

فعالية برنامج إرشادي جمعي
في التأمل التجاوزي للتخفيف
من حدة الضغوط النفسية لدى
المسنين

الدكتور بدير عبد النبي
بدير عقل

وزارة التربية والتعليم -
إدارة التربية الخاصة

مقدمة

إذن فالشيخوخة مرحلة عمرية حرجة يكون فيها الفرد اجتاز جزءاً غير هين من حياته وخاص فيه العديد من الخبرات، ويتوقف خلالها عن العمل ويبقي دون ممارسة نشاط مهني، فيشعر المسن بفراغ رهيب مع عجز عن تدبير شؤونه بنفسه دون مساعدة لأقاربه .

مشكلة الدراسة

تشير الإحصاءات العالمية أن (٨٠%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (٥٠%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وأن (٢٥%) من أفراد المجتمع يعانون شكلاً من أشكال الضغط النفسي. ويواجه المسنون العديد من المتطلبات والأعباء العديد عليهم حيث يواجهون أحداثاً متعددة قد تؤدي بهم إلى القلق والاكتئاب والعجز في بعض الأحيان نتيجة لما يستجد عليهم من متطلبات وأعباء في تلك المرحلة من الحياة سواء ضحية أو اقتصادية بالإضافة إلى التغيرات القيمية والاجتماعية التي قد تطرق عليهم أثناء المرحلة خاصة وأن المجتمع يعيش في كل من التغير والتطور المستمر، وكل هذا من شأنه أن يخلق لديهم ضغوطاً نفسية قد تفوق قدرتهم وتؤكد العديد من الدراسات مدي معاناة المسنين من الضغوط النفسية.

ومن هذا المنطلق تحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلين التاليين:

١ - ما مدى فعالية برنامج إرشادي جمعي في التأمل التجاوزي لتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المسنين؟

٢ - هل يمتد تأثير البرنامج المستخدم في خفض حدة الضغوط النفسية - إن وجد - بعد شهرين من تطبيق البرنامج (فترة المتابعة)؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلي التحقق من فعالية برنامج إرشادي جمعي في التأمل التجاوزي - إعداد الباحث - في التخفيف من الضغوط النفسية الذي يعاني منها المسنين وذلك من خلال استخدام فنيات الارشاد الجمعي وتمارين التأمل التجاوزي، بالإضافة إلي التأكد من استمرار فعالية البرنامج المقترح بعد مضي فترة زمنية من انتهاء تطبيقه.

أهمية الدراسة

تتمن أهمية هذه الدراسة في ندرة الدراسات العربية حول المسنين واحتياجاتهم والضغط النفسية والمشاكل التي يتعرضون لها وأيضاً ندرة في الدراسات التي تناولت تقنية التأمل التجاوزي وتطبيقها على المسنين ، وايضاً تزايد أعمار المسنين في مصر في السنوات الأخيرة، وذلك نتيجة ارتفاع مستوى الصحة العلاجية والوقائية في المجتمع، مما يجدو بنا إلي إجراء الدراسات باستخدام عينات من المسنين.

مصطلحات الدراسة

١ - التأمل التجاوزي:

يعرف الباحث التأمل التجاوزي إجرائيا بأنه " تقنية سهلة التعلم يمكن للمس من ممارستها من خلال الجلوس بشكل مريح سواء علي كرسي أو علي الارض، مغمض العينين، ولمدة (١٥ - ٢٠) دقيقة مرتين في اليوم".

٢ - الضغوط النفسية:

يعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائيا "هي ما يواجهه المسن من مواقف وصعوبات ومشكلات تفوق قدراته والتي تجعله عاجز عن إيجاد الحلول المناسبة، وهذا ما يشعره في الأخير بحالة من الإحباط وعدم الراحة النفسية والجسمية".

٣ - المسن:

يعرف الباحث المسن إجرائيا هو " ذلك الفرد الذي يقع عمره ما بين ٦٠ عاما حتي سين الوفاة، سواء أكان ذكرا أم انثي، يقيم في دور الرعاية".

علاقة التأمل التجاوزي بالضغط النفسية

يعد التأمل والضغط النفسية وجهين لعملة واحدة، فكلاهما مطلوب لإحداث التوازن في حياة الإنسان. ولا يدرك الإنسان أهمية الاسترخاء أو كيفية الاستفادة منه؛ إلا أن يقع تحت ضغوط مستمرة تمنعه من الحصول على الراحة والاسترخاء. فالاسترخاء يحدث بالتأمل أو الجلوس في هدوء أو التفكير أو التفاعل الإيجابي مع أفراد الأسرة والآخرين، لذا يحتاج الإنسان كل يوم إلى قضاء بعض الوقت بمفرده في جو هادئ. قد يبدو هذا الأمر صعبا ولكن من الممكن تحقيقه من خلال تحديد وقت معين للخلوة والراحة والالتزام به يوميا. وهذا ما يمكن الإنسان من التأمل والتخطيط واتخاذ القرارات المبنية على التفكير المنطقي وتحديد آماله وطموحاته. فالتأمل التجاوزي يعمل على تخفيف ضغط الإجهاد الفكري ويزيد من حدة الإدراك والتركيز، ويضفي على العقل الصفاء والراحة النفسية والهدوء والسكينة ويزيل القلق والخوف ويبعث على النجاح.

فروض الدراسة

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٣. لا توجد ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين في القياسين البعدي والتتبعي.

إجراءات الدراسة

أولاً: عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة في صورتها المبدئية من (٤٠) مسن ومسنة من دار الامل ودار المستقبل لرعاية المسنين بمحافظة كفر الشيخ ، منهم (٢٠) مسن ، (٢٠) مسنة، وقد تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية للمسنين علي العينة، وبعد ترتيب الحالات تنازلياً علي درجات المقياس تم اختيار (١٠) مسن ومسنة منهم (٥) مسن، (٥) مسنات ممن حصلوا علي أعلى الدرجات علي مقياس الضغوط النفسية للمسنين ولديهم استعداد للمشاركة في البرنامج.

تراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين ٦٠ - ٧٠ سنة بمتوسط (٦٦,١٨) وانحراف معياري (١,١٦٧).

قام الباحث بتقسيم أفراد العينة - بطريقة الأزواج المتماثلة - إلي مجموعتين كل مجموعة تتكون من (٥) مسنين إحداهما ضابطة والأخري تجريبية.

ثانياً: أدوات الدراسة

١ - مقياس الضغوط النفسية للمسنين (إعداد الباحث)

- تكون المقياس في صورته المبدئية من (٣٠) عبارة ؛ وتتضمن ثلاث أبعاد هي (الضغوط صحية - وضغوط اجتماعية - وضغوط الاقتصادية) ؛ حيث تم عرضه علي السادة المحكمين وهم (١٠) محكمين من الاساتذة في مجال علم النفس والصحة النفسية (انظر ملحق ١) لإبداء الرأي في عبارات المقياس ؛ وقد أسفر رأي السادة المحكمين عن تعديل صياغة بعض العبارات لغوياً وسلامة باقي عبارات المقياس وارتباطها بالمعني المراد الوصول إلي قياسه.
- تم وضع مدرج الإجابة ليضم ثلاثة اختيارات (دائماً (٣)، أحياناً (٢)، نادراً (١))، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الابعاد الثلاثة للمقياس، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من ٣٠-٩٠.

٢- البرنامج الارشادي الجمعي في التأمل التجاوزي (إعداد/ الباحث)

أ- أهداف البرنامج:

يعرض الباحث الأهداف الإجرائية والتي حاول تحقيقها وهي:

١- تعريف المسنين بمفهوم الضغوط النفسية - أسبابها - مصادرها - الآثار النفسية المرتبة عليها.

٢- تعريف المشاركين من المسنين بمفهوم التأمل التجاوزي من حيث ماهيته وأهميته وكيفية ممارسته ونتائجه علي الافراد.

٣- إكساب المشاركين من المسنين بعض المهارات المناسبة لزيادة القدرة علي التعامل مع الضغوط النفسية التي تسببها الافكار السلبية، وأحاديث الذات التي تراودهم، وتنفيذ الافكار الاعقلانية.

٤- تطبيق تقنية التأمل التجاوزي من خلال التمارين المناسبة لهذه المرحلة العمرية.

الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي

- ١ - المحاضرة:
- ٢ - المناقشة الجماعية:
- ٣ - حديث الذات:
- ٤ - التنفس العميق:
- ٥ - النمذجة:
- ٦ - التغذية الراجعة:
- ٧ - التفاعل والتواصل:
- ٨ - الواجب المنزلي:
- ٩ - فنية التساؤل:
- ١٠ - تمارين التأمل:

عدد جلسات البرنامج ومدتها

يتكون البرنامج من ١٢ جلسة، ويتم تنفيذ الجلسات الإرشادية بواقع جلستين في الاسبوع الواحد، وتتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة ما بين (٦٠) دقيقة وذلك حسب الإجراءات المتبعة في كل جلسة. وهكذا استغرق تطبيق البرنامج (٦) أسابيع وتم تطبيقه بدار مسنين الامل بمحافظة كفر الشيخ .

ثالثًا: خطوات الدراسة

١. تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين علي عينة الدراسة الكلية (٤٠) مسن ومسنة (كما هو موضح في عينة الدراسة).
٢. تم تقنين المقياسين علي العينة الدراسة
٣. رتب الحالات تنازليا بحسب درجات المسنين في المقياس، ثم تم اختيار (١٠) مسن ومسنة ممن حصلوا علي أعلى الدرجات علي المقياس، ثم قسموا إلي مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بكل منهما (٥) افراد من المسنين.
٤. تم التأكد من تجانس المجموعتين قبل تطبيق البرنامج (المقياس القبلي) علما بأن المقياس يحتوي علي بيانات عن الاسم والعمر ونسبة الذكاء (تم حصول علي درجتها من دار الرعاية) .
٥. قام الباحث بتطبيق البرنامج. وبعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق "مقياس الضغوط النفسية علي المجموعتين التجريبية والضابطة (المقياس البعدي).
٦. بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج (فترة المتابعة) قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية علي المجموعة التجريبية (المقياس التبعي).
٧. قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية اللابرامترية المناسبة لاستخلاص النتائج ثم قام بتفسيرها.

تفسير النتائج ومناقشتها

كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي في التأمل التجاوزي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية من المسنين (عنية الدراسة)، وكان ذلك واضحاً (من نتائج الفرض الأول ، الثاني)، فقد جاء الفروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، كما جاءت نتائج الفرض الثاني لتؤكد ذلك حيث جاءت الفروق لصالح القياس البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي استخدمت برامج الارشاد في التأمل التجاوزي في خفض الضغوط النفسية لدى الشباب .

التوصيات

- ١ - توجيه الاختصاصيين النفسيين في دور رعاية المسنين نحو الاستفادة من برنامج الارشاد الجمعي في التأمل التجاوزي المستخدم في هذه الدراسة، بهدف مساعدة المسنين في التغلب علي الضغوط النفسية وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي.
- ٢ - تطوير مجالات الخدمات الإرشادية والنفسية المقدمة للمسنين في كافة دور الرعاية، وإتاحة الفرصة للمسنين لممارسة التأمل التجاوزي في دور الرعاية يوميا .
- ٣ - الاستفادة من تقنيات التأمل التجاوزي واستخدامها مع فئات عمرية مختلفة كخدمات وقائية وعلاجية بديلة.