



كلية الآداب

مجلة كلية الآداب

"دورية" - أكاديمية - علمية - مُحَكَّمة

العدد (٤١)، الجزء الأول، أكتوبر ٢٠١٦م ص: ٣٦١-٣٧٤



جامعة سوهاج

فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة المدركة والأمن للمسنين من الجنسين بدار الرعاية الاجتماعية

د. حسام حافظ محمد السلموني (*) & محمد حسن أنور محمود (**)

مقدمة:

تنطلق الدراسة الحالية من منظور علم النفس الإيجابي الذي ظهر في تسعينات القرن الماضي على يدمارتن سيلجمان "Martin Seligman" ليفف جنباً إلى جنب مع علم النفس المرضي وينافسه بل ويتفوق عليه أحياناً. ومن ثم فبدلاً من تركيز الاهتمام على دراسة الجوانب السلبية أو المرضية في الشخصية الإنسانية وأساليب علاجها، تركز الاهتمام على دراسة والكشف عن القدرات والطاقات الإيجابية الكامنة في شخصية الإنسان والتي تبندى في ابداعاته وانجازاته وقدرته على العطاء، وذلك مرجعه أن بناء القوة وتمكين البشر من أقوى الأساليب وأكثرها فاعلية في تحقيق التوافق والصحة النفسية. (محمد نجيب الصبوة، ٢٠٠١، ٢٠٠٠، SELIGMAN&cSIKSZENTMIHLYI, 2000)

ولذلك أولى علم النفس الإيجابي Positive Psychology اهتمامه بدراسة موضوعات مثل السعادة، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والمثابرة، ومقاومة الضغوط، والقناعة، والأمل، والدعم الاجتماعي، والهناء الذاتي، والتسامح، والحب، وما إلى ذلك من موضوعات تندرج في هذا التيار (مايكل أرجايل، ١٩٩٣).

وتهدف الدراسة الى فحص فعالية برنامج تدريبي في تنمية السعادة والأمن النفسى، حيث تعد مرحلة الشيخوخة إحدى مراحل النمو الأساسية التي يصاحبها العديد من التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية، ويترتب على هذه التغيرات ظهور العديد من المشكلات التي تعوق توافق المسن مع أسرته ومجتمعه بوجه عام، وتؤثر على حالته النفسية والجسمية (خليفة، ١٩٩٧، ٧٢).

فبناء الجسم الإنسانى ووظائفه تضعف، وكذلك فإن مكان الإنسان فى المجتمع يتغير، وبذلك يتغير تكيفه للبيئة المادية والاجتماعية المحيطة به. (إبراهيم، ١٩٩٧، ١٠١)

وتأتى الدراسة الحالية كمحاولة متواضعة للوقوف على مدى فاعلية برنامج إرشادي فى تدعيم السعادة والأمن النفسى، وذلك كما يدركها المسنون المقيمون بإحدى دور الرعاية الاجتماعية.

المنهج والإجراءات :

يتناول هذا الفصل توصيفاً شاملاً لإجراءات الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث لتحقيق أهداف الدراسة، وللتحقق من صحة فروض الدراسة، ويتضمن تحديد المنهج المتبع في الدراسة، وبناء وتصميم الأدوات وتقنياتها، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، والمعالجة الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

(*) مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة سوهاج.

(**) باحث دكتوراه.

١- منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة على المنهج التجريبي وهو الأكثر موائمة لقياس مدى فاعلية برنامج تدريبي (كمتغير مستقل) لتدعيم السعادة والأمن النفسي كما يدركها المسنون (كمتغير تابع)، وقمنا بعمل تصميم مجموعتين: المجموعة التجريبية التي يتعرض أفرادها للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)، والمجموعة الضابطة التي لا يتعرض أفرادها للمتغير المستقل .

٢- فروض الدراسة :

من خلال أهداف الدراسة والتراث النفسي والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كما يلي:-

- أ- توجد فروق دالة إحصائية في السعادة والأمن النفسي بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدي لدى المسنين.
- ب- توجد فروق دالة إحصائية في السعادة والأمن النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة لدى المسنين .
- ج- لا توجد فروق دالة إحصائية في السعادة والأمن النفسي بعد القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية لدى المسنين.

٣- العينة:

تم اختيار عينة الدراسة الحالية من دار رعاية المسنين بأسبوط بحيث تضم (٢٠) مسنا ومسنة، وتم توزيع العينة إلى مجموعتين متساويتين وهم:
- المجموعة التجريبية وتتكون من عشرة مسنا ومسنة، وهم الذين سوف يطبق عليهم البرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية.

٤- أدوات الدراسة :

تعتمد الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

- أ- استبانة الأمن النفسي . (من إعداد الباحث).
- ب- استبانة السعادة. (من إعداد الباحث).
- ج- استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد عبد العزيز الشخص)
- د- البرنامج الإرشادي (من إعداد الباحث).

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- التكرارات والنسب المئوية.
- ٢- متوسط وانحراف معياري
- ٣- قيمة Z للفروق بين نسبتين مستقلتين.
- ٤- اختبار مان ويتني للفروق بين رتب المجموعات المستقلة.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة المدركة والأمن للمسنين من الجنسين بدار الرعاية الاجتماعية

٥- اختبار ويلكوكسون للفروق بين رتب المجموعات المترابطة.

٦- اختبار ألفا كرونباخ.

ظروف وإجراءات الدراسة:

عمل مسح للدراسات السابقة والاطلاع على أدبيات الدراسة.

٢- إعداد البرنامج الإرشادي، وإعداد أدوات الدراسة.

٣- الحصول على موافقة دار الرعاية الاجتماعية للتطبيق وذلك في ٢٥/٦/٢٠١٤

٤- القيام بالدراسة الاستطلاعية وتحديد مجتمع الدراسة وكانت في شهر يونيو لعام ٢٠١٤

٥- تطبيق البرنامج (في شهر يوليو سنة ٢٠١٤، حتى أول شهر أكتوبر سنة ٢٠١٤) ، بواقع جلستين في الأسبوع.

٦- تطبيق القياس التبعي وكان في شهر ديسمبر، أي بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج.

٧- تفسير نتائج الدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها

مناقشة نتائج الفرض الأول:

ينص هذا الفرض على " أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي في اتجاه القياس البعدي".
و للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدول التالي رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية

في القياسين القبلي والبعدي على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين ن = ١٠

المقاييس	المجموعة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الفرق
البهجة والسرور	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠١	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
التفاؤل	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠٤	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
الرضا عن الحياة	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١١	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
العلاقات الاجتماعية	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠٤	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			

المقاييس	المجموعة	القيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z المحسوبة	مستوى الدلالة	اتجاه الفرق
الرضا عن الذات	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٧٩٧	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
معنى الحياة	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠٤	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
الدرجة الكلية	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٧٨٤	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات الحاجات الأساسية	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١٧	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات التقدير الاجتماعي	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١٧	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات ارتباط الفرد ببعيدته	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨٠٥	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات الشعور بالانتماء إلى الجماعة	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١٧	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات الشعور بالسلامة والاستقرار	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٨١٩	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			
الدرجة الكلية	القياس القبلي	القيم السالبة	٥.٥٠	٥٥	٣.٧٨٧	٠.٠٠٠١	القياس البعدي
	القياس البعدي	القيم الموجبة	١٥.٥٠	١٥٥			

الأمن النفسي

يتضح من خلال الجدول (١) تحقق صحة الفرض الأول حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في السعادة والأمن النفسي لدى المسنين حيث جاءت جميع المقارنات دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ في اتجاه القياس البعدي على مقياس السعادة وأبعاده الفرعية ومقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية مما يعطي مؤشرا قويا بأن هناك تأثير إيجابي للبرنامج على تحسين السعادة والأمن النفسي لدى المسنين المقيمين بدار الرعاية.

فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة المدركة والأمن للمسنين من الجنسين بدار الرعاية الاجتماعية

جدول (2)

حجم الأثر لمدى فاعلية البرنامج لدى عينة الدراسة في القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية ن=20

حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة حجم الأثر	الانحراف المعياري	متوسط القياس البعدي	الانحراف المعياري	متوسط القياس القبلي	
كبير	٠.٠٠٠١	٣٤	٢.١٧	٣٤.٦٠	١.٥٢	١٥.١٠	البهجة والسرور
كبير	٠.٠٠٠١	٣٨	٢.٠٠	٣٨.٣٠	١.٦٢	١٤.٨٠	التفاؤل
كبير	٠.٠٠٠١	٢٩	١.٥٢	٢٩.١٠	١.١٨	١٢.٥٠	الرضاعن الحياة
كبير	٠.٠٠٠١	٢٨	٢.٤٩	٢٨.٨٠	١.١٥	١٢.٠٠	العلاقات الاجتماعية
كبير	٠.٠٠٠١	٤٠	١.٨١	٤٠.٨٠	١.٥١	١٤.٦٠	الرضاعن الذات
كبير	٠.٠٠٠١	٣٨	١.٧٠	٣٨.٧٠	١.٦٩	١٧.٢٠	معنى الحياة
كبير	٠.٠٠٠١	٢١٠	٧.٠١	٢١٠.٣٠	٢.٦٦	٨٦.٢٠	الدرجة الكلية
كبير	٠.٠٠٠١	٢٤	٠.٩٥	٢٤.٣٠	١.٥١	١٢.٥٠	مجال إشباع الحاجات الأساسية
كبير	٠.٠٠٠١	٢٤	٠.٩٩	٢٤.١٠	١.٦٠	١٢.٩٠	مجال التقدير الاجتماعي
كبير	٠.٠٠٠١	٢٤	١.٥٧	٢٤.٧٠	١.٥٨	١٢.٤٠	مجال ارتباط الفرد بعقيدته
كبير	٠.٠٠٠١	٢٤	١.٢٧	٢٤.٥٠	١.١٤	١١.٨٠	مجال الشعور بالانتماء إلى الجماعة
كبير	٠.٠٠٠١	٢٤	٠.٩٥	٢٤.٣٠	١.٢٩	١٢.١٠	مجال الشعور بالسلامة والاستقرار
كبير	٠.٠٠٠١	١٢١	٢.٩٢	١٢١.٩٠	٤.٩٩	٦١.٧٠	الدرجة الكلية

تفسير ومناقشة الفرض الأول:

يمكن تفسير هذه النتيجة من زيادة مستوى الإحساس بالسعادة والأمن النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، بأنه كان للإرشاد النفسي فاعلية في تحسين الشعور بالسعادة والأمن النفسي، وذلك من خلال ما اعتمد عليه من فنيات مناسبة للمشاركين خلال تطبيق جلسات البرنامج، والتي تم استخدامها في شكل منظومة إرشادية متكاملة ومتراصة تتناسب مع خصائص أعضاء المجموعة التجريبية، وقد هدف الباحث من خلال استخدام فنية الحوار والمناقشة إلى إكساب المسنين و المسنات الشعور بقيمة آراءهم وأفكارهم، وكذلك استبصارهم بمشكلاتهم.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "نجوى إبراهيم ٢٠١١" إلى فعالية البرنامج العلاجي الإيجابي ودوره في تنمية الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية (نجوى إبراهيم، ٢٠١١).

وتتفق وما توصل إليه روبرتس وآخرون (Roperts,s.al 1999) من فعالية البرنامج الإرشادي على نفسية المسنين، إقبالهم على الحياة، وأصبحت أيضا نظرتهم للمستقبل إيجابية (Roperts,s.al 1999). وتتفق أيضا وما توصلت إليه دراسة (أكمل نجاح، ٢٠٠٣) من فعالية برامج الاسترخاء النفسي في تحسين نوعية الحياة لدى عينة من كبار السن (أكمل نجاح، ٢٠٠٣). وتدعم هذه النتيجة الأثر الإيجابي لاستخدام الإرشاد النفسي في تدعيم السعادة والأمن النفسي لدى كبار السن المشاركين في البرنامج.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينص هذا الفرض على "أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي السعادة والأمن النفسي في اتجاه المجموعة التجريبية".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على السعادة والأمن النفسي

جدول (٣)

نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين ن = ٢٠

المقاييس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة	مستوى الدلالة	في اتجاه
البهجة والسرور	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
التفاؤل	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
الرضا عن الحياة	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
العلاقات الاجتماعية	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
الرضا عن الذات	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
معنى الحياة	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
الدرجة الكلية	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			

فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة المدركة والأمن للمسنين من الجنسين بدار الرعاية الاجتماعية

المقاييس	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U المحسوبة	مستوى الدلالة	في اتجاه
مجالات إشباع الحاجات الأساسية	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات التقدير الاجتماعي	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات ارتباط الفرد بعقيدته	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات الشعور بالانتماء إلى الجماعة	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
مجالات الشعور بالسلامة والاستقرار	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			
الدرجة الكلية	الضابطة	٥.٥٠	٥٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠١	التجريبية
	التجريبية	١٥.٥٠	١٥٥			

الأمن النفسي

كما يتضح من خلال الجدول (3) ومن خلال المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وجود فروق دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠٠١ على مقياس السعادة وأبعاده ومقياس الأمن النفسي وأبعاده الفرعية مما يعزي إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى السعادة النفسي والأمن النفسي لدى المسنين المقيمين بدار الرعاية حيث كانت جميع الفروق في اتجاه المجموعة التجريبية، وهو ما يشير إلى تحقق الفرض بصورة كلية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

ينص هذا الفرض على "أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي".
للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار ويلكوكسون "Wilcoxon" لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية.

جدول (٤)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسطات رتب القياس البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على السعادة والأمن النفسي لدى المسنين ن = ١٠

مستوى الدلالة	قيمة Z المحسوبة	مجموع الرتب	متوسط الرتب	القيم	المجموعة	المقاييس	
غير دال	١.٠٥٧	٩١.٥٠	٩.١٥	القيم السالبة	القياس البعدي	البهجة والسرور	السعادة
		١١٨.٥٠	١١.٨٥	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	٠.٠٣٩	١٠٥.٥٠	١٠.٥٥	القيم السالبة	القياس البعدي	التفاؤل	
		١٠٤.٥٠	١٠.٤٥	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	٠.١٢٢	١٠٦.٥٠	١٠.٦٥	القيم السالبة	القياس البعدي	الرضا عن الحياة	
		١٠٣.٥٠	١٠.٣٥	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	٠.٣٨٣	١١٠	١١	القيم السالبة	القياس البعدي	العلاقات الاجتماعية	
		١٠٠	١٠	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	٠.٣٨٦	١١٠	١١	القيم السالبة	القياس البعدي	الرضا عن الذات	
		١٠٠	١٠	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	٠.١٩٦	١٠٧.٥٠	١٠.٧٥	القيم السالبة	القياس البعدي	معنى الحياة	
		١٠٢.٥٠	١٠.٢٥	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	٠.١١٤	١٠٣.٥٠	١٠.٣٥	القيم السالبة	القياس البعدي	الدرجة الكلية	
		١٠٦.٥٠	١٠.٦٥	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	٠.٠٠٠	١٠٥	١٠.٥٠	القيم السالبة	القياس البعدي	مجال إشباع الحاجات الأساسية	
		١٠٥	١٠.٥٠	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	٠.٠٤١	١٠٤.٥٠	١٠.٤٥	القيم السالبة	القياس البعدي	مجال التقدير الاجتماعي	
		١٠٥.٥٠	١٠.٥٥	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	١.٢٠١	٩٠	٩	القيم السالبة	القياس البعدي	مجال ارتباط الفرد بعقيدته	
		١٢٠	١٢	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	١.٧٠١	٨٣	٨.٣٠	القيم السالبة	القياس البعدي	مجال الشعور بالانتماء الى الجماعة	
		١٢٧	١٢.٧٠	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	١.٠٥٢	٩٢	٩.٢٠	القيم السالبة	القياس البعدي	مجال الشعور بالسلامة والاستقرار	
		١١٨	١١.٨٠	القيم الموجبة	القياس التتبعي		
غير دال	١.٥٢٧	٨٥	٨.٥٠	القيم السالبة	القياس البعدي	الدرجة الكلية	
		١٢٥	١٢.٥٠	القيم الموجبة	القياس التتبعي		

تشير نتائج المقارنات بين القياس البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي مما يعطي مؤشر بأن عينة الدراسة احتفظت بالتحسن الذي حدث نتيجة للتعرض للبرنامج المستهدف لفترة مما يعطي مؤشر على استمرارية فاعلية البرنامج في تحسين درجة السعادة والأمن النفسي لدى المسنين.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأنه كان للبرنامج فاعليته، والتي استمرت خلال فترة المتابعة، فكانت درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياسي السعادة والأمن النفسي كما هي في التحسن ، مما يدل على أن التغيير الذي حدث كان تغيراً أصيلاً في شخصية المسنين والمسنات الذين يقيمون بدار الرعاية الذي استمر بعد تطبيق البرنامج، وأنه قد تم تحسين الشعور بالسعادة والأمن النفسي لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة البرنامج، وماتبع ذلك من تنمية الجوانب الإيجابية من الشخصية ، وتنمية مفهوم المساندة الاجتماعية ومهارات الاتصال والتواصل بينهم وبين أفراد المجتمع، وتدريبهم على إحلال المرح والطمأنينة النفسية بدل أمن المشاعر السلبية وتحقيق وجود أفضل لهم، كما تشير نتائج البحث إلى أن الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج أدت إلى مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على زيادة تقبلهم لذواتهم والرضا عنها من خلال اكتشاف معناها والجوانب الإيجابية فيها، وأيضاً من خلال التأكيد من جانب الباحث أثناء الإرشاد على أن الشعور بالسعادة الحقيقية والأمن النفسي تكمن في تمسك الإنسان بما يستطيع إنجازه، والتفوق فيه وإثبات وجوده، بهذا يقي الإنسان نفسه التوتر والخوف والقلق، ووقاية الإنسان لنفسه تتأتي من كونه يعي ذاته ويؤمن بأهمية أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه ويتبلور ذلك في علاقات اجتماعية تتسم بالبعد عن الأنانية والمصلحة الشخصية... علاقات تتسم بالإيجابية والعطاء والتسامح والإيثار... وبهذا يصبح وجود الإنسان له معنى وهدف في الحياة. ومقومات جودة حياة الإنسان في هذه الحالة توجد داخله هو وليس في خارجه، في إمكانياته في إنجازاته في قدراته، في استعداداته ، في تكامل شخصيته.

خاتمة الدراسة:

بناءً على ما كشفت عنه الدراسة من نتائج يتقدم الباحث بالمقترحات التالية:

1. دعم دور الأسرة ومساعدتها على تحمل مسؤولياتها نحو رعاية المسنين المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية، والعمل على زيادة فاعلية هذا الدور واستمراره بما يحقق الشعور بالسعادة والأمن النفسي.
2. تشجيع مشاركة المسنين المقيمين بدور الرعاية في الحياة الاجتماعية والاندماج في نسيج المجتمع ونشاطه الطبيعي، وإتاحة الفرص أمامهم للمشاركة في مختلف المجالات.
3. ضرورة اهتمام الجهات البحثية والأخصائيين النفسيين بكبار السن في دور الرعاية.
4. العمل على رفع الروح المعنوية للمسنين، وإشعارهم بالحب والحنان، وإتاحة الفرصة أمامهم للتنفيس عن مشاعرهم.
5. ضرورة الاهتمام بتحسين البيئات التي يعيش فيها كبار السن (المسنين) سواء مع أسرهم أو بدور الرعاية الاجتماعية، والعمل على إشباع حاجاتهم النفسية والمادية والاجتماعية حتى نحقق لهم قدر كاف من السعادة والأمن النفسي.

٦. إمكانية استخدام وتطبيق البرنامج الإرشادي (المقترح) من قبل القائمين على رعاية كبار السن لتحسين مستوى السعادة و الأمن النفسي.
٧. تزويد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين القائمين برعاية كبار السن (المسنين) المقيمين بدور الرعاية الاجتماعية بالبرنامج الارشادي ، لتطبيقه من أجل مساعدة المسنين لتحقيق الشعور بالسعادة والأمن النفسي.

قائمة المراجع:

أولاً- المراجع العربية:

١. ابن منظور. (د،ت) لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.
٢. ابن منظور. (١٩٩٢) لسان العرب، المجلد الثالث. بيروت: دار صادر.
٣. ابري عم سامية. (٢٠٠٩). "أساليب المعاملة الو الدية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين". مجلة البحوث النفسية التربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، العدد الثاني- السنة الرابعة والعشرون، ٥٥-٦٩ .
٤. أبو القاسم الحسين بن محمد، صححه وخرج آياته إبراهيم شمس الدين. (٢٠٠٤). معجم مفردات القرآن. بيروت - لبنان: دار الكتب العلمية.
٥. أبو بكر مرسي محمد مرسي. (٢٠٠٢). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
٦. أحمد عزت راجح . (١٩٧٣). أصول علم النفس. الطبعة التاسعة. الإسكندرية: المكتب المصري الحديث.
٧. أحمد عزت راجح. (١٩٧٧). أصول علم النفس العام. ط١. القاهرة: دار المعارف .
٨. احمد عكاشة. (١٩٨٩). الطب النفسي المعاصر. ط٨. القاهرة: الأنجلو المصرية .
٩. أحمد فارس. (١٩٧٩) معجم مقاييس اللغة. بيروت: دار الفكر.
١٠. أحلام حسن محمود. (٢٠٠٧). مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية وبعض المتغيرات الأخرى دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين "رانم"، ٥٦، (١٧)، ١١٦-١٧٠.
١١. أحمد محمد الحسيني. (١٩٩٨) . برنامج لتعديل بعض الخصائص النفسية لدى المراهقين مرض السكر (رسالة ماجستير). جامعة طنطا ، كلية التربية .
١٢. أحمد محمد عبد الخالق. (١٩٨٧) . الأبعاد الأساسية للشخصية. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
١٣. أحمد محمد عبد الخالق . (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوت والتشاورم. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
١٤. احمد عبد الخالق وآخرون. (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين "رانم"، ١٣، (٤)، ٥٨١-٦١٢ .

- ١٥ . احمد عبد الرحمن . (٢٠٠١) . المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعات المتزوجات. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (٣٧)، ٧٧، -٧٨.
- ١٦ . احمد مستجير . (٢٠٠٢) . علم اسمه السعادة . القاهرة: دار المعارف .
- ١٧ . احمد يحيى الزق . (٢٠٠٦) . علم النفس . عمان: دار وائل للطباعة والنشر .
- ١٨ . أحمد يوسف . (د.ت) . اثر العقيدة في تحقيق الأمن النفسي . دار العلوم . جامعة القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- ١٩ . أسماء عبد الو نيس صديق محمد . (٢٠٠٥) . بعض الوجدان السالبة والموجبة المرتبطة بالإقامة الداخلية لدى عينة من كبار السن المقيمين في دور المسنين (رسالة ماجستير) . كلية التربية، جامعة طنطا فرع كفر الشيخ .
- ٢٠ . أكمل نجاح . (٢٠٠٣) . مدى فاعلية برامج الاسترخاء في خفض القلق وتحسين نوعية الحياة لدى عينة من المسنين (رسالة ماجستير) . كلية الآداب، جامعة المنيا .
- ٢١ . أماني عبد المقصود . (٢٠٠٦) . السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية مجلة كلية التربية النوعية جامعة المنوفية، ع (٢) ، ٢٥٠ - ٢٩٥ .
- ٢٢ . آمال صادق وفؤاد أبو حطب . (١٩٩٩) . نمو الإنسان من مرحلة الجنين حتى مرحلة المسنين ، ط ٤ القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٢٣ . آمنه عبد الرحيم محمد . (٢٠٠٠) . رعاية كبار السن في السودان الدور والعلاقة ، ورقة عمل بالمؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين ، الجزء الثاني . بعنوان المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة الفترة من ٣-٥ إبريل ، جامعة حلوان .
- ٢٤ . الجمعية المصرية للمناهج . (١٩٩٧) . كلية التربية: جامعة عين شمس .
- ٢٥ . السيد عبد الحميد سليمان ومحمد السيد عبد المعطى . (٢٠٠٠) . دراسة لبعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالرضا عن الحياة لدى المسنين . المؤتمر الإقليمي الأول لرعاية المسنين . الجزء الثاني . بعنوان المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة الفترة من ٣-٥ إبريل ، جامعة حلوان .
- ٢٦ . السيد محمد الحسيني الشيرازي . (١٩٩٣) . الاجتماع ج٢ . بيروت : دار العلوم .
- ٢٧ . السيد محمد عبد المجيد . (٢٠٠٤) . إساعة المعاملة والأمن النفسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية . دراسات نفسية، إبريل ١٤ (٢) ، ٢٨٠ - ٢٨٤ .
- ٢٨ . المعجم الوسيط . (١٩٨٠) . ج ١ و٢ . القاهرة : دار المعارف .
- ٢٩ . إيمان محمود عبيد . (٢٠١٠) . فاعلية برنامج ارشادي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين (رسالة ماجستير) . كلية التربية، جامعة عين شمس .
- ٣٠ . أيمن توفيق الوتارى . (١٩٩٤) . الألفاظ النفسية في القرآن الكريم (رسالة ماجستير غير منشورة) . كلية الآداب ، جامعة الموصل .
- ٣١ . إيهاب الببلوى وأشرف عبد الحميد . (٢٠٠٢) . الإرشاد النفسي المدرسي . القاهرة: دار الكتاب الحديث .

٣٢. إيهاب عبد العزيز عبد الباقي البيلوي . (١٩٩٩) . فعالية العلاج المعرفي السلوكي في خفض القلق لدى ذوي الإعاقة البصرية (رسالة دكتوراه) . كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
٣٣. باربرا انجلر . (١٩٩٠) . مدخل إلى نظريات الشخصية . (ترجمة: فهد الدليم) . الطائف: النادي الأدبي .
٣٤. بلال عادل الخطيب . (2004) معايير تقدير الذات للأعمار 13-17 سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية (رسالة دكتوراه غير منشورة) . الجامعة الأردنية .
- ٣٥ . توفيق الطويل . (١٩٩٧) . الفلسفة الخلقية نشأتها وتطورها ، ط٢ . القاهرة: دار النهضة العربية .
٣٦. جابر عبد الحميد جابر . (١٩٩٠) . نظريات الشخصية البناء، الديناميات: طرق البحث-التقويم . القاهرة: دار النهضة العربية .
٣٧. جابر عبد الحميد جابر، علاء الدين كفاقي . (١٩٩١) . معجم علم النفس والطب النفسي القاهرة : دار النهضة العربية .
٣٨. جبر محمد جبر . (١٩٩٦) . بعض المتغيرات الديموجرافية المرتبطة بالأمن النفسي مجلة علم النفس ، العدد (١٠) ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٨٥-٩٠ .
- ٣٩ . جمال الخطيب . (١٩٨٧) . تعديل السلوك: القوانين والإجراءات . عمان: المطابع التعاونية
٤٠. جمال حمزة . (٢٠٠١) . سلوك الوالدين الإذائي للطفل وأثره على الأمن النفسي له مجلة علم النفس ، الهيئة العامة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ٥٨٤، ١٢٣-١٤٣ .
٤١. جميل طهراوى . (٢٠٠٧) . الأمن النفسي لدى طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي . مجلة كلية التربية الجامعة الإسلامية بغزة ، المجلد السادس عشر ، ص ٢٧-٢٨ .
٤٢. جهاد الخضري . (٢٠٠٣) . الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الإسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى (رسالة ماجستير) . كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة .
٤٣. جيهان محمد الحفناوى . (٢٠٠١) . أثر برنامج إرشادي في تنمية التوافق النفسي لدى المسنين (رسالة ماجستير) . كلية التربية، جامعة عين شمس .
٤٤. حامد عبد السلام زهران . (١٩٧٧) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط ٢ . القاهرة: عالم الكتب .
٤٥. حامد عبد السلام زهران . (١٩٨٠) . التوجيه والإرشاد النفسي . ط ٢ . القاهرة: عالم الكتب .
٤٦. حامد عبد السلام زهران . (١٩٨٩) . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي مجلة دراسات تربوية ، م٤، ج٢٩٢، ١٩-٢٩٥ .
٤٧. حامد عبد السلام زهران . (١٩٩٧) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . ط ٣ . القاهرة :عالم الكتب .
- ٤٩ . حامد عبد السلام زهران . (١٩٩٨) . التوجيه والإرشاد النفسي . ط ٣ . القاهرة: عالم الكتب .
٥٠. حامد عبد السلام زهران . (٢٠٠٣) . الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي والعالمى- دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي . القاهرة . عالم الكتب ، ٨٦-٨٧ .
٥١. حسام الدين محمود عزب . (٢٠٠٤) . برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل . المؤتمر السنوي الثاني عشر - التعليم للجميع، مصر .

فعالية برنامج تدريبي لتنمية السعادة المدركة والأمن للمسنين من الجنسين بدار الرعاية الاجتماعية

٥٢. حسن عبد الفتاح الفنجري. (٢٠٠٦). السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية. بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.
٥٣. حسن مصطفى عبد المعطي. (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق "الإتماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، الزقازيق ١٥-١٦ مارس ٢٠٠٥.
٥٤. حسن مصطفى عبد اللطيف. (٢٠٠٥). سيكولوجية المسنين. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
٥٥. حسين عبدالفتاح الغامدي. (2000). تشكل هوية الأنا لدى الأحداث الجانحين. المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، ٢٥-٢٦.
٥٦. حسين محمد سعد الدين الحسيني. (١٩٨٩). نمط العلاقة وكمها بين التعطل عن العمل وبعض السمات الانفعالية النفسية لدى المسنين (رسالة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب، جامعة طنطا.
٥٧. حسين محمد علي ظاهر. (١٩٩٩). الاستشارة النفسية وتطبيقاتها العملية. القاهرة: مركز الطوبجي لتكنولوجيا الطباعة والنشر والإعلان.
٥٨. حسين محمد علي ظاهر. (٢٠٠٥). برنامج التدريب التوكيدي لبناء الثقة بالنفس عند الشباب من سن ١٣ الى ١٨. بيروت: دار الإيمان للطباعة والنشر.
- ٥٩- خالد بن عبد العزيز الشريدة. (٢٠٠٠). المسنون بين القيم الدينية والمتغيرات الثقافية والاجتماعية. ورقة بحث مقدمة فيالمؤتمر الإقليمي الأول الذي ينظمه مركز الرعاية الصحية والاجتماعية تحت عنوان المسنون في العالم العربي الواقع والمأمول في مطلع الألفية الثالثة الفترة من ٣-٥ إبريل.
٦٠. خلف أحمد مبارك. (يوليو ٢٠٠١). فعالية العلاج السلوكي - المعرفي والتدريب على مهارات التعلم في خفض قلق الامتحان وتحسين الأداء الأكاديمي: دراسة تجريبية. المجلة التربوية بكلية التربية بسوهاج، جامعة جنوب الوادي، ١٦٤، ٢٠٣-٣٠٢.
٦١. خليل درويش. (٢٠٠٣). المسنون ومشكلاتهم: دراسة مسحية لنزلاء دور رعاية المسنين في دولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، ٣٠(٢)، ٣٣٥-٣٤٨.
٦٢. خنساء عبد الرزاق. (٢٠٠٩). اثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة الفتح الكلية التربوية المفتوحة ببالي، ٣٤٦٤، ٣٨٠-٣٤٦.
٦٣. داليا عزت. (٢٠٠٣). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة. المؤتمر السنوي الحادي عشر للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
٦٤. دانييل جولمان. (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي. (ترجمة ليلى جبالى، مراجعة محمد يونس). الكويت: عالم المعرفة.
٦٥. ديانا هيلز وروبرت هيلز. (١٩٩٩). العناية بالعقل والنفس. (تعريب واقتباس وتقديم عبد العلى الجسماني)، الدار العربي للعلوم.
٦٦. ديفيدنيلفين. (٢٠٠١). مائة سر بسيط عن أسرار السعادة. (ترجمة ابتسام محمد الخضراء). المملكة العربية السعودية: مكتبة العبيكان.

٦٧. راشد علي السهل. (١٩٩٩). تقويم أهداف الإرشاد النفسي المدرسي بالمرحلة الثانوية. المجلة التربوية جامعة الكويت، ٥١ (١٣) ، ١٨-١٩.
٦٨. رأفت عبد الرحمن محمد وعلى على التمامى. (٢٠٠٦). الخدمة الاجتماعية في مجال رعاية المسنين . محاضرات من معهد الخدمة الاجتماعية ، جامعة بنها.
٦٩. رجب على شعبان محمد. (٢٠٠٣). التدريب التوكيدي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١٩٤ ، ١٧٤-١٧٥.
٧٠. رحاب عوض السيد. (٢٠٠٨). مدى فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف الشعور (بالوحدة النفسية والقلق والاكتئاب) لدى عينة من المسنين المقيمين بدور الرعاية (رسالة ماجستير). كلية الآداب، جامعة عين شمس.

ثانياً - المراجع باللغة الأجنبية:

71. Abir, K.B., jaclene, A.Z. & wagdy, E.n. (2008). Happiness Theoretical and empirical consideration. Nursing Fourm, 43, 12-23.
72. Argyle. (2001). The psychology of happiness. London and New York: Rout ledge Taylor & francis group.
73. Baker Lindsey, A. Cahalin, Lawrence, p; Gerst, K. & Burr, J.A. (2005). Productive activities and subjective Well- Being Among older adults. The Influence of number of Activities and time commitment. Social indicator Research, 73 (3) , 431-458.
74. Beck, A.T., Rush, A. J., Shaw, B. & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.
75. Ben-Zur, H. & Debi, Z. (2005). Optimism, Social Comparisons, and Coping With Vision Loss In Israel. [http://www.afb.org/jvib/jvib990305.asp\(1of23\)5/5/20088:36:08 AM](http://www.afb.org/jvib/jvib990305.asp(1of23)5/5/20088:36:08 AM).
76. Bicford , B., K. ; Miller , S. ; Rotheram-Brus , M., J. ; (2010). The act game .act : Assertive communication training . a social skill training program for children grades 3 -6 teacher manual , from: <http://dr-banderralotiabi.com/new/admin/uploads/3/17/h.pdf>.
77. chekola, N.G. (1975). The concept of happiness. Dissertation Abstract International, 53 4609A.
78. Chisson, N., Et al (1996). Happiness. A Look Into The Folk psychology of four cultural Groups. journal of gross- cultural psychology, 27, 673-691.
79. Christensen, L. & Alisa, B. (2006). Type of activity as a Function of Experiencing a depressive or Happy Event. Journal of Sport Behavior, 29, (1). 27-39.
80. Cripe, B. (2001). Building self-esteem. Ohio State University Fact sheet. State 4-H office.
81. Crow, Lester D. (1968). Psychology of Human Adjustment. New York: Alfred A. Knopf.