

مهارات الاخصائي النفسي في العمل مع المسنين في ضوء الاتجاهات العالمية

إعداد

دكتور

هاني فؤاد سيد محمد

مدرس القياس النفسي-كلية
التربية جامعة حلوان

دكتور

رمضان عاشور حسين

أستاذ التربية الخاصة المساعد
بكلية التربية بجامعة الباحة بالمملكة العربية السعودية

▶ يلعب الاخصائي النفسي دورا بارز في العمل مع المسنين من خلال إجراء المسح الشامل للمشاكل المعرفية والوجدانية والسلوكية للمسن، وكذلك تنبيه فريق رعاية المسنين لاستشارة الطبيب النفسي المسنين عند الحاجة إليه، وكذلك إشراك العائلة ومقدمي الرعاية في عملية التقييم السيكولوجي وخطة العلاج حسب الحاجة، وتقديم المشورة لفريق رعاية المسنين، ومن أهم المهارات التي ينبغي توافرها لدى فريق العمل مع المسنين بصفة عامة وبصفة خاصة الاخصائي النفسي هي مهارة الصبر.

▶ فالصبر يمنحنا قدرة أكثر على ضبط النفس، وحب الآخرين، والهدوء عند التعامل مع أحداث الحياة، والحصول على ما نريده، وكذلك بناء علاقات إجتماعية أفضل، وإحساس أكبر بالطمأنينة والسلام وذلك من خلال دمج ثلاث صفات يحققهما الصبر وهي المثابرة والهدوء والقبول، ويعتبر نفاذ الصبر تعبيراً آخر مرادفاً لمرض السرعة، فالخلافات الكثيرة، وإنتشار العنف بكل أشكاله، وفقدان السيطرة على الأعصاب من قبل البعض، كل هذه المظاهر تعبر عن الافتقار إلى الصبر، وكنتيجة طبيعية لما نعيشه اليوم من عصر ثورة المعلومات والاتصالات، فقد أدت إلى أن أصبح إيقاع الحياة سريع، وبالتالي إيقاع الفرد أسرع.

► فتذكر (Ryan 2003) أنه كلما أصبح إيقاع ما حولنا من الأشياء أكثر سرعة، قل قدر ما يمكننا التحلي به من الصبر، وهذه مشكلة لأن الحياة تحتوي بشكل حتمي على درجة معينة من التأجيل والتأخير، والأهم من ذلك هو أن عدم قدرتنا على الصبر ينتج عنها بعض الصعوبات، وهذا لأن تحديات الحياة المعقدة والصراعات في العلاقات، وأزمات وضغوط العمل، تتطلب أن نتحلى بالصبر، ليس فقط لكي نتكيف مع الحياة، ولكن أيضًا لكي يزداد ما بداخلنا من حب وحكمة.

► ومن ثم تحاول الورقة البحثية تسليط الضوء على مهارات الاخصائي النفسي من خلال تركيز الضوء على سمة الصبر كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي وذلك في ضوء النماذج العالمية **Blount & Janicik, 1999– 2000; Dudley, 2003; Schnitker, (2012)**، وذلك من خلال المحاور الآتية:

► **المحور الأول:** التأسيس النظري لمفهوم الصبر كأحد المفاهيم النفسية لعلم النفس الإيجابي وهو من المتغيرات التي لم تتم دراستها على مستوى الوطن العربي في حين أنه تم دراستها في التراث الأجنبي، ونحن كباحثين بدول العربية أولى بدراسة مثل هذه المتغيرات.

▶ **المحور الثاني:** يعرض فيه الباحثان تفصيليًا للنماذج الأجنبية الحديثة التي تناولت بناء الصبر، وتضم ثلاث نماذج حديثة وهي **Blount & Janicik, 1999– 2000; Dudley, 2003; Schnitker, 2012)**

▶ **المحور الثالث:** يطرح الباحثان تصور مقترح لتنمية مهارات الإخصائي النفسي في العمل مع المسنين، من خلال تركيز الضوء على سمة الصبر كأحد مفاهيم علم النفس الإيجابي وذلك في ضوء النماذج العالمية **Blount & Janicik, 1999– 2000; Dudley, 2003; Schnitker, 2012)**

نماذج بناء الصبر:

▶ النموذج الأول: نموذج بلونت وجينيك (١٩٩٩ / ٢٠٠٠):

▶ اقترح بلونت وجينيك (1999, 2000) Blount & Janicik

نموذج لفهم بناء الصبر، وحسب وجهة نظرهم فإن الصبر ليست صفة فطرية، وإنما هو عملية معرفية عاطفية سلوكية، فالصبر يبدأ عند الفرد كاستجابة تأخير a delay in a situation، ثم المشاركة في مسؤوليات التأخير، ثم يتبعها تحديد مستوى المسؤولية عن قرار التأخير، وتفسير التأخير، والمشاركة في المسؤولية التي تقود الفرد معرفيًا إلى استجابة تأخير نفسه، ثم تتبعها الاستجابة العاطفية، ثم الاستجابة السلوكية التي تقود إلى مظاهر الصبر.

النموذج الثاني: نموذج دادلي (2003) Dudley

► وضعت دادلي (٢٠٠٣) نموذج لبناء الصبر وترى أن الصبر يعرف بأنه العمليات والنتائج المعرفية والانفعالية والسلوكية الايجابية كاستجابة لتأخير الإشباع أو تحقيق الهدف، وطبقاً لهذا النموذج يتكون الصبر من ستة عوامل ستة عوامل هي المكونة للصبر وهي كالآتي: هي التأجيل postponement، المزاجية Even-tempered، رباطة الجأش Composure، وفرة الوقت Time abundance، التحمل Tolerance حدود الصبر Limits of patience.

- ▶ **المكون الأول: التأجيل postponement** ويشير إلى استجابة الفرد لتأجيل تحقيق الهدف، وقدرته على الإنتظار من أجل تحقيق الهدف.
- ▶ **المكون الثاني: المزاجية Even-tempered** وتشير إلى استجابة الفرد الهادئة والمرنة في مواجهة الضغوط دون الشعور بالأزمة والتوتر.
- ▶ **المكون الثالث: رباطة الجأش Composure** وتشير إلى قدرة الفرد على التحكم الذاتي أثناء الغضب.
- ▶ **المكون الرابع: وفرة الوقت Time abundance** وتشير إلى استجابة الفرد بأنه لديه ما يكفي من الوقت لإنجاز المهام بهدوء وطمأنينة وعدم تسرع.

▶ **المكون الخامس: التحمل Tolerance** وتشير إلى قدرة الفرد على تحمل تأجيل الإشباع.

▶ **المكون السادس: حدود الصبر Limits of patience** وتشير إلى الاعتقاد بان هناك عواقب سلبية في حالة مواجهة التأخير لذا يجب الإنتظار.

المحور الثالث: التصور المقترح لتنمية مهارات الاخصائي النفسي في العمل مع المسنين في ضوء الاتجاهات العالمية من خلال التركيز على سمة الصبر:

▶ أهداف البرنامج:

▶ الهدف الأساسي من البرنامج هو تنمية سمة الصبر لدى عينة من الاخصائيين النفسيين، وينبثق من هذا الهدف الأهداف الآتية:

▶ الهدف النمائي: **Developmental Aim**

▶ ويتمثل من خلال إتاحة الفرصة أمام المتدربين لتحقيق مزيد من النمو النفسي المعرفي ومزيد من النضج والتوافق من خلال تنمية الصبر وتحمل الضغوط وتبني أساليب مواجهة إيجابية للضغوط النفسية.

▶ الهدف الوقائي: **Preventive Aim**

▶ ويتمثل في تحسين المتدربين نفسيًا ووقايتهم من التعرض للضغوط النفسية من خلال تدريبهم على مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية بهدف تنمية الصبر لديهم.

محتوى البرنامج:

▶ يحتوى البرنامج على (٢٠) جلسة تدريبية جماعية، تتضمن تعليم المشاركين وتدريبهم على بعض الفنيات السلوكية والمعرفية والأنفعالية المستخدمة لتنمية الصبر لعينة من المتدربين، وجلستين واحدة للتقييم القبلي والأخرى للتقييم البعدي، وتتراوح مدة الجلسة بين (٩٠ - ١٢٠) دقيقة.

توصيات الدراسة:

- ▶ الاهتمام بالمهارات اللازمة للاخصائي النفسي للتعامل مع المسنين لاسيما التي تتعلق بكيفية إحداث التوافق النفسي لدي المسنين، ومن هذه المهارات الصبر.
- ▶ تسليط الضوء علي متغيرات أخرى تمثل مهارات أو سمات شخصية للاخصائي النفسي للتعامل مع المسنين مثل الحكمة، المرونة المعرفية.... وغيرها من المهارات.
- ▶ ضرورة إعداد برامج تدريبية واقعية تحتوي أنشطة تعمل علي تحسين مهارات الاخصائيين النفسيين في تعاملهم مع المسنين.