

## فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي

د. منيرة بنت محمد صالح المرعب

مدرس علم النفس التربوي

عمدة كليات البنات

بجامعة حائل بالمملكة العربية السعودية

### الملخص:

اهتم البحث بدراسة فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي عند المسنين المتقاعدين، والإجابة عن التساؤل الآتي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي مع الآخرين لدى الأفراد المسنين المتقاعدين عن العمل؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي السابق الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- ما التصور المقترح لبرنامج متعدد الأوجه يستهدف تنمية تقدير الذات للمسنين المتقاعدين وتحقيق توافقهم الاجتماعي مع الآخرين المحيطين بهم؟
  - ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعدياً ولصالح المجموعة التجريبية في تقدير الذات كما يقيسها مقياس تقدير الذات؟
  - ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعدياً ولصالح المجموعة التجريبية في التوافق الاجتماعي كما يقيسه مقياس التوافق الاجتماعي؟
- تم إجراء الدراسة على عينة من ١٠٠ من المسنين المتقاعدين بمنطقة حائل بالمملكة العربية السعودية، تتراوح أعمارهم من ٦٥ إلى ٦٨ سنة.

وأكدت نتائج الدراسة الأثر الإيجابي للبرنامج على تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي عند المجموعة التجريبية للبحث.

**الكلمات المفتاحية للبحث:** برنامج إرشادي متعدد الأوجه - تقدير الذات - التوافق الاجتماعي

- المسنين المتقاعدين .

### Abstract:

This study concerned with studying the effectiveness of a multi-phasic guiding program in self-assertiveness and social adjustment among retired elderly, and to answer the following questions:

What is the effectiveness of a multi-phasic guiding program in self-assertiveness and social adjustment among retired elderly?

**From the above question, the following questions are revealed;**

- 1- What is the outline required to build a multi-phasic program that aims at improving self-assertiveness and social adjustment among retired elderly?
- 2- Are there any statistically significant differences between the study and control groups in favor of the study one concerning self-assertiveness?
- 3- Are there any statistically significant differences between the study and control groups in favor of the study one concerning social adjustment?

This study was performed among a sample of 100 Saudi Arabian retired elderly in Haael region, the sample are between 65 and 68 years old.

The results of the study confirmed the presence of a positive effect of the designed program in improving self-assertiveness and social adjustment among the sample.

**Keywords:** Multi-phasic guiding program - Self-assertiveness - Social adjustment - Retired elderly

**مقدمة :**

لاهتمام في الآونة الأخيرة بالمسنين في كثير من المجتمعات المتقدمة، وذلك مع زيادة متوسط عمر الفرد نتيجة التقدم العلمي وما حققه من درجة عالية في الصحة العامة مما أدى إلى زيادة ملحوظة في عدد الأفراد الذين يمرون بمرحلة الرشد المتأخر ( ٤٠ - ٦٠ ) عاماً، وزيادة عدد الأفراد الذين يتمتعون بعد سن الستين بصحة أفضل قياساً على ما كان في الأجيال السابقة.

لذا أصبح لدينا عدد أكبر ممن هم في السن الكبيرة وهم أكثر صحة ولديهم طاقة نفسية وجسمية، ويريدون أن يظلوا أفراداً فاعلين في حياة مجتمعاتهم وأسرهم. فيمكن اعتبار أن المسنين هم بالفعل ثروة بشرية حقيقية لكل شعب والاهتمام بهم ورعايتهم وحفظ صحتهم وتعزيزها، وتنشيط دورهم الاجتماعي وانخراطهم في والاقتصادي والتربوي بما اكتسبوه من خبرات وتجارب، وبما يمثلونه من

زيادة ومثل عليا ، إنما هو أيضا معين هائل لعملية التنمية في كل المجالات إذا أحسنا الاهتمام بهم وتلقوا الرعاية المناسبة، والا يصبحوا عبئاً على التنمية نفسها في حال تجاهلهم وإهمال قضاياهم، وتردي أوضاعهم الصحية والاجتماعية.

وقد يمر الفرد في هذه المرحلة النمائية بما يسمى بأزمة منتصف العمر فيجد نفسه مجبراً على التقاعد في سن تعتبر الآن مبكرة من حيث أنها تحدث لفرد لا يزال قادراً على العطاء ويملك من الخبرة ما يمكن أن يفيد به مجتمعه ويحقق به ذاته، لا أن يعاني من زيادة الفراغ ونقص الدخل مما يشعره بالقلق على حاضره والخوف من مستقبله مما قد يؤدي به إلى مشكلات نفسه قد تنتهي بالانهيار العصبي خاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة بعد التقاعد الفجائي أسلوب جديد من السلوك لم يألفه من قبل ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق معه وخاصة إذا لم يتهياً نفسياً ويستعد لهذا التغير، وخاصة إذا شعر وأشعره الناس أنه أصبح لا فائدة منه بعد أن كان يظن أنه ملأ السمع والبصر (حامد زهران: ١٩٧٧، ٣٤٣-٥٥٠).

وتؤكد الدراسات ومنها (طلعت منصور ١٩٨٧، مديحة العزبي ١٩٨٢، نادية ابو

دنيا ٢٠٠٢، نبيل الضحل ١٩٩٦، Adam 1980، Alex W 1980، Duffy M. ، Gallager 1984، 1999) على أهمية وقيمة التوافق الاجتماعي بالنسبة للحياة النفسية لكبار السن المتقاعدين وتوضح هذه الأهمية في مقدار ما يتحقق للمسن من رضاء ذاتي عما وصل إليه من إنجازات، وتنوع وتعدد الأنشطة التي يندمج فيها وبالتالي تقوية صلاته الاجتماعية بالآخرين، ويساعد التوافق الاجتماعي الفرد المسن على استحداث أدوار بديلة لتلك الأدوار التي فقدتها في الفترة السابقة من حياته.

ومما يؤكد ضرورة أهمية تقدير الذات للفرد المسن وزيادة قدرته على التوافق الاجتماعي ما يسود في مجتمعاتنا النامية من أفكار نمطية حول هذه المرحلة العمرية فنرى المسنون مرضى فقراء غير مهمين غير أصحاب غير ودودين ومساكين، كذلك ما يفيض به الفلكلور الثقافي من إشارات غير محبته لهذا العمر الإنساني ومن أمثلة ذلك التراث الأدبي والصورة السلبية فيه عن الشيخوخة،

د. منيرة المرعي — فاعلية برنامج إسهادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

والذي يتم به تشكيل الأفكار والمعتقدات، والاتجاهات والآراء فإن ذلك يؤدي إلى تدعيم هذه الصورة السلبية (آمال صادق وفؤاد أبو حطب: ١٩٩٩، ٥٠٥).

وأوضحت دراسة طلعت منصور (١٩٨٧) أن المسنين لديهم حاجات متعددة مرتبطة بممارسة أنشطتهم المختلفة الحياتية، وهذا يعني أنهم في حاجة إلى تحقيق التوافق مع قدراتهم وحالتهم الجديدة مع متطلبات البناء الاجتماعي للمحافظة على أكبر درجة من نشاط المسن.

وفي المملكة العربية السعودية بلغ عدد المتقاعدين من المسنين والعسكريين الخاضعين لنظام التقاعد حتى نهاية عام ١٤٢٩ هـ ما يقرب من ٤٦٥٠٠٠ متقاعد حسب التقرير الإحصائي السنوي (Al Riyadh article: 2009-9-27).

وهو عدد لا يستهان به ويمثل شريحة هامة في المجتمع لا يمكن إهمالها ولا يمكن إهمال متطلباتهم وحاجاتهم الصحية والاجتماعية والثقافية والإرشادية، خاصة في فترة عمرية حرجة قد يعاني فيها المسن من فقد شريك حياته فيعاني العزلة والخوف من الوحدة والمرض والإحساس بقرب النهاية.

#### مشكلة البحث:

تشارك جميع المجتمعات المتقدمة في الاهتمام بمرحلة الشيخوخة حيث تضم شريحة عريضة من المجتمع لا يستهان بها، ونحن في مجتمعنا يجب أن نسال أنفسنا كم نسبة الاستفادة من خبرات المسنين، وماذا اعدنا لهم من برامج هادفة تلبى بها متطلباتهم في هذه المرحلة انمائية وحاجاتهم النفسية.

وقد أثبتت الدراسات أن الشخص المسن الذي يتبنى نظرة ايجابية نحو التقدم في العمر يظهر درجة عالية من تقبل حياته وانجازاته، وتقبل الذات والآخرين، كما تشير النتائج أيضاً إلى وجود علاقة ايجابية بين السن والنظرة إلى التقدم في العمر (مديحه العزبي: ١٩٨٢. وطلعت منصور ١٩٨٢) وأنه نتيجة للصعوبات والمشكلات التي تواجه المسن. والتي تشعره بأنه شخص غير مرغوب فيه، وأنه أصبح عبئاً على أبنائه وأسرته فبذلك يصبح اتجاهه سلبياً نحو مرحلة الشيخوخة (عبد اللطيف خليفة: ١٩٩١). كما بينت نتائج دراسة (محمد نبيل عبد الحميد: ١٩٨٦) أن المناخ

والتوافق الأسري يتأثران بتقاعد الزوج فتتسم اتجاهات الزوجات والأبناء نحو التقاعد كظاهرة بالسلبية.

وأوضحت دراسة عبد الحميد محمد شاذلي (١٩٩٠) وجود ارتباط دال موجب بين درجات المسنين في مقياس تحقيق الذات ودرجاتهم في التوافق العام، ووجود ارتباط دال بين درجات المسنين في مقياس الروح المعنوية ودرجاتهم في التوافق العام.

وفي هذه المرحلة النمائية يجد الضعف طريقه في قوى الفرد الجسمية ويؤدي إلى انكماش مناشط الفرد وجعله عرضة للقلق ثم يصاحب ذلك كله إحالة المسن إلى التقاعد ويعنى ذلك الحدث للمسنة عدم حاجة المجتمع إليه وبالتالي شعوره بعدم القيمة بعدما كان يشغل من مركز اجتماعي أو قوة أو سلطة فهي إذن مشكلة تقاعد "جسمي نفسي" يرى المسن نفسه وكأنه تقاعد عن الحياة فيعاني من بعض المشكلات الانفعالية النفسية.

وأوضح تقرير الجمعية النفسية الأمريكية (٢٠٠٥) أنه يمكن لعدد كبير من المسنين أن يستفيدوا من الخدمات النفسية التي تقدم لهم، ويعتبر علم النفس العلاجي للمسنين مجالاً خصباً للتدريب وتطبيق المعرفة، والأساليب التي تساعد كبار السن وأسرتهم في الإسهام في رفع الروح المعنوية والصحة النفسية لهم، والتغلب على مشكلاتهم حتى يمكن تجاوز أهداف عالية في أثناء هذه المرحلة المتأخرة من العمر.

وأوضح كلاً من Santos & Vanden (1982) في بحثهما المقدم إلى مؤتمر الجمعية الأمريكية بجامعة كلورادو أهمية التدريب المستمر والتدريب العلاجي واستخدام الكفاءات الوظيفية المدربة.

والاهتمام بتطوير الخدمات المقدمة لكبار السن وتطوير وتنمية الكفاءات الوظيفية وهو ما يندرج فيما يسمى بعلم الأعمار التطبيقي (Applied Geropsychology)، وأوضحت نتائج دراسة (Teri & Gotz 1995) الدور الهام للأخصائي النفسي في مساعدة كبار السن على تحقيق مطالب النمو لدورة الحياة الجيدة والتكيف لتغيير ظروف الحياة وتحقيق نمو نفسي أفضل في هذه المرحلة النمائية.

د. منيرة المرعي — فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

وتؤكد دراسة (Zarit & knight 1996) على ان كبار السن يمكن ان يستفيدوا من التدخل السيكولوجي خلال عمليات حل المشكلات وما يحدثه من تعلم جديد وتغير سلوكي ملحوظ باستخدام أساليب التعديل السلوكي المعرفي، وكذلك العلاقات بين الأشخاص Inter- Personal.

وأكدت نتائج دراسة (Duffy 1999) على فعالية البرامج الإرشادية المقدمة للمسنين في التغلب على مشكلات الاكتئاب والقلق واضطرابات النوم.

وأوضحت الدراسة انه لا يوجد برنامج إرشادي مفضل عن برنامج آخر بالنسبة للتدخل السيكولوجي للمسنين بل تعتمد طبيعة ونوعية وفتيات البرنامج على طبيعة المشكلات التي يتصدى لها والأهداف العلاجية وخصائص المسن الفردية، ومكان الرعاية فالإقامة بدور المسنين يستجيب فيها المسن لأشكال الإرشاد النفس الفردي والجماعي والأسرى وذلك للحالات التي لا يوجد من يرعاها داخل أسرهم الطبيعية.

**وبناءً على ما سبق فإن مشكلة البحث يمكن صياغتها بصورة أكثر تحديداً في السؤال الآتي:**

**ما مدى فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي مع الآخرين لدى الأفراد المسنين المتقاعدین عن العمل؟**  
**وبنفرع من السؤال الرئيسي السابق الأسئلة الفرعية الآتية:**

- 1- ما التصور المقترح لبرنامج متعدد الأوجه يستهدف تنمية تقدير الذات للمسنين المتقاعدين وتحقيق توافقهم الاجتماعي مع الآخرين المحيطين بهم؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعنياً ولصالح المجموعة التجريبية في تقدير الذات كما يقيسها مقياس تقدير الذات؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعنياً ولصالح المجموعة التجريبية في التوافق الاجتماعي كما يقيسه مقياس التوافق الاجتماعي؟

### هدف البحث:

#### يهدف البحث الحالي الى ما يلي :

- ١- التصدي لمشكلة المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي وتحديد النشاطات والأعمال التي بإمكانهم مزاومتها من خلال إعداد برنامج يعتمد على استراتيجيات متعددة.
- ٢- التعرف على فاعلية هذا البرنامج في تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في محاولة لإعادة تأهيل المسنين لتقبل دورهم وشعورهم بالرضا عن الحياة وإعدادهم للحياة بفاعلية في المجتمع، سعياً لمواكبة الاتجاه الحديث نسبياً في العديد من الدول المتقدمة التي تقدم أقصى اهتمام ورعاية لهذه الفئة من أفراد المجتمع.

### أهمية البحث:

ثاني أهمية البحث الحالي من حيث تناوله لأحد الموضوعات الهامة في مجال المسنين، ونلخص هذه الأهمية فيما يلي:

- ١- تقديم برنامج متعدد الأوجه يشمل على استراتيجيات متنوعة ومتعددة تسهم في تحسين تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي، وذلك بغرض تحقيق شيخوخة ناجحة وتحسين القدرات الوظيفية للمسنين.
- ٢- تقديم رعاية خاصة للمسنين المتقاعدين لتقليل الآثار السلبية المترتبة على انتقال المسن إلى مرحلة جديدة يشوبها بعض المشكلات المتفاعلة ومنها صعوبة التوافق مع الضعف الجسمي، والتدهور الصحي، والإحالة للتقاعد، ونقص الدخل والتغيرات الأسرية والاجتماعية المترتبة على التقاعد ومنها أيضاً ضيق المجال الاجتماعي، والانطواء، والعزلة، وزيادة وقت الفراغ.

### حدود البحث:

نلزم الباحثة في إجراء هذا البحث بالحدود الآتية:

- يقتصر التطبيق في هذا البحث على عينة من المسنين المتقاعدين المذكور في منطقة حائل وذلك لتيسير إجراءات التطبيق، ولاعتبارات اجتماعية تتعلق

د. هنيرة المرعي — فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

بجوهرية مشكلة التقاعد بالنسبة للذكور، وهامشيتها بالنسبة للإناث نظراً  
للدور الاجتماعي المستمر للمرأة.

- كما يقتصر البحث الحالي على نمو تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى  
المسنين المتقاعدين عن طريق برنامج إرشادي متعدد الأوجه.

### خطوات البحث:

- ١- دراسة خصائص المسنين المتقاعدين واحتياجاتهم.
- ٢- مراجعة بعض البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث.
- ٣- بناء تصور مقترح لبرنامج إرشادي متعدد الأوجه يستهدف نمو تقدير الذات  
ونمو التوافق الاجتماعي للمسنين المتقاعدين ، ثم عرضه على مجموعة من  
الخبراء في مجال علم النفس الاجتماعي والتربوي ، للتأكد من صدقه وثباته،  
ثم وضعه في صورته النهائية.
- ٤- إعداد أدوات البحث والمتمثلة في:
  - أ- مقياس تقدير الذات.
  - ب- مقياس التوافق الاجتماعي.
- ٥- اختيار عينة البحث من مجموعتين من المسنين المتقاعدين بمدينة حائل.
- ٦- تطبيق أدوات البحث (مقياس تقدير الذات - مقياس التوافق الاجتماعي) على  
عينة البحث قبلياً.
- ٧- تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، مع ترك المجموعة الضابطة دون  
تدخل من جانب الباحثة.
- ٨- إعادة تطبيق أدوات البحث ( مقياس تقدير الذات - مقياس التوافق الاجتماعي)  
بعينياً.
- ٩- تسجيل النتائج ومعالجتها إحصائياً وتفسيرها في ضوء مشكلة البحث وفروض  
البحث ثم تقديم التوصيات والمقترحات.



## الإطار النظري للبحث:

### أولاً: المسنون:

هم الأفراد الذين بلغوا سن المعاش وهو سن الستين (اختارت الباحثة الفترة العمرية من ٦٥ إلى ٦٨ سنة) ولا يعملون.

### تعريف الشيخوخة:

يعرف مجمع اللغة العربية (١٩٩٠: ٣٥٥) الشيخوخة لغوياً بأن مصدرها من شاخ الإنسان شيخاً وشيخوخةً وهو ذو المكانة من علم أو فضل أو رئاسة. ويستخدم الباحثون مفهوم التقدم في العمر على أنه مرادف للشيخوخة.

وعلى الرغم من الاختلافات بين الباحثين حول مفهوم الشيخوخة والتقدم في العمر إلا أن هناك بعض من جوانب الاتفاق لهذه التعريفات التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- أ- أن هناك تغييراً في وظائف الفرد بعد بلوغ فترة النضج.
- ب- أن هذا التغيير هو حصيلة عدد من التراكمات البيولوجية، والنفسية والاجتماعية التي يمر الفرد بها في حياته.
- ج- أن العمر الزمني وحده غير كاف لتفسير التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة الشيخوخة. (عبد اللطيف خليفة: ١٩٩١، ١٥)

### الشيخوخة كمرحلة نمائية:

يعد النموذج الذي قدمه " اريك اريكسون " والمعروف بمراحل النمو النفسي الاجتماعي من أفضل الجهود التي بذلت لوضع تصور متكامل لمراحل النمو الإنساني، ويمكننا أن نطلق على نموذج مراحل النمو النفسي الاجتماعي لدى اريكسون تسمية "مراحل النمو من المهد إلى اللحد" أو كما كان يطلق عليه تلاميذ اريكسون من الرحم إلى اللحد "from womb to tomb".

ويتميز نموذج اريكسون بالاهتمام بدور العوامل الاجتماعية، في التأثير على شخصية الإنسان بدلاً من التركيز على العوامل البيولوجية وحدها كمحرك لإدراكات الإنسان والتأكيد على دور الأنا في تنظيم حياة الفرد كمصدر لوعي

د. هنية المرعي — فحلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

الشخص وهويته الذاتية (عبد الرحمن سليمان و إيمان فوزي: ١٩٩٩، ١٠٥٨)، ولذا نجد أن "اريكسون" وضع تصوراً لمرحلة الشيخوخة، يتميز بالاهتمام بتفاصيل لم تحظ قبله بما تستحقه من عناية وفي مقدمتها الحديث عن أزمة النمو لدى المسن والتغيرات التي تلحق بالبيئة الاجتماعية للمسن، بالإضافة إلى الدور الإيجابي المتوقع من أفراد طالما تم تقييم دورهم في هذه المرحلة في ضوء توقعهم عن العطاء فهو يرى الشيخوخة مرحلة النضج التي تتميز بالحكمة والتكامل في جانبها الإيجابي. (عبد الرحمن سليمان و إيمان فوزي: ١٩٩٩، ١٠٥٩)

### المظاهر النمائية في مرحلة الشيخوخة:

#### أولاً: التغيرات الجسدية: physical changes

تتأثر التغيرات الجسدية في مرحلة الشيخوخة بالعوامل الوراثية والبيئية حيث تؤثر هذه العوامل على سن بداية التغيرات الجسدية ومدى تطورها وشدتها وهي تغيرات انحلالية (Degenerative) على المستوى الخلوي حيث تضعف الخلايا وتنحل في جميع أنواع أنسجة الجسم العصبية والعضلية والعظمية.... وغيرها.

#### ثانياً: التغيرات النفسية: psychological changes

تتأثر التغيرات النفسية التي تحدث للفرد في مرحلة الشيخوخة بقدرة الفرد على التكيف مع وضعه الراهن بمعنى قدرته على التكيف مع التقاعد الوظيفي، وابتعاد الأبناء واستقلالهم، وفقدان شريك الحياة ونقص الموارد المادية. (Sandra Cornett, 2006)

فالتغيرات النفسية تحدث بسبب سلسلة من الفقدان تؤدي إلى ضعف تقدير الذات Poor self- esteem وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة Lack of self satisfaction واضطراب المزاج Mood Disturbance مما يؤدي إلى الاكتئاب واضطراب الشخصية والانطواء والعزلة الاجتماعية.

#### ثالثاً: التغيرات الاجتماعية والثقافية: Socio- Cultural Changes

من الغريب أن أهم التغيرات الاجتماعية التي تحدث للفرد في مرحلة الشيخوخة هي نفسها التغيرات الاجتماعية التي تحدث في فترة الشباب الا وهي

الرغبة في الاستقلالية وعدم الاعتمادية independence، فبالرغم من التغيرات الصحية والنفسية التي تحدث للفرد في هذه السن إلا أن رغبة الفرد في الاستقلالية وتقدير الذات تزيد بشكل كبير وهي محاولة من المسن لاستعادة احترام الذات والكبرياء التي فقدتها مع فقد الوظيفة والمركز.

يقول المولى عزوجل " كما بدءكم تمودون" الأعراف ٢٩ "صدق الله العظيم"

### التقاعد: Retirement

تعريف التقاعد يرى الطحان وآخرون (١٩٨٩: ٣١١) أن التقاعد ظاهرة جديدة في حياتنا العصرية، لأن الفرد كان يرتبط بالعمل ما دام قادراً عليه. أما اليوم فهناك سنًا معينًا يحال فيه جميع الناس إلى التقاعد، رغم أن هناك فروقاً بين الناس، فهناك من يعجز عن العمل في سن الخمسين، وهناك من يكون قادراً على العمل حتى السبعين أو الثمانين من العمر. لذلك فإن قانون التقاعد يعتبر جائراً في حق بعض الأفراد، ولا بد من مراعاة الفروق الفردية عند الإحالة إلى التقاعد.

وترى أمال صادق وفؤاد أبو حطب (١٩٩٠، ٦٦٦) أن التقاعد من وجهة نظر اجتماعية هو عملية اجتماعية تتضمن تخلي الفرد اختيارياً أو إجبارياً عن عمل ظلّ يقوم به معظم سنوات رشده وبالتالي انسحابه من القوى العاملة في المجتمع، وتحوّله إلى الاعتماد جزئياً على الأقل على نظام معين للكفالة المادية هو نظام التأمين الاجتماعي حيث يحل المعاش Pension محل الأجر Wage ولذا يعتبر التقاعد نقطة تحول مهمة في حياة الإنسان لأنه المؤشر الاجتماعي الرئيسي على تحول الإنسان من مرحلة منتصف العمر، إلى مرحلة الشيخوخة، تماماً كما كان العمل هو المؤشر الاجتماعي الحاسم في انتقال الإنسان إلى مرحلة الرشد، وكلاهما يدل على الأهمية البالغة للمحكات الاجتماعية في تحديد كل من الرشد والشيخوخة.

### الضغوط النفسية المصاحبة للتقاعد:

يعتبر العمل والوظيفة جزءاً جوهرياً في حياتنا اليومية لما يصاحبها من أنماط محددة في السلوك تتحول مع الزمن إلى عادات راسخة تؤثر في شخصية الفرد وتصبغه بصبغة اجتماعية واضحة، وعندما يوشك الفرد على التقاعد لكبر سنه ينتابه الشعور بالقلق والخوف، ومن الناس من تفاجئه الصدمة وتنهار صحته عندما

د. منيرة المرعي — فحلية برنعلج إشاري متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

يفرض عليه التقاعد أسلوباً جديداً في الحياة لم يألفه من قبل ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق والتكيف المختلفة (هؤاد البهي: ١٩٧٥، ٤٣٩).

### ثانياً: تقدير الذات Self-esteem :

يعرفه (2008) David بأنه قدرة الفرد على تحديد مدى جدارته بالاحترام ويعكس مفهوم تقدير الذات مدى ثقة الإنسان في نفسه ورؤيته الذاتية لأهميته .

خصائص التقدير المنخفض للذات: يتسم الأفراد ذو التقدير المنخفض بالشعور بالنقص تجاه أنفسهم ، ويشكون في قدراتهم لذلك يبذلون قليل من الجهد في أنشطتهم وهم يعتمدون بكثرة على الآخرين لملاحظة أعمالهم.

وغالباً ما يلومون أنفسهم عند حدوث خطأ ما، ويمنحون الثناء للآخرين في حالة حدوث النجاح. وعند الثناء عليهم يشعرون بارتباك في قبول هذا الثناء والإطراء. فالمدح يسبب لهم جرح ، لأن لديهم شعور بأنهم يكذبون وهذا الشعور مدمر. كذلك يشعر هؤلاء الأفراد بالغضب وأخذ الثأر من كل المحيطين فهم غالباً يرون أنهم مجني عليهم ولديهم رغبة في الانتقام ولا يرون إلا سلبيات الآخرين ولديهم سرور غامر بأخطاء الآخرين ومشاكلهم.

وتعرفه مريم سليم (٢٠٠٣: ١٦) بأنه النظر إلى الذات على أنها قادرة على التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة كما أنه مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته بما في ذلك الشعور باحترام الذات وجدارتها وتستند هذه المشاعر إلى الاقتناع بأن الذات:

١. جديرة بالمحبة.

٢. جديرة بالاهتمام.

بمعنى أن لدى الأفراد كفاية لتدبير شؤون أنفسهم وبيئتهم وأن لديهم شيئاً يقدمونه للآخرين.

ويساوي تقدير الذات الشعور بالرضا الذي ينشأ عند الفرد نتيجة تلبية حاجاته. وكذلك فإن تقدير الذات هو كما يعتقد الفرد ويشعر به إزاء صورته عن

نفسه وتقدير الذات هو أيضا إدراك الفرد لأهميته التي تدفعه إلى التصرف بمسئولية إزاء نفسه والآخرين.

وينمو تقدير الذات ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته ، ويتم ذلك في ست نواحي هي:

١. المواهب الطبيعية الموروثة مثل الذكاء والمظهر والقدرات الطبيعية .
  ٢. الفضائل الأخلاقية والاستقامة .
  ٣. الانجازات والنجاحات في الحياة مثل المهارات .
  ٤. الشعور بالأهلية وأن يكون محبوبا .
  ٥. الشعور بالخصوصية والأهمية والجدارة والاحترام .
  ٦. الشعور بالسيطرة على الحياة (مريم سليم: ٢٠٠٣، ١٦ - ٢٥).
- ويعرفه (Reasonener 2004) بأنه التقرير الذي يصفه الأفراد لأنفسهم ويتضمن اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبوله لها، ويعبر عنه بمدى شعور الفرد بالجدارة - الأهمية - الاقتداء - الفاعلية.

ويرى (Kieth & Sarah 2007) أن تقدير الذات مساوي للرضا عن النفس ويحدد من طريقة تعامل الفرد مع المحيطين به.

ويرى (Muijs 2001) بأنه إدراك الفرد لتفوقه وتميزه وقدرته للوصول لهدف يصنعه لنفسه من قبل واقتناعه بأن لديه طاقة تنتج نجاحات.

وتقدير الذات للفرد نابع عن حاجات أساسية من حاجات الإنسان أشار إليها العديد من النظريين في مجال علم النفس من أمثال "ماسلو" حيث نظم الاحتياجات على شكل هرم للوصول إلى تحقيق الذات الواقع في قمة الهرم.

وتقدير الذات لدى الفرد هو بمثابة اتجاه من الإنسان نحو ذاته فمموها نتاج تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به بوجه عام ومع من يتفاعل معهم بشكل خاص.

### ثالثاً: التوافق الاجتماعي Social Adjustment :

#### التوافق:

يرى فرج عبد القادر طه وآخرون (١٩٩٣) أن التوافق معياراً أساسياً لتحقيق السواء النفسي والاجتماعي للفرد في إطار علاقة الفرد بالمجتمع ، حيث يتضمن التوافق خفض التوتر الذي تستثيره الحاجات أما سوء التوافق فانه ينشأ عندما تكون الأهداف ليست سهلة في تحقيقها، أو عندما تتحقق بطريقة لا يوافق عليها المجتمع (فرج عبد القادر طه وآخرون: ١٩٩٣، ٢٥٩).

ويرى صلاح مخيمر (١٩٧٨) أن التوافق مرادف لمصطلحي السوية والصحة النفسية وأن الشخص المتوافق هو الذي ينعم بالصحة النفسية. (صلاح مخيمر: ١٩٧٨، ٥)

### التوافق الاجتماعي social adjustment :

يعرفه محمود أبو النيل ومجده أحمد محمود (١٩٨٥) بأنه قدرة الفرد على إقامة علاقات مناسبة ومسايرته لأعضاء الجماعة التي ينتمي إليها، ويحظى في نفس الوقت بتقدير وتكريم واحترام الجماعة لأرائه واتجاهاته. (محمود أبو النيل، ومجده أحمد محمود: ١٩٨٥، ١٩)

والتوافق النفسي والاجتماعي ليس مرادفاً للصحة النفسية فحسب بل يرى علماء النفس بأنه الصحة النفسية بعينها وهو من أهم أهداف العملية الإرشادية والعلاج النفسي ويرتب في أوائل أهداف الإرشاد النفسي (حامد زهران: ١٩٨٨، ٢٦) .

ويتصف الفرد المتوافق اجتماعياً بشخصية متكاملة قادرة على التنسيق بين حاجاته وسلوكه الهادف وتفاعله مع بيئته ، وانسجامه مع معايير مجتمعه دون التخلي عن استقلاليتته مع تمتعه بنمو غير متطرف في انفعالاته . (Henry smith: 1961)

كما يعرفه لوكس (2004) Locus بأنه حالة الفرد عندما يستطيع ان يعيش في تناغم مع حاجاته ومتطلباته الاجتماعية، مع قدرته على تحقيق معظم هذه الحاجات، أي أنها الحالة التي يتوافق فيها داخل الفرد مع خارجه.

ويعرفه فيليب وآخرون (1999) Phillip et al. بأنه العملية التي يقوم بها الفرد ليحقق التوازن بين حالته النفسية الداخلية وبين الظروف البيئية المحيطة به، دون أن يؤدي ذلك لأي اضطراب نفسي للفرد.

### وقد حدد بعض خصائص التوافق الاجتماعي كما يلي:

- ١- قدرته على تحقيق التوازن بين حاجات الفرد وقدرته على تلبية هذه الحاجات.
- ٢- قدرته على تغيير طريقة تفكير الفرد لتتوافق مع متطلبات الموقف المحيط.
- ٣- هو حالة فسيولوجية مثلما هي أيضاً نفسية.
- ٤- هو حالة متعددة الأبعاد.

وتحدد أبعاد التوافق الاجتماعي في مقياس كاليفورنيا للتوافق الشخصي والاجتماعي باتباع المستويات الاجتماعية واكتساب المهارات الاجتماعية والتحرر من الميول القيادية للمجتمع والعلاقات في الأسرة والبيئة المحلية (أييب محمد الخالدي، ١٩٧٢، ٧٧).

## رابعاً: البرنامج الإرشادي متعدد الأوجه: Counseling Multi Aspect Program

تعريفه: هو مجموعة الأنشطة والممارسات العلمية المخططة والمنظمة في ضوء أسس علمية لتقديم خدمات تهدف إلى تحقيق التوافق الاجتماعي والنفسى للأفراد المسترشدين خلال فترة زمنية محددة (Ellis: 1977,102).

ويعتمد جزء من البرنامج المستخدم في هذا البحث على هنية الإرشاد النفسي الجماعي Group Counseling وهي خدمة إرشادية تقدم لمجموعة من المسترشدين تتشابه مشكلاتهم وشكواهم، حيث تقوم فكرة الإرشاد الجماعي على أن الإنسان كائن اجتماعي لا يعيش بمفرده ولكن يتعامل مع آخرين دائماً، وأن الإنسان يخضع في سلوكه للمعايير الاجتماعية التي حددتها ثقافة المجتمع، والإرشاد الجماعي يوظف بعض الإمكانات القائمة في الطبيعة الإنسانية وفي خصائص

د. منيرة المرعي — فاعلية برنامج الإرشاد متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

المجتمع، ويزيد من قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين كلما تفاعل مع أفراد جماعته الإرشادية فهو يشعر بالأمن داخل الجماعة، مما ييسر له تعلم أساليب السلوك الاجتماعي الأكثر صحة وسواءً. وينسب إلى ألبرت اليز **Ellis** (1977) حيث أشار في نظريته والتي يرمز لها بالحروف A.B.C.D.E.F إلى الإرشاد ذو التوجه العقلاني - الانفعالي والذي يهدف إلى الاستفادة من القدرات الجسمية والعقلية والاجتماعية والاقتصادية والمهنية للفرد إلى أقصى درجة ممكنة. وبالتالي مساعدة الفرد على تحقيق ذاته وإثبات وجوده والوصول إلى أكبر قدر من التوافق النفسي والتكيف مع الآخرين والتعامل معهم. (علاء الدين كفاي: ٢٠٠٥، ٢٨٢ - ٢٨٣) وتشير الحروف السابق ذكرها في نظرية " اليز " **Ellis** بترتيبها إلى المثير الذي يتعرض له الفرد أو الحادث ثم العاقبة أو النتيجة، وبينهما المعتقد أو الاعتقاد ثم الحالة التي سيخبرها الفرد. ثم يليها العمليات الإرشادية المتضمنة في الشق الإرشادي ويرمز لها بالأحرف D.E.F. حيث تشير إلى طريق المناقشة لدحض الأفكار غير العقلانية وخطوة التنفيذ والتغذية الراجعة. (Ellis: 1977, 102)

ويشتمل البرنامج المستخدم أيضا على جانب المشاركة الاجتماعية **Social Participation** حيث يشارك المسنين في أنشطة اجتماعية وبيئية ودينية متنوعة.

ويشمل على جوانب تثقيفية للتوعية، والإشتراك في مشروعات ما بعد التقاعد **Post- Retirement Projects** يتم من خلالها استغلال مواهب المسن وقدراته وما يتقنه من حرف في عمل مشروع يهدف إلى تحقيق كفايته واستقلالته المادية.

كما يشتمل البرنامج على جزء موجه لتحسين التغيرات الجسدية وهو برنامج التأهيل البدني **Physical Rehabilitation** يعتمد على الجانب الطبي ويهدف إلى تحسين الوظائف العقلية والعصبية والعضلية للمسن، وذلك لتأخير وتقليل الأعراض الانحلالية التي تحدث في خلايا الجسم في مرحلة الشيخوخة.



### دراسات سابقة:

دراسة علي محمد الديب (١٩٨٨) عن التعرف على الفروق في مستوى التوافق النفسي والاجتماعي والرضاء عن الحياة بين المسنين المستمرين في العمل بعد سن الستين والمسنين المتقاعدين. وأسفرت النتائج أن أفراد العينة ممن يزاوتون أعمالاً بعد الستين كانوا أكثر توافقاً عن أفراد العينة المتقاعدين.

وأجرى " آدم " (1980) Adam دراسة هدفت إلى بيان اثر برنامج علاجي جماعي على الاضطرابات الانفعالية والبعد الاجتماعي Social Distance ووجهة الضبط بين الأشخاص والرضا عن الحياة، وسلوك المسنين المقيمين في مؤسسات للرعاية الاجتماعية، وأظهرت النتائج انخفاض متوسطات درجات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي، وتطبيق المقابلة على مقياس الاضطرابات الانفعالية (القلق - الاكتئاب)، وكذلك ارتفاع في متوسطات درجات المجموعة التجريبية بشكل دال في وجهة الضبط الداخلي والرضا عن الحياة إذا ما قورنت بمتوسطات درجات المجموعة الضابطة وبالرغم من النتائج السابقة إلا أن متغير الاكتئاب شهد نسبة تحسن ٥٠% وقد استمر معدل التحسن حتى بعد بمرور ستة أشهر على انتهاء البرنامج.

وفي دراسة لسهام علي عبد الحميد (٢٠٠١) استخدمت فيها الإرشاد الجماعي الأسري والديني الموجه لأبناء المسنين لمواجهة سلوك عقوق الوالدين المسنين، اثبت البرنامج تحسن أداء المجموعة التجريبية مقارنة بأداء المجموعة الضابطة على مقياس اتجاهات الأبناء نحو والديهم.

وأهتم ارنولد بوتاني (2007) Arnold Boutany بدراسة أهم المعوقات التي تواجه المسنين الذين يخضعون لبرنامج التنمية النفسية والاجتماعية والانفعالية، وشملت الدراسة عينة من ٥٠٠ ذكر وأنثى تعدوا سن الستين وتم جمع البيانات بطريقة المقابلة الشخصية الفردية. وأثبتت النتائج أن المعوقات النفسية والطبية تعتبر على رأس القائمة، حيث تتضمن المعوقات الطبية ضعف البصر بسبب بعض الأمراض الشائعة في مرحلة الشيخوخة ومنها المياه البيضاء Cataract والمياه الزرقاء Glaucoma وتأكل قرص الإبصار Macular Degeneration،

د هنية المرعي — فاعلية برنامج إشلاي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

ولوحظ أن المسنين الذين يعانون من ضعف الأبصار يعانون أيضا من رغبة في العزلة وعدم الرغبة في التواصل مع الآخرين. كما تضمنت النتائج ضعف السمع وهو أيضا من أعراض مرحلة الشيخوخة نتيجة التغيرات الانحلالية للخلايا السابق ذكرها ويتميز المسنين الذين يعانون من ضعف السمع بالعصبية الشديدة وعدم الرغبة في المشاركة. وتمثل مشكلات الجهاز الحركي نوعاً آخر من المعوقات منها خشونة المفاصل وضعف العضلات والشلل الرعاش وهناك أيضا المشكلات العقلية التي تتضمن ضعف الذاكرة قصيرة المدى Short Term Memory Loss.

أما بالنسبة للمعوقات النفسية فإن مجموعة منها ارتبطت بالمعوقات الطبية تمثلت في العصبية الزائدة، عدم الرغبة في المشاركة أو التواصل مع آخرين والعزلة الاجتماعية. أما المجموعة الثانية من المعوقات النفسية فتتضمن نقص القدرة على الاستمتاع بالحياة والتفكير المتواصل في الموت، وعدم الشعور بالأمان المادي والمعنوي.

وحددت الدراسة مجموعة توصيات يجب الالتزام بها عند تطبيق البرامج التنموية أو التثقيفية والإرشادية للمسنين وهي:

- ١- تطبيق البرنامج في أماكن تكون قريبة جدا من أماكن إقامة المسن.
- ٢- استخدام لوحات وعلامات تكتب بخطوط كبيرة.
- ٣- التعامل اللفظي مع المسن يجب أن يكون بعبارة قصيرة مفهومة وعدم استخدام العبارات الطويلة أو المعقدة.
- ٤- استخدام وسائل التحفيز النفسي لتشجيع المسن على المشاركة في تلك البرامج.

دراسة سوزان ونایت (2007) Suzan & Nights ، حيث يرى الباحثان أن مرحلة الشيخوخة تمثل فترة حرجة من حياة الإنسان ويحدث فيها الكثير من التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية بطريقة كبيرة ومؤثرة في أسلوب الحياة، وتتفاقم هذه التغيرات عندما يفقد المسن عمله أو مصدر رزقه. وشملت عينة الدراسة على ٧٥٠ من المسنين المتقاعدون عن العمل (٣٢٥ ذكور، ٥٢٥ إناث) وتهدف الدراسة إلى تحديد رؤية المسنين لفترة الشيخوخة بعد الانقطاع عن العمل.

- واثبتت النتائج أن ٣٤% من أفراد العينة يشعرون بعدم الأمان المادي والتهديد النفسي والخوف من عدم القدرة على إعالة أنفسهم، كما أثبتت النتائج أن ٩٢% من أفراد العينة يعانون من مشكلات نفسية حادة بسبب ابتعاد الأبناء.
- وأن ٣٢% من أفراد العينة يشعرون بأن مرحلة الشيخوخة هي فترة التحضير للموت ولذا يربطونها بنمو الجانب الديني.
- كما أثبتت النتائج أن ٩٨% من أفراد العينة يعانون من عدم القدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة ووسائل التسلية المختلفة المحيطة بهم.
- وأن ١٣% من أفراد العينة لديهم إحساس قوي بأنهم مهملين بعد فقدان العمل وأنهم فقدوا بذلك احترام الآخرين لهم حيث أن ٧١% منهم كانوا يتقلدون مناصب هامة قبل التقاعد.
- إلا أن النتائج أثبتت أن ٢١% من أفراد العينة يرون مرحلة الشيخوخة هي فترة القيام بالأعمال التي تم تأجيلها طوال العمر بسبب العمل ومشاغل الحياة مثل القراءة والسفر.

### فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية في تقدير الذات كما يقيسها مقياس تقدير الذات.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء البرنامج ولصالح المجموع التجريبية في التوافق الاجتماعي كما يقيسه مقياس التوافق الاجتماعي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح القياس البعدي كما يقيسه مقياس تقدير الذات.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح القياس البعدي كما يقيسه مقياس التوافق الاجتماعي.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: للنهج:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك مناسبه لطبيعة الموضوع.

#### ثانياً: عينة البحث:

اشتملت العينة على مائة مسن من الذكور من منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية تتراوح أعمارهم من ٦٥ إلى ٦٨ عاماً بمتوسط عمري ٦٦.٣، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، مع استبعاد المستويات التعليمية المتطرفة وكذلك المستويات الاجتماعية والاقتصادية كما هو مذكور في ملفاتهم قبل التقاعد.

#### ثالثاً: بناء التصور المقترح للبرنامج:

قامت الباحثة ببناء تصور مقترح للبرنامج منبعا في ذلك الإجراءات الآتية:

#### ١- تحديد الإطار الفكري للبرنامج المقترح

من الأهمية بمكان أن يستند أي برنامج إلى فلسفة أو إطار فكري واضح، واعتمادا على هذا المبدأ فإن التصور المقترح للبرنامج الحالي يستند إلى المنطلقات الفكرية الآتية:

- إن المسن المتقاعد بحاجة ماسة إلى برنامج إرشادي لتقدير ذاته وتوافقته اجتماعياً.
- تأكيد نتائج الدراسات على أهمية التدخل السيكولوجي في التعامل مع مشكلات المسنين من خلال البرامج الإرشادية التي تتفق وخصائص المسنين المتقاعدين.

#### ٢- تحديد أهداف البرنامج:

من المتوقع بعد الانتهاء من دراسة هذا البرنامج أن يكون أفراد العينة (المسنون المتقاعدون) قادرين على بلوغ الأهداف الآتية:

#### الهدف للعلم:

- تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي للمسن.

## الأهداف الفرعية:

- اكتساب خبرات حياتية جديدة تساعد المسن على شغل وقت الفراغ.
- اكتساب القدرة على إدارة الوقت بما يعود علي المسن بالنفع المادي.
- الرضا عن الحياة.
- تقبل التغيرات الصحية والاجتماعية الجديدة على حياة المسن.
- الميل للمشاركة الفعالة مع الآخرين .
- القدرة على مواجهة الظروف الحياتية الجديدة والتعامل معها بإيجابية .
- الشعور بالهدوء والاتزان النفسي.
- تنمية قدرة المسن على تحمل الضغوط من الآخرين.

## منهج البحث:

تستخدم الباحثة المنهج الوصفي التحليلي عند تحديد خصائص المسنين وتحديد جوانب وأبعاد التوافق الاجتماعي، وذلك عند عرض الدراسات السابقة والإطار النظري، كما تستخدم المنهج التجريبي حيث يتم تحديد المتغير المستقل وهو البرنامج الإرشادي، والمتغيرات التابعة وهي تقدير الذات والتوافق الاجتماعي للمسنين، ويتم إحداث التكافؤ بين المجموعتين التجريبيية والضابطة محل الدراسة في عدد من المتغيرات الدخيلة مثل النوع ومستوى التعليم والعمر والظروف الأسرية.

## أدوات البحث

## ١ - مقياس تقدير الذات

استنادا إلى الإطار النظري، وإلى العديد من المقاييس المقننة ومنها اختبار مفهوم الذات للكبار ١٩٦١ إعداد محمد عماد الدين إسماعيل ، واختبار مفهوم الذات الخاص ١٩٧٢ إعداد حامد زهران، ومقياس الدافع للإنجاز ١٩٧٦ إعداد محمود عبد القادر، واختبار تقدير الذات للراشدين ١٩٩١ إعداد عبد الله عسكر، قامت الباحثة بصياغة (٥٠) عبارة ترى أنها تعبر عن تقدير الذات والتقدير من الآخرين.

## طريقة تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من ( ٥٠ ) مفردة تقيس تقدير الذات لدى الكبار، ويتم

التصحيح كما يلي :

د. هنية المرعي — فاحلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

- الاستجابة (تنطبق عليك) تأخذ درجة.
- الاستجابة (لا تنطبق عليك) تأخذ صفراً.

وعلى هذا تكون الدرجة الكلية للمقياس ٥٠ درجة ويحدد المقياس مستويين

لتقدير الذات على النحو التالي :

- تقدير ذات مرتفع من ٣٥ - ٥٠
- تقدير ذات منخفض من ٠ - ١٥

تقنين المقياس:

تم حساب الصدق والثبات على النحو التالي:

أولاً: الصدق:

أ - صدق المحكمين:

قامت الباحثة بعرض العبارات على ٨ من أساتذة علم النفس والصحة النفسية، واستبعاد العبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها من المحكمين أقل من ٩٠٪.

ب - صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من كبار السن بمنطقة حائل ممن يعملون في وظائف مدنية، تتراوح أعمارهم من ٥٠ إلى ٥٩ سنة، ومن مستوى اجتماعي واقتصادي متوسط، وفقاً لروايتهم وملفاتهم وكما يقرون هم أنفسهم، ورتبت درجات عينة التقنين ترتيباً تنازلياً، وتقسيم الدرجات إلى ترفين: علوي وسفلي ثم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستويين، وحساب قيمة ت بين المستويين كما يوضحه الجدول رقم (١).

## جدول (١)

قيمة (ت) للفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين

ودلالة هذه الفروق على مقياس تقدير الذات

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة (ب)		المجموعة (أ)		المقياس
		الدرجات العليا		الدرجات الدنيا		
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠١	-١٣,٤٢	١,٧٢	٧١,٨١	٨,٣٢	٤٨,٨٨	تقدير الذات

وتبين النتائج بالجدول السابق قدرة مقياس تقدير الذات على التمييز

الجوهري بين المجموعتين الطرفيتين وهو أحد المؤشرات الدالة على صدق الأداة.

ج- الصدق الذاتي:

توفر لهذا المقياس الصدق الذاتي الذي تم قياسه بحساب الجذر التربيعي

لمعامل ثبات المقياس.

الصدق الذاتي =  $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$ 

ولما كان معامل الثبات للمقياس الحالي = ٠,٨٩

فإن معامل الصدق الذاتي للمقياس =  $\sqrt{٠,٨٩} = ٠,٩٤$ 

وهو معامل صدق يمكن الاعتماد عليه

ومن ثم فقد أصبح المقياس صالحاً في صورته النهائية لتقويم الأهداف

المحددة له سلفاً.

ثانياً: ثبات المقياس:

أ - طريقة إعادة التطبيق:

د. هنية المرعي — فاعلية برنامج إشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينه قوامها ١٠٠ فرد من منطقة حائل ممن يعملون في وظائف مدنية تتراوح أعمارهم بين ( ٥٠ - ٥٩ ) عاما بمتوسط عمري قدره ( ٥٤.٦٣ ) سنة.

ثم تطبيق المقياس على أفراد عينة التقنين نفسها بعد مضي شهر، وحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في التطبيقين، وكانت قيمة (ر) = ٠.٨٩ وهو معامل ثبات مرتفع.

ب - طريقة التجزئة النصفية (سبيرمان و براون):

تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان و براون)، ويوضح جدول رقم (٢) قيمة معامل الثبات.

جدول (٢)

قيمة معامل الثبات لمقياس تقدير الذات

المقياس	قيمة معامل ارتباط سبيرمان و براون
تقدير الذات	٠,٦٩

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل الارتباط لمقياس تقدير الذات باستخدام معامل ارتباط سبيرمان و براون مرتفعة مما يشير إلى ثبات المقياس.

٢ - مقياس للتوافق الاجتماعي (سامية صابر: ٢٠٠٢)

استخدمت الباحثة مقياس التوافق الاجتماعي من إعداد سامية صابر، واجرت الباحثة بعض التعديلات على العبارات لتناسب عمر أفراد العينة (التعديلات موضحة بالجدول رقم ٣): وتم عرض المقياس في صورته الجديدة على مجموعة من المحكمين وتم حساب صلق المحكمين ونال المقياس في صورته النهائية موافقة ٩٠% من آراء المحكمين وهو ما يمثل صدق للمقياس. وتم حساب معامل الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات المقياس، وكان معامل الصدق الذاتي هو

$$0,89 = \sqrt{0,80}$$



جدول (٣)

العبارات التي تم تعديلها من المقياس الأصلي

رقم العبارة	العبارة في المقياس الأصلي	تعديل العبارة
١	أشعر بالسعادة عند مشاركة زملائي أي نشاط.	أشعر بالسعادة عند مشاركة أصدقائي أي نشاط.
٣	أستطيع أن أبدي إعجابي بزي جميل يرتديه أحد زملائي.	أستطيع أن أبدي إعجابي بزي جميل يرتديه أحد أصدقائي.
٧	أفضل أن يكون لي دور في التخطيط لأي لعبة أشارك فيها.	أفضل أن يكون لي دور في التخطيط لأي نشاط أشارك فيها.
٨	أرحب بأي نقد يوجه لي من زملائي.	أرحب بأي نقد يوجه لي من أصدقائي.
١١	أستطيع أن أبدأ حواراً مع زميلي الجالس بجانبني.	أستطيع أن أبدأ حواراً مع الشخص الجالس بجانبني.
١٣	أخجل من مدح أحد زملائي خشية أن يُقال عني أنني أنافقه.	أخجل من مدح أحد أصدقائي خشية أن يُقال عني أنني أنافقه.
٢١	أحب ممارسة الرياضة الجماعية لكي أكون مع زملائي طويلاً.	أحب ممارسة الأنشطة الجماعية لكي أكون مع أصدقائي طويلاً.
٢٦	أشعر بحب زملائي عندما أساعدهم في أي شيء.	أشعر بحب أصدقائي عندما أساعدهم في أي شيء.
٢٧	أستخدم ما تعلمته في الرسم والتلوين لعمل كروت تهنئة بالأعياد.	أحب إرسال كروت تهنئة بالأعياد.
٣٠	كثرة القراءة تساعدني على المشاركة الجيدة داخل الفصل.	أتعلم من أصدقائي وزملائي كيف أتصرف بشكل جيد.

### ثبات المقياس:

تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار، وبلغ معامل ثبات المقياس ٠.٧٩ مما يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات دالة يمكن الاعتماد عليها.

### إجراءات الدراسة التجريبية

تكونت عينة البحث من مجموعة من الأفراد المسنين المتقاعدين بمنطقة حائل بالملكة العربية السعودية، وكان عددهم ١٠٠ مسن تتراوح أعمارهم ما بين ٦٥ إلى ٦٨ سنة وقسمت عينة البحث إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية. وقامت الباحثة بالتحقق من تكافؤ مجموعات البحث من حيث العمر الزمني ومستوى التعليم والظروف الأسرية وفقاً لروائبتهم وملفاتهم وكما يقرون هم أنفسهم.

### تجربة البحث:

الهدف من التجربة الكشف عن فعالية برنامج إرشادي متعدد الأوجه على تنمية تفسير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين.

### التطبيق القبلي لأدوات البحث:

#### تم إجراء التطبيق القبلي لكل من:

- مقياس تقدير الذات - مقياس التوافق الاجتماعي

على الأفراد عينة البحث من المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لتحديد المستويات القبليّة. وبعد الانتهاء من تطبيق المقياسين تم رصد درجات أفراد العينة في كشوف أعدت خصيصاً لهذا الغرض تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية.

### تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية:

قامت الباحثة من خلال تدريب أحد الأفراد (١) بتطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية وقد استغرق تنفيذ البرنامج نحو ١٢ أسبوع يتراوح عدد

(١) قامت الباحثة بتدريب أخوها أحمد بن صالح المرعب على فنيات البرنامج، وقام بتنفيذ

التعليمات كما كان يتلقاها من الباحثة

الجلسات مابين جلستين الى ثلاث جلسات اسبوعياً، ومفتوحة الفترة الزمنية، ويتخلل الجلسات التكليف بمهام يتم تنفيذها بعيداً عن مكان الجلسات وفي أوقات أخرى.

### التطبيق البعدي لأدوات البحث:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج لأفراد المجموعة التجريبية تم تطبيق أدوات البحث والمتمثلة في المقاييس على جميع أفراد عينة البحث ثم قامت الباحثة برصد الدرجات في كشوف الرصد تمهيداً لمعالجتها إحصائية.

### نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

تتناول الباحثة في هذا الجزء من البحث المعالجة الإحصائية للبيانات التي حصلت عليها ثم عرض لنتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها. وبالتالي الكشف عن مدى قبول أو رفض فروض البحث، وقد كان المتغير المستقل في هذا البحث هو البرنامج أما المتغيرات التابعة فقد تمثلت في:

أ- تقدير الذات ب- التوافق الاجتماعي

أما عن الأساليب الإحصائية المستخدمة، فقد استخدمت الباحثة الأساليب

الإحصائية التالية:

- اختبار "ت" "t-Test".

ويعرض الجدول التالي البيانات الإحصائية الوصفية لاختبار "ت" t-Test والخاصة بالمجموعتين التجريبية والضابطة في كل من مقياس تقدير الذات والتوافق الاجتماعي.

جدول (٤)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي والبعدي ودرجة الكسب في مقياس تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

الضابطة		التجريبية		المجموعة	
ع	م	ع	م	المقياس	
٤,٥	١٠,٩	٥,٤	١٣,٥	القبلي	تقدير الذات
٥,١	١٢,٢	٤,٢	٤٣,٩	البعدي	
٤,٧	١,٢	٧,٤	٣٠,٤	الكسب	
٢,٥	٧,٢	٢,٧	٨,٤	القبلي	التوافق الاجتماعي
٢,٧	٧,٨	٢,٤	٢٦,٩	البعدي	
٢,٣	٠,٦	٣,٥	١٨,٥	الكسب	

أولاً: اختبار الفرض الأول الذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية في تقدير الذات كما يقيسها مقياس تقدير الذات".

للتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بالتالي: استخدام اختبار "ت" -

Test

بعد عرض النتائج الخاصة بدرجة الكسب للاختبار في تقدير الذات للمجموعتين التجريبية والضابطة، قامت الباحثة باستخدام درجة الكسب وذلك على اعتبار أنها درجة فعلية ترجع إلى البرنامج المقترح.

ويبين جدول (٥) الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدرجة الكسب

عند مستوى دلالة ٠.٠١ في مقياس تقدير الذات.

جدول (٥)

يبين نتائج اختبار "ت" على درجة الكسب عند تطبيق مقياس تقدير الذات

البيان	ت				الدلالة
	ن	م	ع	٢ع	
المجموعة التجريبية	٥٠	٣٠,٤	٧,٤	٥٤,٧٦	دال عند
المجموعة الضابطة	٥٠	١,٢	٤,٧	٢٢,٠٩	مستوى (٠,٠١)
					٢,٩٣
					٣٢,٠٣

من الجدول يتضح أن متوسط درجة الكسب للمجموعة التجريبية أكبر بكثير من متوسط درجة الكسب للمجموعة الضابطة، حيث أن متوسط الكسب للمجموعة التجريبية (٣٠,٤) بينما متوسط الكسب للمجموعة الضابطة (١,٢) مما يدل على أثر البرنامج الفعال في تقدير الذات بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية.

وأيضاً نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة لدرجة الكسب أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

من العرض السابق نجد أنه يمكن قبول الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعدياً ولصالح المجموعة التجريبية في تقدير الذات كما يقاسها مقياس تقدير الذات المعد لذلك.

ويرجع ذلك إلى برنامج الذكاء الاجتماعي وأنشطته ومحتواه الذي تناول جوانب تمس احتياجات المسنين المتقاعدين وتناسب مع ميولهم واهتماماتهم وتراعى قدراتهم في ذات الوقت الأمر الذي أدى إلى فعالية البرنامج ونجاحه في تحقيق أهدافه.

د. هنية المرعي — فاعلية برنامج إشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

ثانياً: اختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء البرنامج ولصالح المجموع التجريبية في التوافق الاجتماعي كما يقيسه مقياس التوافق الاجتماعي".

للتحقق من صحة الفرض الثاني اتبعت الباحثة ما يلي: استخدام اختبار "ت" t-test بعد عرض النتائج الخاصة بدرجة الكسب للاختبار وفي التوافق الاجتماعي للمجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثة درجة الكسب وذلك على اعتبار إنها درجة فعلية ترجع إلى البرنامج المقترح.

والجدول التالي يظهر مقدار الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لدرجة الكسب في مقياس التوافق الاجتماعي.

#### جدول (٦)

يبين نتائج اختبار "ت" على درجة الكسب في مقياس التوافق الاجتماعي

#### للمجموعتين التجريبية والضابطة

البيان	ن	م	ع	٢٤	ت	ت	الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٥٠	١٨,٥	٣,٥	١٢,٢٥			دال عند
الضابطة	٥٠	٠,٦	٢,٣	٥,٢٩	٣٦,٢٢	٢,٩٣	مستوى (٠,٠١)

من الجدول السابق يتضح لنا أن متوسط أداء المجموعة التجريبية = ١٨,٥ بينما متوسط أداء المجموعة الضابطة = ٠,٦ حيث نجد فارق كبير بينهما مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية بصورة ملحوظة في مقياس التوافق الاجتماعي الأمر الذي يمكن إرجاعه إلى البرنامج المقترح.

ولقد كانت قيمة "ت" المحسوبة = ٣٦.٢٢ بينما قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠١ = ٢.٩٣ مما يعنى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التوافق الاجتماعي ولصالح المجموعة التجريبية... ووفقاً لهذه النتائج التي تم الحصول عليها فقد تم قبول الفرض الثاني من فروض البحث والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بعدياً ولصالح المجموعة التجريبية في التوافق الاجتماعي كما يقيسه مقياس التوافق الاجتماعي.

**ثالثاً: اختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على:**

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح القياس البعدي كما يقيسه مقياس تقدير الذات"

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت)  $t - test$  لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

**جدول (٧)**

**قيمة (ت) ودالاتها للفروق بين متوسط**

**درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=٥٠)**

القياس	م	ع	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
القبلي	١٣,٥	٥,٤	٤٩	٢٩,٠٣	٠,٠١
البعدي	٤٣,٩	٤,٢			

وبالنظر إلي الجدول السابق فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠١ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في مقياس تقدير الذات قبل وبعد تطبيق البرنامج، ولصالح القياس البعدي في المجموع الكلي للمقياس، مما يوضح أثر البرنامج في رفع تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية.

د. منيرة المرعي — فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

رابعاً: اختبار صحة الفرض الرابع الذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح القياس البعدي كما يقيسه مقياس التوافق الاجتماعي"

للتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت)  $t - test$  لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج، ويتضح ذلك من الجدول التالي:

#### جدول (٨)

قيمة (ت) ودالاتها للفروق بين متوسط

درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج (ن=٥٠)

القياس	م	ع	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
القبلي	٨,٤	٢,٧	٤٩	٣٦,٨٤	٠,٠١
البعدي	٢٦,٩	٢,٤			

وبالنظر إلى الجدول السابق فإنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي ٠.٠١ بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في مقياس التوافق الاجتماعي قبل وبعد تطبيق البرنامج، ولصالح القياس البعدي في المجموع الكلي للمقياس، مما يوضح أثر البرنامج في رفع التوافق الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية.

#### مناقشة النتائج:

جاءت نتائج البحث لتكشف فعالية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات، وتحسين التوافق الاجتماعي لدى الأفراد المسنين المتقاعدون عن العمل. ويرجع ذلك في رأي الباحثة إلى ما يلي:



١ - طبيعة البرنامج المقترح الذي راعى ميول واهتمامات وخصائص مرحلة الشيخوخة ، وعمل على تلبية احتياجات المسنين المتقاعدین وتحسين معدل تقديرهم لذواتهم وتوافقهم الاجتماعي مع الآخرين . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من آدم Adam (1980) ، سهام علي عبد الحميد (٢٠٠١) . و أرنولد بوتاني Arnold Boutany (2007) عن اثر البرامج الإرشادية الجماعية على التخلص من بعض الاضطرابات الانفعالية والإحساس بالرضا عن الحياة .

٢ - إن الأنشطة المتنوعة التي تضمنها البرنامج المقترح كانت في مستوى إمكانات واهتمامات وميول أفراد المجموعة التجريبية عينة البحث الأمر الذي انعكس ايجابيا على تفاعلهم ومشاركتهم النشطة أثناء التطبيق . ويتفق ذلك مع نتائج دراسة علي محمد الديب (١٩٨٨) ، Duffy M . 1999 ، Alex 1980 ، التي أثبتت أهمية العمل بعد سن الستين على التوافق النفسي للمسنين، وهو ما اعتمدت عليه جلسات البرنامج المستخدم على عينة البحث حيث اعتمدت الجلسات على المشاركة الفعلية لأفراد العينة من المسنين في مجالات حياتية متنوعة تعتمد في المقام الأول على بذل المسن لنشاط وجهد يتناسب مع قدراته الجسمية والصحية وينمي بداخله الإحساس بأنه ما زال يعمل ويفجر بداخله طاقات جديدة متعددة تزيد من تأكيده وتقديره لذاته .

٣ - أن أفراد العينة أبدوا رغبة قوية واستعداد للمشاركة في البرنامج الإرشادي لتعلم الأساليب السلوكية التوافقية نظرا لاحتياجهم النفسي للعمل والتفاعل المجتمعي . كما ساعد البرنامج على تعديل أفكارهم الخاطئة المرتبطة بالجانب الصحي من ناحية ومن ناحية أخرى انتهاء دورهم كأفراد فاعلين في المجتمع ، كذلك أتاح لهم المشاركة بحرية في مجالات متعددة مما ساعدهم على مواجهة الصراعات الكامنة لديهم وخفض السلوك غير التوافقي .

وعليه فإن النتائج تؤكد فعالية البرنامج الإرشادي في رفع وتحسين تقدير الذات ، والتوافق الاجتماعي .

### الخلاصة:

عالج هذا البحث موضوع المسنون المتقاعدون عن العمل وما يصاحبه من بعض المشكلات النفسية، وأثبتت النتائج أهمية البرامج الإرشادية في تحقيق التوافق الاجتماعي الذي يفتقده الكثير من كبار السن المتقاعدين وبالتالي تحقيق قدر مناسب من الرضا والتقدير للذات.

ولعل أهم ما تحمله نتائج هذا البحث من دلالة عملية هو ما يمكن أن تقدمه من إسهام في إطار تقديم خدمات إرشادية متنوعة لتحسين جودة الحياة لدى المسن الذي أعطى من عمره الكثير، وأقل ما يجب أن يقدم له أن يجني ثمار جهده.

كما توضح النتائج أهمية البرامج الإرشادية في خفض الآثار النفسية السلبية المصاحبة لمرحلة الشيخوخة وما يتبعه من عدم تطور لأي مشكلات نفسية راهنة لدى المسن.

والى جانب هذه النظرة العملية لدلالة النتائج الراهنة فإنها تنطوي على توصية بالاهتمام بحاجات المسنين وتوجيههم الدائم من خلال التدريب الدوري على التكيف مع متطلبات المرحلة النمائية التي يعيشونها وعلى طرق التواصل المجتمعي بعد التقاعد عن العمل.

### توصيات البحث:

#### بناء على نتائج البحث الحالي تقدم الباحثة نوصياتها التالية:

- 1- أهمية تقديم برنامج وقائي ، وبرنامج علاجي للمسنين للتعريف بطبيعة المرحلة الجديدة بالنسبة لهم .
- 2- ضرورة تدريب العاملين في مجال التربية وعلم النفس على كيفية تنفيذ مثل هذه البرامج لأن مجرد تصميم هذه البرامج سيصبح محدود الأثر ما لم يوجد المتخصصين القادرين على تنفيذ مثل هذه البرامج بالصورة التي تحقق أكبر قدر من الكفاءة والفاعلية.
- 3- توفير أنشطة للمسنين تجمعهم وتقرب بينهم على أن تشمل على أنشطة رياضية، وثقافية واجتماعية ، وإعلامية ، وصحية ، وإرشادية.

### قائمة المراجع

- ١- أديب محمد الخالدي (١٩٧٢): دراسة العلاقة بين التفوق العقلي وبعض جوانب التوافق الشخصي والاجتماعي لدى تلاميذ المدارس الإعدادية الراقية، ماجستير غير منشور، كلية التربية، جامعه عين شمس.
- ٢- آمال صادق، فؤاد أبو حطب (١٩٩٩): نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، ط٢، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٣- ثريا يوسف لاشين (٢٠٠٠): دراسة لاتجاهات قطاعات مختلفة من أفراد المجتمع السعودي نحو المسنين. المؤتمر السنوي الأول للمسنين، جامعه حلوان، مركز رعاية المسنين ص ص ١٣٣ - ١٥١.
- ٤- حامد عبد السلام زهران (١٩٧٢): اختبار مفهوم الذات في التوجيه والعلاج النفسي، مجلة الصحة النفسية، العدد السنوي، ص ص ٣٣ - ٤٠.
- ٥- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٠): التوجيه والإرشاد النفسي، ط٢، عالم الكتب، القاهرة.
- ٦- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٨): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- ٧- حسين محمد علي الدين (١٩٨٩): نمط العلاقة وكماها بين التعطل عن العمل، وبعض السمات الانفعالية والنفسية لدى المسنين، دكتوراه، جامعه طنطا، كلية الآداب.
- ٨- ريتا ريتشي ترجمة عبد الله بيومي، محمد سعد الألفي (١٩٩٩): تصميم التعليم للدارسين الكبار: نظرية النظم وتطبيقاتها في التدريب، المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.
- ٩- سامية صابر محمد (٢٠٠٧): تأثير برنامج لتنمية الذكاء الاجتماعي لدى الأطفال المعاقين سمعياً على توكيد الذات والتوافق الاجتماعي، المنشور في مجلة (القراءة والمعرفة) التي تصدر عن كلية التربية، جامعه عين شمس.

د. هنية المرعي — فحلية بزاهة إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

- ١٠ - سهام عبد الحميد (٢٠٠١): برنامج إرشادي لمواجهة سلوك عقوق الوالدين المسنين (موجه للأبناء) المؤتمر الثاني للمسنين، جامعة حلوان، ص ١٧٧/١٦٥.
- ١١ - سعيد نور الدين أرناؤوط (٢٠٠١): إستراتيجية رعاية المسنين في منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق المتوسط، المؤتمر الإقليمي العربي الثاني لرعاية المسنين. مركز الرعاية الصحية والاجتماعية للمسنين، جامعة حلوان من ٥ - ٦ مايو، ص ص ٣٣/١١.
- ١٢ - صلاح الدين محمود علام (١٩٩٣): الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية. القاهرة، دار الفكر العربي.
- ١٣ - صلاح مخيمر (١٩٧٨): مفهوم جديد للتوافق، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ١٤ - طلعت منصور (١٩٨٢): التهيؤ النفسي لمرحلة التقدم في العمر، المؤتمر الدولي للصحة النفسية للمسنين، القاهرة.
- ١٥ - طلعت منصور (١٩٨٧): دراسة في الاتجاهات النفسية نحو المسنين لدى بعض الفئات العمرية في المجتمع الكويتي باستخدام الأمثال الشعبية الكويتية. مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ١٥، العدد الأول ص ص ٩٥ - ٥٠.
- ١٦ - عبد الله عسكر (١٩٩١): اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ١٧ - عبد الحميد شاذلي (١٩٩٩): توافق المسنين وعلاقتهم ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. دكتوراه، جامعة بنها، كلية التربية.
- ١٨ - عبد الرحمن سيد سليمان و إيمان فوزي (١٩٩٩): معنى الحياة وعلاقته بالإكتئاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وخير العاملين، المؤتمر الدولي اسادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

- ١٩- عبد اللطيف محمد خليفة (١٩٩١): سيكولوجية المسنين، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٢٠- عزة عبد الكريم فرج (٢٠٠٠): تحسين التوافق النفسي والاجتماعي والصحي لدى المسنين باستخدام برنامج ارشادي يعتمد على استراتيجيات المساندة الاجتماعية، دكتوراه، جامعة القاهرة، كلية الآداب.
- ٢١- علاء الدين كفاي (١٩٩٩): الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، المنظور النسقي الاتصالي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- علاء الدين كفاي (٢٠٠٥): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط٢، دار النشر الدولي.
- ٢٣- علي ماهر خطاب (٢٠٠٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٤- فاروق السيد عثمان (١٩٧٧): استراتيجيات بناء المهارات السلوكية للقادة الإداريين، القاهرة، دار المعارف.
- ٢٥- فرج عبد القادر طه وآخرون (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بيروت، دار سعاد الصباح.
- ٢٦- فؤاد أبو حطب (١٩٩٢): القدرات العقلية، ط٦، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٢٧- فؤاد البيهي (١٩٧٥): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٢٨- فؤاد أبو حطب (٢٠٠٠): الإبداع لدى المسنين، المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين، مركز المسنين بجامعة حلوان ص ص ٣٩ - ٤٧.
- ٢٩- قاعدة البيانات في EMRO المحدثه في ٢٥ سبتمبر ٢٠٠٠، <http://Internet.Who.Sci.Eg/Emr Countries.htm>
- ٣٠- تويس كامل مليكه (١٩٩٠): العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت، دار القلم.

د. منيرة المرعي — فاعلية برنامج إشادتي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

- ٣١- مجمع اللغة العربية (١٩٩٠): المعجم الوجيز، القاهرة، مطابع وزارة التربية والتعليم.
- ٣٢- مريم سليم (٢٠٠٣): تقدير الذات والثقة بالنفس. ط١، دار النهضة العربية.
- ٣٣- محمد خالد الطحان وسيد محمود الطواب ونبيل علي محمود (١٩٨٩): اسس النمو الإنساني، ط٢، دبي: دار القلم.
- ٣٤- محمد عبد المقصود محمد علي (١٩٨٩): دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسي لدى المسنين، ماجيستير، جامعة طنطا، كلية التربية.
- ٣٥- محمد عماد الدين إسماعيل (١٩٦١): اختبار مفهوم الذات للكبار، القاهرة، الأنجلو المصرية.
- ٣٦- محمد عودة (١٩٨٦): مشكلات مرحلة الشيخوخة في المجتمع الكويتي، دراسة ميدانية لعينة من المسنين، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، يونيو ص ص ٤٨ - ٩٦.
- ٣٧- محمد محروس الشناوي (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٣٨- محمد محروس الشناوي (١٩٩٦): العملية الإرشادية، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٣٩- محمد نبيل عبد الحميد (١٩٨٦): اتجاهات الزوجة والأبناء نحو تقاعد الزوج علاقة ذلك بالتوافق الأسري، دكتوراة، جامعة عين شمس، كلية البنات.
- ٤٠- محمود أبو النيل، ومجده أحمد محمود (١٩٨٥): الصحة النفسية - الأمراض والمشكلات النفسية والاجتماعية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٤١- محمود عبد القادر محمد (١٩٧٦): مقياس الدفاع للانجاز، القاهرة، الأنجلو المصرية.

- ٤٢- مديحة محمد العزي (١٩٨٢): نظرة المسنين إلى التقدم في العمر ودرجة رضاهم عن حياتهم، المؤتمر الدولي للصحة النفسية للمسنين ص ١١ص.
- ٤٣- مفتاح محمد عبد العزيز (١٩٩٥): بناء برنامج لتعديل بعض المتغيرات الشخصية لدى المتقاعدين من المعلمين اللبيين، دكتوراة، جامعة طنطا، كلية التربية.
- ٤٤- نادية عبده عواض أبو دنيا (٢٠٠٢): فاعلية برنامج لتعديل اتجاهات المسنين نحو الشيخوخة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد ٦٢، أبريل/يونيو السنة ١٦.
- ٤٥- نبيل صالح سفيان (٢٠٠٤): المختصر في الشخصية والارشاد النفسي - دليلك لإكتشاف شخصيتك وشخصية الآخرين، ط١، القاهرة، إيزاك للطباعة والنشر.
- ٤٦- نبيل محمد الفضل (١٩٩٦): دراسة مقارنة لمدى فعالية أسلوبيين من أساليب الإرشاد النفسي الجماعي (أسلوب مجموعات المواجهة في مقابل أسلوب التحكم الذاتي) في تحسين مفهوم الذات لدى المسنين، دكتوراة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.
- 47- Adam, A. (1980): The effect of group therapy on affective states, social distance, interpersonal locus of control, life satisfaction and wand behavior. Among the institutionalized aged. Diss, Abst. Inter., vol. 42, July
- 48- Albert Ellis (1977): Theories of counseling and psychotherapy. Case studies in psychotherapy, 2nd edition, pp: 49
- 49- Alex, W, (1980): The effect of participation in selected reaction programs of the moral and leisure interacts of selected elderly. D.A.i. vol. (40), no (12)

- 50- Arnold N. Boutany (2007): Potential barriers to teaching the older adults and suggested solving. American Psychological Digest, vol.122, No.1, pp: 166-189
- 51- Auerbach, M. (1995): The relationship of global intelligence, social intelligence and non-verbal decoding ability within a developmentally disabled population, Diss-Abs-int., vol. 56, No. 5p. 2894 B.
- 52- Brehm, Kassin, S.& Fein, S. (1999) "Social psychology" (4th ed.) N. Y: Houghton Mifflin Company
- 53- David Schwimmer (2008): Mirror Vision for self. Longman publishing, 2nd edition, pp: 21
- 54- Dixon, D.N. 7 Glover, J.A. (1984): Counseling: A problem-solving approach. New York. John Wiley & Sons
- 55- Draft report of the APA Interdivisional task force on qualifications for practice in clinical and applied geropsychology, <http://aging.Uti.Edu/apadiv20/quai H 8b.htm>.
- 56- Duffy M. (1999): Handbook of counseling and psychotherapy with older adults, New York. John Wiley & Sons, pp:101
- 57- Encyclopedia of psychology, (1984): John Wiley and Sons, Inc., vol.1, pp: 99
- 58- France E, N. & Gallagher, M.G. (1984): Peer counseling, an out-reach program in a home for aged, Canadian counselor, vol.18, no.(4), p.174
- 59- Gee, S. Baillie, J. (1999): Happily ever after. An exploration of retirement expectations. Educational Gerontology vol. 25, Issue 2, p.109-129
- 60- Cunningham, T. (1997): Components of Greenspan's 1979 Model of social intelligence with 18 to 24 year old adults with learning disabilities, Diss. Abs. Int. Vol. 58, No.1, p.95.



- 61- Hinkle, D.E, Wiersma, W& Jurs, S. (1979): Applied statistics for behavioral sciences. Chicago. Ran MC Nally College publishing Company
- 62- Keith Arnolds & Sarah Moor (2007): Dimensions of Self esteem. The International Journal for Psychological welfare, vol.39, No.1, pp: 110
- 63- Lindbo T.L. & Shultz, K.S. (1998): The role of organizational culture and mentoring in mature worker socialization toward retirement. Public Productivity & Management Review. vol. 22, Issue 1, pp: 49
- 64- Marlowe, H. (1993): The structure of social Intelligence, Diss-Ab-int., Vol. 45, No.7.
- 65- Mc Burney, D.H. (2001): Research methods in psychology. 5th edition, Belmont, pp:89
- 66- Meichenbaum, D.H. (1977): Cognitive behavior modification, New York press, pp:28
- 67- Muijs Toukler (2001): Approaching self esteem, the European psychological digest, vol.81, pp:38-49
- 68- Nancy, A. & Marshall K., (1994): Exceptional children and youth. Houghton Mifflin Company. pp: 197-198
- 69- Price, A. & Christine A. (2000): Women and retirement Relinquishing professional identity. Journal of Aging studies vol. 14, Issue 1, pp: 81-102
- 70- Santos, J.F. & Vanden Bos, G.R. (Eds.) (1982): Psychology and the older adults: Challenges for training in the elderly 1980 S. Washington, DC: APA
- 71- Schaie, K.M. (1994): Adult intellectual development, In: R.J. Corsini (Ed.): Encyclopedia of psychology. New York. John Wiley
- 72- Smith , henry clay (1961): Personality adjustment, McGraw-Hill book company, New York

- 73- Suzan Perry & Tolson M. Nights (2007): The attitude and view of retired elderly towards senility. The International journal of psychology welfare, vol. 98, No.1, pp: 80-97
- 74- Teri, L & Niederehe, G., & Gotz, M., (1995): The case for certification in clinical geropsychology and a frame work for implementation. In B.G. knight, L. Teri, J. Santos, & P. Wohlford (Eds.) Mental health services for implications for training and practice. In geropsychology (pp. 143-151). Washington, DC: American Psychological Association
- 75- Vaccaro, J.F. (1990): Application of social skills training in a group of institutionalized aggressive elderly subjects: psychology and aging. Vol. 5, no. 3, 369-378
- 76- Walter, W. (1992): Social Competence in male college students with minor alcot. Al-related viciations, Diss. Abs-Int. Vol. 56, No.2, p.459A.
- 77- Zarit, S.H. & knight, B.G. (1996): A guide to psychotherapy and aging: Effective Clinical Intervention in a Life-Stage Context. Washington, DC: American PA.

ملحق (١)

مقياس تقدير الذات

إعداد د. منيرة بنت محمد صالح المرعب

تعليمات الاختبار:

فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف عدداً من السلوكيات التي تصدر عنك في المواقف المختلفة التي تتعامل فيها مع الآخرين.

المطلوب أن تحدد معدل حدوث كل سلوك من تلك السلوكيات وذلك بأن تضع علامة (√) في الفئة التي تعبر عن معدل حدوث السلوك، ويكون ذلك على النحو التالي:

مثال:

لا	نعم	العبارة التي تصف السلوك
	√	♦ أحرص على مشاعر الآخرين و مجاملتهم

أي أنه إذا كان هذا السلوك يصدر منك بشكل متكرر ودائم فضع علامة √ في المربع الأول أمام العبارة (تحت كلمة نعم).

م	العبارة	نعم	لا
١	أحرص على مشاعر الآخرين و مجاملتهم		
٢	أفضل القيام بأعمالي الخاصة بمفردي		
٣	لا أتأخر عن مساعدة الآخرين طالما طلبوا ذلك		
٤	أهتم بمظهري وملبسي لأكون قدوة لمن حولي		
٥	أخصص وقت يومي للقراءة		

٦	أحرص على المشي والرياضة
٧	أؤدي الصلاة في المسجد
٨	أقوم بشراء مستلزماتي بنفسني
٩	أمارس بعض الهوايات
١٠	أحرص على السفر في رحلات جماعية
١١	أشعر أنني لا أختلف عن الناس في شئ
١٢	أشعر بأنني متقبل نفسي وسعيد بها
١٣	أشعر باحترام الآخرين لي
١٤	أشارك الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية
١٥	أشعر بحب الآخرين لي
١٦	يحتاجاني أفراد أسرتي وأصدقائي لمساعدتهم
١٧	أشعر بقيمة بين أصدقائي
١٨	أبذل جهدي لتعلم أي شئ جديد
١٩	يحبني من حولي لأن لدي صفات جيدة
٢٠	أستطيع أن أحقق نجاحات كثيرة في حياتي
٢١	لا أستوقفني الفشل ولكنني أتعلم منه
٢٢	أخاطر لعمل أشياء أراها جيدة، وأرضى عن النتائج
٢٣	أسعى لتحقيق احترامي لذاتي
٢٤	أخطط لأي عمل قبل أن أقوم به
٢٥	أذكر اسمي بوضوح عندما أتعرف بشخص جديد

٢٦	أتحمل عواقب ما أقوم به من أفعال
٢٧	لا أخجل من أخطائي مادمت اتعلم منها
٢٨	لدي خبرات وإمكانيات تساعدني على تعلم أشياء جديدة
٢٩	أفضل العمل مع الآخرين
٣٠	أسأل دائما عن أصدقائي
٣١	أنا شخص منظم
٣٢	يستشيرني أصدقائي في أمور حياتهم
٣٣	أخذت الأمور ببساطة
٣٤	صحتي على ما يرام
٣٥	لا أشعر بالوحدة فالجميع بجانبني
٣٦	عندما أتجاوز مع الناس أحاول إبراز إنجازاتي
٣٧	أتحكم في انفعالاتي
٣٨	أثق فيمن حولي من أصدقاء
٣٩	أستغل كل وقتي في أعمال مفيدة
٤٠	أحافظ على صحتي بممارسة الرياضة البسيطة
٤١	أهتم بتفصي لكي أكون جذابا للآخرين
٤٢	أشعر أنني في مكان أعلى من كثير من الناس
٤٣	أشعر بالضيق إذا لم أكن مركز الاهتمام
٤٤	أحب مرافقة المحبوبين
٤٥	لا أحب الفشل حتى لو كان بسيطا
٤٦	أخاف أن يبتعد عني أصدقائي

د. منيرة المرعي — فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

٤٧	أجد راحة في الاعتراف بأخطائي		
٤٨	انطباعاتي الأولى عن الناس تكون صحيحة		
٤٩	أستحق أن يحترمني الناس		
٥٠	قبل اتخاذ أي قرار أسأل من حولي عن صحته		

## ملحق (٢)

## البرنامج الإرشادي متعدد الأوجه إعداد الدكتورة / منيرة بنت محمد صالح المرعب

يتم تقديم البرنامج لمجموعة المسنين المتقاعدين (التجريبية) وعددهم اثنان وأربعون مسن من منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية ويشتمل البرنامج على ستة عشر جلسة على مدار عشرة أسابيع والجلسة غير محددة الفترة الزمنية.

### أهداف البرنامج:

تم صياغة الهدف العام للبرنامج والذي من خلاله تختار موضوعاته الرئيسية، وصياغة الأهداف الخاصة الإجرائية التي في ضوءها تم بناء محتويات البرنامج الممثلة في المشاركات الاجتماعية والأنشطة المتعددة التي يقوم بها المسنين.

### الهدف العام الرئيسي:

**نمو التوافق الاجتماعي وتقدير ذات مرتفع لمجموعة المسنين محل**

### الدراسة.

### الأهداف الإجرائية:

- مساعدة المسن على المشاركة في كل المناسبات الاجتماعية وزيادة مقاومة المسن لسلوك العزلة كأحد مقومات التوافق الاجتماعي.
- زيادة مقاومة المسن للشعور بالنقص كأحد مقومات تقدير الذات المرتفع.
- مساعدة المسنين على التفاعل فيما بينهم.
- مساعدة المسنين على التعاون وبذل الجهد مع الآخرين.
- زيادة قدره المسن على التحكم وضبط النفس.
- زيادة قدرة المسن على التعبير عن المشاعر.

د. منيرة المرعب ————— فحلية بزناهد إشاردي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

• تعويد المسن على عدم التذمر.

واشتقت الأهداف من عدة مصادر من بينها:

- طبيعة مرحلة الشيخوخة وخصائصها ومطالبها كمرحلة نمائية.
- طبيعة مفهوم التوافق الاجتماعي ومفهوم تقدير الذات.
- آراء خبراء التربية وعلم النفس من خلال الدراسات والكتابات التربوية.

الأسبوع الأول (تعارف)

الجلسة الأولى

يلتقي القائه بعمل الباحثة بأفراد العينة التجريبية ويقدم نفسه إليهم ويمهد إلى الموضوع ببساطة شديدة، موضحاً أهمية ما يقوم به من عمل، والهدف الذي يسعى إليه ويؤكد لهم بأنه يسعى لمُد يد العون إليهم، ومساعدته على حياة أفضل. ثم مهد للأنشطة التي سوف يشاركون فيها بصوره عامه، ويتم اللقاء والترحيب في جو يسوده ائود، وتنتهي الجلسة بجمع المعلومات الأساسية عن أفراد المجموعة التجريبية. ثم يتم الاتفاق والتحضير للجلسة القادمة وتوزيع العمل لمشاركة جميع الأفراد فيها.

الأسبوع الثاني والثالث:

(الهوايات والمواهب والقدرات الخاصة)

يشتمل على أربع جلسات بواقع جلستان في الأسبوع الثاني وجلستان في الأسبوع الثالث.

ويقسم أفراد المجموعة إلى أربعة مجموعات فرعية يقوم أفراد كل مجموعة فرعية بالتعريف بهواياتهم الخاصة ومواهبهم وعرض ما يمكن منها كنماذج، ويقوم كل فرد بتحديد كيفية الاستفادة من هوايته ومدى إمكانية المساهمة بها في مساعدة الغير أو أداء مشروع معين، ويقوم القائم بعمل الباحثة بمساعدة أحد أفراد العينة بتسجيل اسم كل فرد وهواياته وقدراته الخاصة. ثم يقوم في نهاية كل جلسه بمناقشة جماعية لما تم طرحه من هوايات ومواهب وأخذ الآراء والمقترحات من كل الأفراد حول كيفية الاستفادة من كل المواهب وكتابة تقرير شامل في نهاية كل جلسة.



## الأسبوع الرابع:

(المشاركة في مشروعات صغيرة)

يتضمن جلستان :

## الجلسة الأولى:

يكتب القائم بعمل الباحثة خطة مصفرة لمشروعات صغيرة تتضمن الاستفادة من خبرات وقدرات أفراد المجموعة وفي حدود الإمكانيات المتاحة ويكلف أفراد المجموعة في البداية بالمشاركة في هذه المجموعة تاركا للجميع حرية الاختيار، بينما يكون دور القائم بعمل الباحثة إرشادي أثناء التنفيذ وتيسير الإجراءات.

## الجلسة الثانية:

استكمال للجلسة الأولى ويكون قد اكتمل الشكل النهائي للمشروعات بعد إن يساهم كل فرد بما يستطيع من تسهيل الإجراءات الإدارية وغيرها ، ومن هذه المشروعات عمل مجموعات تقوية للتلاميذ بالمرحلة الابتدائية في مختلف المواد الدراسية وتعليم بعض الحرف اليدوية البسيطة للآخرين لزيادة مصدر الدخل، وتعلم المبادئ الأولية للصيانة المنزلية وتتم هذه المشروعات بصفة مستمرة خلال الفترة كلها وبعيدة عن ميعاد الجلسات.

## الأسبوع الخامس:

الجلسة الأولى (حفلة سمر وترفيه)

وهي بمثابة يوم ثقافي وترفيهي مفتوح يجدد الأفراد فيه نشاطهم ويمرحون بطريقتهم الخاصة.

## الجلسة الثانية: (لقاء طبي مفتوح)

حيث يتم الاستعانة بأحد الأطباء المتخصصين في طب الأسرة، يلتقي بأفراد المجموعة، ويتم حوار مفتوح ويتم طرح الأسئلة من الجميع ويجب عنها الطبيب. وفي نهاية الجلسة يتم توجيه بعض النصائح الطبية حول الصحة العامة.

## الأسبوع السادس : (متابعة للمشروعات )

د. هنية المرعي — فاعلية برنامج إشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

### الجلسة الأولى:

يتم متابعة المشروعات الصغيرة التي بدعوا فيها والقيام بتذليل أي معوقات تواجه عمليات التنفيذ ثم يطلب من المجموعة أن تقسم نفسها إلى مجموعتين فرعيتين:

الأولى: تخطط وتعد ندوة لطلاب المرحلة الثانوية عن أضرار التدخين، ويشترك الجميع في الإعداد للندوة والاتصال بالجهات المعنية وإعداد مادة علمية وغيرها من التجهيزات وتحديد موعد الندوة.

الثانية: تقوم بنفس عمل المجموعة الأولى ولكن مع مدرسة أخرى وعن موضوع المخدرات وآثارها المدمرة للإنسان.

### الجلسة الثانية: (يوم رياضي مفتوح )

على أن يكون في أحد الأماكن المفتوحة وصباحاً، ويترك لأفراد المجموعة اختيار الأنشطة وكيفية المشاركة وعمل المسابقات حيث يكون للقائم بعمل الباحثة دور المرشد والموجه فقط ويترك لأفراد العينة جميع الأنشطة الأخرى.

الأسبوع السابع: يتم تنفيذ الندوات على يومين أثناء الأسبوع .

### الأسبوع الثامن :

### الجلسة الأولى : (لقاء ديني)

يقوم بالإعداد له جميع الأفراد كل حسب خبراته وقدراته ويتضمن المسابقات الدينية والردود على الاستفسارات من متحدثين يتم استضافتهم.

### الجلسة الثانية: ( ندوة عن أنفلونزا الخنازير )

يشترك في الإعداد لهذه الندوة جميع أفراد المجموعة حيث يقسمون أنفسهم إلى مجموعات صغيرة تقوم بتجميع المادة العلمية وتحضير مكان الندوة وتحضير أجهزة العرض وإعداد دعوات للحضور، واستضافة متخصصون وإعداد هدايا للحضور مثل الكمامات وطبع كتيبات صغيرة حول الموضوع الندوة.

## الأسبوع التاسع:

## (ندوة عن المشكلات النفسية في مرحلة الشيخوخة)

يتم الترتيب لندوة عن المشكلات النفسية في مرحلة الشيخوخة وكيفية التعامل معها حيث يتم تقسيم أفراد المجموعة إلى مجموعات صغيرة، ويقوم كل فرد بسرد المشكلة التي واجهته في هذه المرحلة، وكيف تغلب عليها إذا حدث ذلك، أو يستشير الآخرين في وجود المعالج النفسي، الذي استعانت به الباحثة، ويكون له دور المعلق والمرشد للمجموعات.

## الأسبوع العاشر:

## (الجلسة الأولى: تصور مقترح لعمل مجلة المسنين)

يطرح القائم بعمل الباحثة فكرة عمل مجلة للمسنين، تتناول موضوعات تهمهم، ويمارس من خلالها كل فرد من أفراد العينة هواياته في كتابة الموضوعات المختلفة، ومن خلال عملهم كفريق يتم تبويب المجلة على حسب الأنشطة الأدبية والعلمية والطبية.

## الجلسة الثانية:

عرض للمادة العلمية للمجلة التي تم تجميعها وتكليف الأفراد بالتعديلات.

## الجلسة الثالثة: (تنفيذ المجلة)

## الأسبوع الحادي عشر:

## (الجلسة الأولى: تقييم المشروعات)

حيث يتم تقديم تقارير لكل ما تم من مشروعات متضمنة الإيجابيات والسلبيات والتوصيات.

## الجلسة الثانية: (تقديم مقترحات وتقييم)

حيث يتم تقديم المقترحات حول موضوع البرنامج بأكمله وما تم أثناء الجلسات.

## الأسبوع الثاني عشر: (ختام البرنامج)

د. منيرة المرعي — فاعلية برنامج إشادتي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي

يشتمل ختام البرنامج على تقديم تقرير نهائي من القائم بعمل الباحثة حول الجلسات ومناقشة أفراد المجموعة عن أوجه الاستفادة وأخذ مقترحاتهم المختلفة، وتوزيع الجوائز على الجميع ويتم تبادل الحوار واعطاء الأفراد الفرصة للتعبير عن آراءهم ومقترحاتهم وحثهم على الاستمرار وعدم التوقف عن الأنشطة واستمرار الاتصال الدائم بين أفراد العينة.