مجلة علوم التربوية والنفسية ، العدد (١١) السنه الخامسة عشر .

٤-دافيروف ، لندا ل . (١٩٨٣) ، مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب واخرون ، الطبعة (٤) ، القاهرة : الدار ، كجوزهيل .

٥-الدوسري ، صالح جاسم (١٩٨٥)الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجية والارشاد ، رسالة الخليج العربي ، العدد (١٥) السنه الخامسة ، الرياض

٦-زهران ، حامد عبد السلام (١٩٧٨)الصحة النفسية والارشاد النفسي ، الطبعة (٢) القاهرة : عالم الكتب .

٧-(١٩٨٠) ، التوجية والارشاد النفسي ، الطبعة (٢) ، القاهرة : دار المسيرة
٨-عباس فيصل (١٩٨٣)اشكلات المعالجة النفسية ، الطبعة (١) ، بيروت : دار المسيرة.
٩-عيسوي ، عبد الرحمن احمد ، بلا ، العلاج النفسي ، الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
١٠-قناوي ، هدى محمد (١٩٨١)الدوافع وسيكولوجية تعليم الكبار ، مجلة الجماهير ، العدد (٢٠) ايلول ، السنه الثامنه .
١١-كمال ، علي (١٩٨٣) النفسي ، انفعالاتها وامراضها وعلاجها ، الطبعة (٢) جمورية العراق :دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع .
١٢-الهاشمي ، عبد الحميد محمد (١٩٨٦) التوجيه والارشاد النفسي (الصحة النفسيه الوقائية) ، الطبعة (١) ، جده : دار الشرق للنشر والتوزيع والطباعة .

13-Abdul – Hamid , W .Smith,M . & Siva , Kumar , K.- Deliberate self – Harm in the Elderlg : ACOMPA – RISON With youner Aaults # THE arab journal of p sgchiatrg , Vol.I no .2 .

-١٤Barr , M.g. & Cug jet, M.J.(1983)Program Develo – pment and Implementation , and lead ership in student Affairs , Munc , Accelerated Development .

-١٥Hansen , J.c., Warner , R.W.& slmith , E .J.(1985)GROUP COUNSELING theorg and process.(2uded) Rand Mc nallg / chicago.

-١٦Wortleg , D.B .&Amatea , E.S. (1982) Mapping Adult Life Changws : Aconcplual Fraamework for organizing Adult Development , The personal and Guidance Journal , VO1 . 60 NO. 8 April .

ملخص البحث:

تنبع أهمية الحاجة للبرامج الإرشادية للمسنين من أن الفرد المسن يتعرض للكثير من التغيرات في الجوانب الصحية والجنسية والجسمية والاجتماعية والعقلية وهو بحاجة للمساعدة في التكييف لهذه التغيرات التي تسبب له الكثير من المشكلات ويحتاج المساعدة في حلها ، كما أن الكثير من دور الرعاية المسنين تفتقر إلى مثل هذه البرامج الإرشادية التي تركز على الجانب النفسي للمسنين والذي يشكل الجانب المهم في شخصية الفرد ودوره الأساسي في إشباع مطالب النمو هذه المرحلة ز اتبعت الباحثة خمس خطوات في تصميم البرنامج الإرشادي وهي التحليل ن التخطيط ، التطبيق ، التقييم واتخاذ القرارات ، وقد تم عرض البرنامج الإرشادي على شكل (١٦) جلسة إرشادية بمعدل جلستين في الأسبوع تناولت مواضيع عده ، استنادا إلى نظرتي ، تطور الراشدين والذات لكارل روجرز Canl Rogers كول Gould

Abstract:

The importance of the old people's need for counseling programmers stems from the result that the old people after facing many changes in health, physical, social and mental aspects, they need the help for the adjustments foe these changes which cause them to face many problems and they want somebody to help them in overcoming these difficulties. As amather of fact, there are many old man care institutions lack such counseling programmers that focus on the psychological aspects of these old propel. In turn, this forms the important side in the personality and its role in accomplishing growth especially in this silage.

The researcher followed five steps in designing this counseling programme: analysis, planning, application, evaluation and making – decisionc. This counseling programme is made during 16 counseling, two sessions, and two sesstions per week. These sessions discussed several subjects depending on two theories: 'The development of adults' by Gould and' the self' by Carl Rogers.