فعالية برنامج للأنشطة الحياتية للمسنين وعلاقتها بإشباع حاجاتهم النفسية

د.حنان السيد عبد القادر زيدان *

مقدمة :

تهدف هذه الدراسة إلى الإسهام فى التخفيف عن كبار السن من خلال شغل أوقات فراغهم بما يقبلون عليه من نشاطات قد تكون رياضية أو فنية أو ترويحية ، وقد تكون مزيجاً من هذه الأنشطة التى يضمها برنامج يقدم لهؤلاء المسنين على مدار إثنتى عشرة أسبوعاً ، تتولى القائمة بالدراسة أثناءها إرشاد وتوجيه عينة الدراسة وتحميسهم على ممارسة بعض أو كل الأنشطة التى يشتمل عليها البرنامج .

وفى نهاية الفترة الزمنية المخصصة للبرنامج ، تقيس الباحثة قياساً بعدياً ما سبق أن قاسته من خصائص عينة الدراسة، وتجرى مقارنة إحصائية بين القياسين وتقوم كذلك بدراسة العلاقات الأرتباطية بين القياسين للتعرف على مدى ما أحدثه البرنامج من تنشيط للإمكانات الذاتية لعينة الدراسة .

الاطار النظرى :

الانسان وحدة كلية تتفاعل فيما بينها تأثيراً وتأثراً بين عوامل بعضها جسمية وأخرى نفسية وثالثة أجتماعية، والتفاعل الدائم والمستمر بين هذه العوامل يكون بصورة دينامية طوال المسيرة الحياتية لكل وحدة أنسانية ، وهذه المسيرة تبدأ من وهن وتنتهى إلى العدم وخلالهما مراحل نمو متعاقبة لكل مرحلة خصائصها البنائية والنفسية.

---

* مدرس علم النفس بقسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية النوعية جامعة عين شمس.

واذا كنا فى المراحل الأولى لنمو الكائن الانسانى نوليه من العناية والرعاية ما يمكنه أن يجتاز طفولته إلى أن يصير معتمداً على نفسه قادراً على إدارة شئون حياته ومع امتداد العمر يصل إلى الشيخوخة ، وهنا تقل امكاناته ، وتتضاءل معطياته ، ويصبح محتاجا لبعض المعاونة لتيسير حياته اليوميه ، وتزداد هذه الحاجه كلما تقدم به العمر حيث تضعف قدراته الذاتية ودخله العام ، وتقل علاقاته الاجتماعيه وينفض معظم الرفاق من حوله ، ومن ثم يشعر بالحاجه إلى الأمن ، ويفتقد الحاجه إلى الحب والانتماء ويصير محتاجاً إلى تقدير الذات وتحقيقها . وهو مع كل هذه الظروف يتطلع إلى من يمد له يد العون كى يقدر على مقاومة ما هو فيه من ضعف ، وما آلت اليه امكاناته من تدهور ، لهذا كان من الضرورى أن نعمل جاهدين أن نقلل – ما أمكنا ذلك – من هذا الشعور بالدونية فضلاً عما يعانيه المسنون من عوز اقتصادى وصحى واجتماعى رفعاً للروح المعنوية لهم كى يستردوا بعضاً من تقديرهم لذاتهم .

لهذا قمنا بتصميم برنامج يحوى نشاطات عدة اذا مارسها المسنون وألوها بشكل تلقائى مستمر فمن المأمول أن نقضى على كثير من مشاكلهم حيث سيتاح لهم الانخراط فى علاقات اجتماعية ودوده ، والمشاركه فى اداءات خدمية وانتاجية تدر عليهم بعضاً من الدخل وتوفر لهم عطاءً قد يسعدهم مما يزيد من تقديرهم لذواتهم وهو ما يسهم فى شعورهم بتحقيقها .

والبرنامج الذى يمكن أن يعد لهؤلاء المسنين يحوى مجالات تسهم فى تنشيط خصائصهم الذاتيه التى طرأت عليهم بفعل التقدم فى السن ، ومن هذه الخصائص الحاجه إلى الأمن الذى يجنبه الاحساس بالخوف والقلق وكل ما يؤدى إلى فزعه وترويعه بحيث يعيش ويحيا فى بيئته متحرراً من الخطر منتفعاً بكثير من معطياتها ويتخلص من بعض ما يساوره من شك وريبه . ومن هذه الخصائص الحاجه إلى الحب والانتماء بحيث تكون لديه القدرة

على المحافظه على كيانه النفسى القادر على الأخذ والعطاء بشكل متـوازن فى سلوكه وتصرفاته مما يدفع المسن إلى التفاعل الكفء مع الآخرين حتى يشعر أنه ما زال يمارس دوره فى الحياة ، وانه موضع احترام وتقدير مـن الذين ينتمى اليهم ويتواجد بينهم مشاركاً فى امورهم وقضاياهم .

ومن هذه الخصائص الذاتية الحاجه إلى تقدير الذات التى تشعر المسن أن له فرديته الخاصة المستقلة عن الأخرين ويتصرف وفقاً لأهدافه وغاياته متخلصاً من المعوقات التى تصادفه والمشكلات التى قد تواجهه مما يـدعم ذاتيته وتقديره لها ، وبحيث يكّون للمسن وجهة نظر نحو نفسه وتقييمه لهـا وأحكامه على سلوكه سلباً وايجاباً مقارناً نفسه بالآخرين واضعاً نفسـه فـى إطار ملائم لعله يرضى عنها ويرضيه دوره فى الحياة .

* ان ضعف الطفوله يكفله الأبوان إلى ان يصير الصغير راشداً قوياً معتمداً على ذاته ، أما بالنسبة إلى ضعف الشيخوخة فإن الإبنـاء يجـب أن يهتموا بهم عناية ورعاية حتى يتهيأ لهم أستكمال حياتهم بيسر وسهولة .

وتتميز الدراسة الحالية أنها موجهه أساساً لهؤلاء المسـنين الـذينُ لا يخضعون مباشرة لرعاية ابنائهم حيث يواصلون مسيرتهم الحياتيه إعتمـاداً على إمكاناتهم الذاتية فى دور المسنين أو الأندية التى تجمع بينهم . وهـذه الفئة غالباً ما تشعر بالوحده والدونية وهى ما تكون مسـئولة عـن زيـادة توترهم وقلقهم مما يشيع الاضطراب فـى جوانـب الشخصـية الجسـمية والاجتماعية والنفسية ، وما تهدف اليه هذه الدراسة تحديد الوسائل التى تقدم لهؤلاء المسنين ما يملأ أوقاتهم نشاطاً مما يزيدهم اطمئناناً علـى مسـتقبل حياتهم فيزداد تفاؤلهم ويقبلون على ممارسة أعمالهم الحياتيه بدرجة معنوية عالية ، كما تهدف إلى استثمار المسنين وما لديهم من امكانات الوقت ومـا تبقى لهم من طاقات ومقدرات ، فنقدم لهم النصح والإرشاد للاسـتفادة ممـا يتوفر لديهم منها. واذا شعر المسن بأن جزءاً من احتياجاته قد أشبع ، فإنـه

سيقبل على الحياة بشغف محاولاً تحقيق نسبة أكبر من مطالبه الحياتيه الجسمية والنفسية والاجتماعية ، فالرعاية المتكاملة للمسنين واجب تمليه علينا القيم الدينية والأخلاقية والسلوكية لجميع فئات المجتمع اعترافاً بفضلهم لما قدموه من خدمات لمجتمعهم ، وتعبيراً عن واجبنا نحوهم ، فهم شريحة هامة فى نسيج المجتمع بناءً وعطاءً كل على قدر طاقته وكل على قدر امكاناته فكراً وأداءً .

والمسنون المتقاعدون يتباينون فى توجهاتهم الاجتماعية والثقافية ،كما يتباعدون فى هواياتهم وأساليب اشباعها. وهم يختلفون فى قدراتهم الشخصية والاقتصادية والصحية ، ومن ثم تختلف تطلعاتهم فى توازنها مع كفاءاتهم وآمالهم بل وعطائهم فى المسيرة الحياتية ، وكل هذه التفاعلات والمتغيرات تعتمل داخل الفرد ، ولهذا تقرر مصيره عندما يصل إلى سن التقاعد . إن كبير السن فى حاجة ملحة إلى الأمن الاقتصادى الذى يدفع عنه مشاعر الخوف فى مواجهة ما يواجهه أو يتهدده من أخطار ، كما أنه فى حاجة إلى الحب والحنان الذى يشعره أنه مرغوب فيه وأن المحيطين به يقدرونه ويحترمونه . ويحتاج المسن إلى أقامة علاقات إجتماعية حميمة يمارسها مع من حوله حتى يحقق لذاته اعتبارها ككيان قادر على العطاء وفقاً لما لديه من امكانات . هذا فضلاً عن أن الرعاية التى يتطلبها المسنون تتمثل فى الاحتياجات الطبية والنفسية والإجتماعية التى تضمن لهم تحمل أعباء الحياة بصحة جيدة ونفس راضية تمكنهم من شغل أوقات فراغهم بما يشعرهم بالانتماء والعطاء .

وكبار السن يتعرضون عادة لضغوط نفسية تصاحب مرحلة التقاعد خصوصاً إذا ما نشأ عنها عجز مادى وحيوى مما يحد من قدرتهم على ممارسة جزء من أداء أنشطة الحياة اليومية ، وفقدان أشخاص تعود التفاعل والتعامل معهم مما يجعلهم يشعرون بالعزلة وهو ما يترتب عليه أنسحاباً

جزئياً من الحياة الاجتماعية يزداد تدريجياً كلما قل عدد من يتواصل معهم اجتماعياً .

وكبار السن عندما يفقدون جزءاً من مكانتهم الذاتية يجدون في الانسحاب من الحياة الاجتماعية اسلوباً ملائماً لممارسة حياتهم التى يغلب عليها العديد من الأعراض السيكوماتية الفسيولوجية والأمراض الجسمية فضلاً عما يصيب النفس من مشاعر القلق والاكتئاب واليأس وما اليها من ضغوط نفسية حامد زهران ١٩٩٠ [٢] *.

خصائص مرحلة المسنين :

تعتبر مرحلة المسنين الفترة الزمنية التى يختتم بها الفرد حياته وتتميز هذه المرحلة ببعض المتغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية وهذه التغيرات تأخذ خطاً متدهوراً بحكم الاستمرارية فى التقدم فى العمر وهذه التغيرات تظهر آثارها ايضاً على الجسم وعلى الارادة والحالة النفسية للمسنين (Miller , 1980) [٢٤] وتتمثل هذه الخصائص فيما يلى :

١- الخصائص الجسمية والفسيولوجيه :

تحدث تغيرات جسمية مرئية ظاهرة عند المسنين كتغيرات فى الجلد والوجه واليدين والبطء فى المشى وتغيرات داخلية غير مرئية وغير ظاهرة كتغيرات للهيكل العظمى والاحشاء ، وضعف الجهاز العصبى يسبب تراخياً فى النشاط الحركى ويفقد الفرد الدقه والمهارة والاتزان بالاضافة إلى نقص وزن المخ وضيق شريط اللحاء ويظهر التدهور فى الجهاز العصبى مبكراً فى الشيخوخة وتغيرات أخرى مثل : تغير قوة دفع الدم وتغير السعة الهوائية للرئتين وأنقطاع الحيض للمسنات (محمد عودة ١٩٨٦) [١٢] (آمال صادق - فؤاد ابو حطب ١٩٩٠) [١] .

---

* يشير الرقم بين القوسين الى رقم المرجع فى قائمة المصادر .

٢- الخصائص الأنفعالية .

- أنفعالات المسنين ذاتيه التمركز تدور حول أنفسهم أكثر ما تدور حول غيرهم .، لا يتحكم المسنون تحكماً صحيحاً فى انفعالاتهم المختلفة . ، يتميزون بالعناد وصلابة الرأى وقد يثورون لأوهام لا حقيقة لها . (فؤاد البهى السيد ١٩٧٥) [١٠] ويعنى هذا أن انفعالات المسنين فى جوهرها عبارة عن مزيج من انفعالات الحياة كلها من طفولتهم حتى شيخوختهم .

٣- الخصائص العقلية .

تشير دراسات النمو أن " الكفاءة العقلية العامة للمرء تظل ثابتة نسبياً حتى أول الخمسينات ثم تبدأ فى التدهور ببطء مع تقدم الانسان فى السن (آمال صادق - فؤاد ابو حطب ١٩٩٠) [١] هذا فضلاً عن ان قدرة المسنين على التعلم والتذكر تبدأ فى التدهور قليلاً غير أنه مع تزايد العمر تتضح عملية الانحدار . (حامد عبد العزيز العبد ١٩٨٤) [٣]

٤- الخصائص الاجتماعية :

إن النسق الاجتماعى الذى يحيط بالمسن تفرض عليه تحجيم علاقاته الاجتماعية إلى حد كبير على الاصدقاء القدامى الذين يكونون قريبين منه . نظراً لعدم قدرته على استخدام المواصلات العامه والخاصه ومن ثم يمكن أن تقتصر علاقته على أولاده وأحفاده ولذلك فهو يعيش في وحدة قاسية حامد زهران ١٩٩٠ [٢] . ولهذا فمن الضرورى ايجاد ادوار جديدة للمسنين بدلاً من التى فقدوها لتجعل حياتهم محتملة ومقبولة (Birren & Schaie 1977) [١٨] .

٥ - الخصائص المعرفية :

يلجأ المسن إلى تقييم عمله فكراً أو أداءً وهو ما يدفعه إلى التجويد والتحسين . ويواجه المسن مشكلات الشيخوخة المتمثلة فى التدهور

التدريجي فى القدرة على التعلم والتذكر مما يتطلب منه المثابرة ومزيداً من الجهد كي يتغلب على مثل هذه المشكلات .

٦ – الخصائص الجسمحركية :

يلاحظ على المسنين تناقص قدراتهم الجسمية عموماً كما تقل حركتهم مما يتسبب فى انحسار نشاطاتهم العامة وتقل تدريجيا وظائف أعضائهم منها السمعية والبصرية والشمية واللمسية بما يؤثر فى تواصله الكفء بالعالم الخارجي من حوله . وتغير شكل وحجم الجسم بصورة توحي بضعف ووهن عام تظهر آثاره على أداء وتصرفات المسن السلوكية .

٧ – الخصائص الوجدانية :

يشعر المسن – عادة– بالنقص وضعف ثقته بنفسه ، وقلة إقباله على المشاركة الاجتماعية . وإحساسه أن تغيرات جوهرية فى ميوله حدثت وتحدث بإستمرار وتؤدي إلى إحباطه . والسعى إلى إثبات وجوده وتحقيق ذاته حتى يصير فاعلاً بقدر طاقته وفى حدود إمكاناته .

حاجات المسنين :–

المسن بحاجة إلى الأمن الاقتصادى الذى يدفع عنه مشاعر الخوف وعدم الأمان كما أنه بحاجة أن يشعر ويحس أنه شخص مرغوب فيه وأن الآخرين ممن حوله ما زالوا يتعاملون معه باعتباره واحداً منهم .

والمسن بحاجة ايضاً إلى أن تتوفر له الرعاية البدنية والصحية المناسبة وتتهيىء له علاقات حميمة مع من حوله سواء داخل الأسرة أو المؤسسة وخاصة رفاق الماضى ممن يعتبرون أقرب النقاءً مع أفكاره واتجاهاته واهتماماته . وهو يحتاج إلى مزيد من أعتبار الذات وأتاحة الفرص له لأداء بعض المهام أو الأدوار أستثماراً لما لديه من أمكانات تلبى إحتياجاته .

مشكلة الدراسة :-

تتحدد مشكلة الدراسة في التعرف على ما تبقى من أمكانات ذاتية لعينة من كبار السن بغية تنشيطها من خلال برنامج فنى وترويحى يشيع فى حياتهم جوا من التفاؤل والعمل على ممارسة بعض الأنشطة التى تكسبهم مزيداً من الحيوية والمرونة الفكرية فضلاً عن تحقيق بعض المكاسب المالية كل على قدر جهده وإنتاجه بعض المشغولات الفنية أو الممارسات التجارية وسوف تتحدد مشكلة الدراسة في الاجابة عن الاستفسارات التالية .

١- هل توجد فروق بين متوسطى درجات المسنين الذين يعملون والذين لا يعملون بالنسبة لاحتياجاتهم ؟

٢- هل توجد فروق بين متوسطى درجات المسنين والمسنات بالنسبة لاحتياجاتهم ؟

٣- هل توجد فروق بين متوسطى درجات المقيمين فى منازلهم وغير المقيمين قبل تطبيق البرنامج وبعده ؟

أهمية الدراسة :-

البيئة المصرية في حاجة ماسة لمثل هذه الدراسة نظراً للتغيرات الجذرية التي طرأت على الأسرة سواء من حيث العلاقات القائمة بين أفرادها ونظرة الأبناء لكبار السن وما يمكن أن يترتب علية من فقد لامكانات شريحة اجتماعية قادرة على الإسهام بفكرها وأدائها في المسيرة التنموية لمجتمعنا . وتبدو الأهمية كذلك فى التوجه نحو تقديم برنامج يتضمن بعضاً من الأنشطة ، إن زاولها عينة من كبار السن ، أشاعت في نفوسهم السعادة والبهجة فضلاً عن شعورهم بالذاتية والقدرة على العطاء .

مصطلحات الدراسة :-

تشتمل الدراسة على بعض المصطلحات المهنية نوضحها فيما يلى :-

البرنامج المقترح :-

يهدف هذا البرنامج إلى شغل أوقات كبار السن لمجموعة من الأنشطة تتناسب وإمكاناتهم وحسب ميولهم ورغباتهم ويتضمن البرنامج عدداً من الأنشطة والأداءات التى تقوم بها عينة الدراسة من بينها أنشطة حركية وأداءات عملية – إنتاج مشغولات فنية – وممارسات ترويحية في صورة سماع لمقطوعات موسيقية وأغنيات متنوعة وبعض الموضوعات الثقافية .

كبار السن :-

هي حالة نفسية عقلية ترتبط بالجسم والعقل معاً ، فى الفترة السنية من ٦٠ – ٦٥ التى تمثل سن التقاعد واعتزال ادوار العمل الرئيسية فهي بداية العمر الثالث للإنسان لكن بلوغ الإنسان عمراً زمنياً معيناً في أى طور من أطوار الحياة لا يعنى بالضرورة حدوث جميع التغيرات البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية المصاحبة التي يفترض حدوثها في هذا الطور من الحياة وقد أكدت حقائق علم نفس النمو أن الأفراد في نفس العمر الزمني يختلفون في هذه الحالات اختلافاً نسبياً .

الدراسات السابقة.

نستعرض فيما يلي بعضاً من الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة والمتصلة بموضوع الدراسة .

١- الحاجات النفسية للمسنين .

كانت من النتائج التى توصلت اليها شاهيناز عبد الهادى اسماعيل فى دراستها سنة ١٩٨٦ (٥) الحاجات النفسية للمسنين أنهم يتطلبون الحاجات التالية .

- الرعاية الصحية والأمن نظراً لشعوره بالوحدة ، وحاجته إلى التقدير والاحترام من جانب المجتمع الذى يعيش فيه.

- حاجة المسن إلى مساعدة الابناء والاندماج فى النشـــاطات الترويحيـــة ، وحاجته إلى تنمية مهاراته فى حدود الامكانات المتاحة .

٢- " الحاجات النفسية للمرأة المسنة "

قامت سعيدة محمد أبو سوســـو (١٩٩٠) [٤] بدراســـة أســـتهدفت تحديـــد الحاجات النفسية للمرأة المسنة وغير المسنة وأعتمدت الدراسة على المسنات (٦٠- ٦٥ سنه) وغير المسنات (٣٠ -٣٥ سنه) وأستخدمت فى دراستها مقياس التفضيل الشخصى لادورادز Edwards الذى يتضـــمن ١٥ حاجـــة نفسية . وقد أوضحت الدراسة أن هناك درجة عالية من التشابه فى الحاجات بين المجموعتين وكان ترتيب الحاجات حسب أهميتها كما يلى : العطـــف – التحمل – السيطرة – الانجاز – النظام – التأمل الذاتى – العدوان – التواد – لوم الذات – الاستقلال الذاتى – المعاضـــدة – الاســـتعراض – التغييـــر – الخضوع – التحصيل .

٣- توافق المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية .

درس عبد الحميد حماده سنة ١٩٩٠ [٦] توافق المسنين وعلاقته بـــبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية بهدف ايجاد العلاقة بين (تحقيـــق الـــذات – الروح المعنوى – الحالة المزاجية – مزاولة العمل) وكانت عينة دراســـته مؤلفة من ٨٠ مسناً من الرجال والنساء وأعمارهم تتراوح بين ٦٠-٧٠سنة منهم من يعملون ولا يعملون بعد سن التقاعد واستخلص الباحث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات المسنين الذين يعملون علـــى مقيـــاس التوافـــق ودرجاتهم على مقياس تحقيق الذات ومقيـــاس الـــروح المعنويـــة ومقيـــاس العلاقات الاجتماعية وكذلك وجود فروق بين المترددين على نوادى المسنين وغير المترددين لصالح المترددين على نـــوادى المســـنين ، كمـــا أن ذوى المستوى الاجتماعى الاقتصادى المرتفع أكثر توافقـــاً مـــن ذوى المســـتوى المتوسط .

٤- دراسة بعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسى لدى المسنين

قام محمد عبد المقصود سنة ١٩٩٠ [١١] بدراسة أستهدفت التعرف على العلاقات الناتجة بين بعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسى لدى المسنين وكانت عينة دراسته مكونة من ٦٤ مسناً من الذكور طبق عليهم مقياس التوافق النفسى للمسنين واستبانة لجمع البيانات عنهم ومقياس اتجاهات المسنين نحو الشيخوخة وكذلك مقياس مفهوم الذات لكبار السن ومقياس اتجاهات الاسرة نحو التقاعد كما يدركها المسن .

واشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين درجات المسنين على أبعاد التوافق النفسى وبين درجاتهم فى الاتجاه نحو الشيخوخة ، ووجود فروق بين متوسط درجات مجموعة مرتفعى التوافق النفسى فى درجة اتجاههم نحو الشيخوخة عند مستوى (٠,٠١) لصالح مرتفعى التوافق النفسى، وكذلك وجود علاقة سالبة عند مستوى (٠,٠١) بين درجات المسنين على أبعاد التوافق النفسى وبين درجاتهم فى مفهوم الذات وابعاده ، كما أتضح وجود ارتباط عند مستوى (٠,٠١) بين التوافق النفسى ومفهوم الذات وابعاده ، وكذلك وجود علاقة أرتباطية موجبة بين درجات المسنين على أبعاد التوافق النفسى وبين مدى ادراكهم لاتجاهات أسرهم نحو تقاعدهم عند مستوى (٠,٠١) .

٥- الاتجاه نحو الحياة وعلاقته بالصحة النفسية والتوافق لدى الشباب والمسنين .

أستهدف محمد محمد بيومى خليل سنة ١٩٩٠ [١٣] من دراسة الكشف عن العلاقة بين الاتجاه نحو الحياة وعلاقته بالصحة النفسية والتوافق لدى الشباب والمسنين على حد سواء وشملت عينة الدراسة ٤٠٠ من الطلاب فى المرحلة الأولى الجامعية منهم ٢٠٠ طالبة ، ١٢٠ من المسنين المتقاعدين عن العمل منهم ٩٠ مسناً ، ٣٠ مسنة وقد أستخدم الباحث مقاييس الاتجاه

نحو الحياة ، الصحة النفسية للكبار ، السلوك التوافقى ، ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادى للأسرة المصرية .

وكان من نتائج الدراسة أن الشباب أعلى من المسنين فى كل من التبرم بالحياة (ت = ٤,٣٣ بدلالة احصائية ٠,٠١) والعمل الشريف في الحياة (ت = ٧,١ بدلالة احصائية ٠,٠١) بينما كان المستوى أعلى عند الشباب فى الزهد من الحياة (ت = ٦,٥٥ بدلالة احصائية ٠,٠١) ولم توجد فروق بينهما فى الاقبال على الحياة ، كما كان عند الشباب أعلى من المسنين فى التفاعل الايجابى مع الحياة (ت = ٢,١٩ بدلالة احصائية ٠,٠٥) ولم توجد فروق بينهما فى السلامة النفسية والصحة النفسية العامة ، كما كان الشباب أعلى من المسنين فى كل من المثابرة والكفاح (ت = ٧,٠١ بدلالة احصائية ٠,٠١) والثقة بالنفس (ت = ٣,٤٥ بدلالة احصائية ٠,٠١) والانحراف (ت = ٩,١٢ بدلالة احصائية ٠,٠١) بينما كان المسنون أعلى من الشباب فى التعقل والتروى (ت = ٩,٦ بدلالة احصائية ٠,٠١) والهروب والاستسلام (ت = ١٢,٢٨ بدلالة احصائية ٠,٠١) .

٦- " التخطيط للأحتياجات الخاصة لكبار السن الذين لا مأوى لهم"

أستخلصت دراسة بونوب Bonoob (١٩٩٢) [٢٠] التعرف على حاجات المسنين من العمال وأسلوب ورعايتهم والعناية بهم بعد الاحالة إلى التقاعد وكانت عينة الدراسة مؤلفة من ٣٠٠ مسناً أعمارهم ٦٠ سنة فأكثر من مجتمعات مختلفة كما كان من نتائج الدراسة أن المسنين على اختلاف البلدان التى ينتمون اليها فى حاجة إلى الرعاية الاجتماعية و النفسية والصحية والاقتصادية وأقترحت الدراسة تكليفهم بأعمال تناسب امكاناتهم الذاتية .

٧- " العلاقة بين الضغوط المرتبطة بالتقاعد وعلاقتها بالتكيف لدى كبار السن "

توصلت دراسة جيوكاما وسلوكانجس (Joukamaa & Salokangas) (١٩٩٣) [٢٤] إلى التوصل للعلاقة بين ضغوط التقاعد والتكيف لدى كبار السن. وأشتملت عينة الدراسة على ٣٨٩ مسناً بمتوسط عمرى (٦٢) سنة وأستخدمت المقابلات الشخصية مع المسنين التى أستغرقت فترة زمنية من ٤-٨ سنوات .

وكانت من نتائج الدراسة أن التوافق النفسى والاجتماعى للمسن يمكن أن يقوم على أساس حياة المسن النفسية والاجتماعية قبل سن التقاعد الرسمى . وأن التقاعد عن العمل ليس ضاغطاً لدى جميع المسنين اذ يدركوا - احياناً - انه تغير جذرى .

٨- "المشكلات الاجتماعية للمسنين "

درس هل (Hill) (١٩٩٣) [٢٢] : المشكلات الخاصة بالمسنين وأسرهم من خلال إستعراض عدد كبير من الدراسات والبحوث خلال العشرين سنة الأخيرة عن المسنين العاملين وغير العاملين بعد التقاعد بأمريكا ممن تتراوح أعمارهم من ٦٥ سنة فأكثر. وكان من نتائج هذه الدراسة حصر المشكلات الخاصة بالتكيف النفسى والاجتماعى وعلاقته بالإحالة إلى التقاعد وكبر السن، وقضايا التنميط الثقافى والفروق بين المسنين والمسنات، والبقاء على قيد الحياة والمدة التى تفصله عن الوفاة ، وكذلك مشكلات العلاقات الاجتماعية بعد التقاعد والتقدم فى العمر ، وقضايا المساندة والرعاية الاجتماعية للمسنين وأسرهم بعد التقاعد من خلال المؤسسات المهنية ، والرضا عن الحياة لدى المسنين ، وصراع الأجيال بين المسنين والشباب على مستوى الأسرة والوظيفة والمجتمع ، وفقد شريك الحياة .

٩- أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين وغير المتقاعدين .

أعدت عزة عبد الكريم مبروك (١٩٩٥) [٨] دراسة هدفها التعرف على

أبعاد التوافق النفسي الاجتماعي لدى المسنين وشملت عينة الدراسة ٢٠١ مبحوثاً منهم ١٠٠ يعمل بعد سن التقاعد ، ١٠١ لا يعمل وتراوحت أعمارهم بين (٦٠ –٧٠ سنة) واستخدمت الباحثة أختبار التوافق ، أحداث الحياة المثيرة للمشقة وسمات الشخصية والتقدير الذاتى للصحة الجسمية والرضا عن الجانب الدينى والأنشطة الاجتماعية

وكان من نتائج الدراسة تفوق مجموعة المسنين العاملين بعد التقاعد فى التوافق مقارنة بمجموعة المسنين غير العاملين كما كشفت نتائج التحليل العاملى عن استقرار نسبى فى البناء العاملى لمفهوم التوافق عبر مجموعتى الدراسة، وقد أمكن الوقوف على عاملين متعامدين فى كل مجموعة على حده أطلق عليها التوافق المعرفى و التوافق الاجتماعي.

١٠- تأثير برنامج ترويحى مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظه الإسكندرية

وضعت فاطمة فوزى عبد الرحمن (١٩٩٩) [٩] برنامجاً ترويحياً للمسنين بهدف التعرف على تأثيره على الاحساس بالوحدة النفسية لهم وقد شملت عينة الدراسة ٦٩ مسناً من الذكور أعمارهم (من ٦٧ – ٧٨ سنة) من المقيمين بدار رجب بحى جانكليس بمحافظه الاسكندرية .وقد أستخدمت الباحثة مقياس الاحساس بالوحدة النفسية وأستمارة استطلاع رأى للمسنين عن مدى ممارستهم للأنشطة الترويحية .

وكان من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى للمسنين فى أبعاد الوحدة النفسية حيث ساعد البرنامج على احساس المسنين بالمرح والسرور وتكوين صداقات والابتعاد عن الشعور بالعزلة والوحدة كما ساعدهم البرنامج على الشعور بالثقة بالنفس والاشتراك فى العمل الجماعى والبعد عن الانفرادية وكذلك زيادة الولاء للدار والعاملين بها وللزملاء المقيمين فيها .

١١- استخدام المساندة النفسية الاجتماعية لتحسين التوافق النفسى والاجتماعى والصحى للمسنين "دراسة تجريبية"

استخدامت عزة مبروك سنة (٢٠٠١) [٨] المساندة النفسية الاجتماعية لتحسين التوافق النفسى والاجتماعى والصحى للمسنين ، وقد شملت عينة الدراسة مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة عدد كل منها ١٦ مسناً واستعانت فى قياسها بأختبارات التوافق ، والمهارات الاجتماعية / القلق والاكتئاب ، الشعور بالوحدة النفسية واختبار التقدير الذاتى للحالة الصحية ، ومقاييس فسيولوجية مثل قياس ضغط الدم وقياس مستوى السكر فى الدم.

وكان من نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبى أثبت كفاءة مهنية عالية حيث وجدت فروقاً دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة فى الاختبارات لصالح المجموعة التجريبية ، كما نجح البرنامج التدريبى فى تعديل الاستجابات النفسية وبعض الاستجابات الفسيولوجية مثل مستوى السكر فى الدم وضغط الدم الانقباضى ، كما أستمر الأثر الناتج من البرنامج حتى مرور ٦ شهور من انتهائه .

١٢- الحياة الوظيفية والاسرية للمسن العامل بعد سن التقاعد من سن (٦٠-٧٥) سنة .

أعدت نبيلة عباس الشوربجى سنة (٢٠٠٢) [١٦] دراسة هدفها التعرف على طبيعة الحياة الوظيفية والأسرية للمسن العامل بعد سن التقاعد من سن (٦٠-٧٥)سنة وقد شملت الدراسة ٢٧ مسناً من العاملين المشتركين بأندية الشئون الاجتماعية ، واستخدمت الباحثة استبانة أتضح منها أن ٧٠,٤ % يشتركون فى الرحلات التى يقوم بها النادى ، ٦٧ % يتعودون الجلوس مع الزملاء والأصدقاء ، ٥٩,٣ % يحضرون الندوات التى يعقدها النادى هذا فضلاً عن أن ٨٨,٩% يشعرون بالراحة فى عملهم الحالى ، ٧٠,٤% يستطيعون القيام بكل ما يطلب منهم من أعمال ، وأن ٨١,٤% مقيمون فى

منزلهم الأصلى ومع زوجاتهم بينما ١١,١% مقيمن فى منـزلهم بمفـردهم نظراً لوفاة زوجاتهم . وقد أظهرت اسـتبانة الباحثـة أن ٣٧ % يـزورون ابناءهم المتزوجين ، ٤٤,٤% من الأبناء المتزوجين يزرون آباءهم ، ٨٢% من أفراد عينة الدراسة تحسنت علاقاتهم الأسرية بعد سن التقاعد .

تعليق عام على الدراسات السابقة :

تتجه الدراسات السابقة عموماً إلى أن مرحلة كبار السن تحتـاج إلـى عناية ورعاية خاصة تتمثل فى الاهتمام بهم والعمل على إشعارهم أن لهـم مكاناً خاصاً بيننا نظراً لسابق عطائهم وقدرتهم على تقديم النصح والإرشـاد من خلال ما اكتسبوه عبر السنين ، ويمتد هذا الاهتمام إلى أن نبحث لهم عن أعمال أو أداءات تتناسب مع ما تبقى لديهم من إمكانات ، وإذا لم يتيسر ذلك فيمكن أن نشغل أوقات فراغهم فى برامج تنشيطية رياضية وفنية وثقافية وما إلى ذلك من أداءات تحرك لديهم طاقاتهم المعطلة وتنمى مهاراتهم والإندماج فى أنشطة ترويحية لتحقيق ذواتهم ورفع روحهم المعنوية وأثراء علاقـاتهم الاجتماعية لاكسابهم مقدرات التعامل مع ضغوط الحياة وخفـض الشـعور بالوحدة تحقيقاً لتوافقهم الاجتماعي ورضاهم عن أنفسهم والمحيطين بهـم ، وترسيخا لمفاهيم الاستقلال والأعتماد على الذات فكـراً وأداءً والدراسـات السابقة لا تفرق فى هذا الخصوص بين الذكور والأناث الذين يحتاجون إلـى التقدير والاحترام .

فروض الدراسة :

فى ضوء الخلفية النظرية للدراسة وما انتهت إليه الدراسات السابقة من نتائج يمكن صياغة الفروض على النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى درجات المسنين الذين يعملون والذين لا يعملون بالنسبة لاحتياجاتهم قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدى .

٢- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى درجات المسنين والمسنات بالنسبة لاحتياجاتهم قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه .

٣- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى درجات المقيمين فى منازلهم بالنسبة لاحتياجاتهم قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدى .

٤- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى درجات غير المقيمين قبل تطبيق البرنامج وبعده بالنسبة لاحتياجاتهم لصالح التطبيق البعدى .

إجراءات الدراسة

تشتمل إجراءات الدراسة على ما يلى :-

١- وصف عينة الدراسة :-

تتكون عينة الدراسة من ٣٠٠ مسناً منهم ١٧٦ من الذكور ١٢٤ من الإناث بياناتهم الأساسية يوضحها الجدول التالي .

جدول (١)

المتغيرات	البيان	أنثى		ذكر		المجموع	
		العدد	%	العدد	%	العدد	%
الجنس		١٢٤	٤١,٣٣	١٧٦	٥٨,٦٧	٣٠٠	١٠٠,٠٠
العمل	يعمل	٣٨	١٢,٦٧	٥٨	١٩,٣٣	٩٦	٣٢,٠٠
	لا يعمل	٨٦	٢٨,٦٦	١١٨	٣٩,٣٤	٢٠٤	٦٨,٠٠
التعليم	أمي	٣٠	١٠,٠٠	٣٦	١٢,٠٠	٦٦	٢٢,٠٠
	متوسط	٥٣	١٧,٦٧	٧٨	٢٦,٠٠	١٣١	٤٣,٦٧
	عالي	٤١	١٣,٦٧	٦٢	٢٠,٦٧	١٠٣	٣٤,٣٣
الحالة الزواجية	متزوج	٣٦	١٢,٠٠	٦٣	٢١,٠٠	٩٩	٣٣,٠٠
	أرمل	٤٧	١٥,٦٧	٨٤	٢٨,٠٠	١٣١	٤٣,٦٧
	مطلق	٤١	١٣,٦٧	٢٩	٩,٦٧	٧٠	٢٣,٣٣
الاقامة	دور مسنين	٣٨	١٢,٦٧	٥٨	١٩,٣٣	٩٦	٣٢,٠٠
	أندية مسنين	٤٢	١٤,٠٠	٥١	١٧,٠٠	٩٣	٣١,٠٠
	في منازلهم	٤٤	١٤,٦٧	٦٧	٢٢,٣٣	١١١	٣٧,٠٠
الابناء والاحفاد	له ابناء	٤٢	١٤,٠٠	٥٣	١٧,٦٧	٩٥	٣١,٦٧
	له احفاد	٨٢	٢٧,٣٣	١٢٣	٤١,٠٠	٢٠٥	٦٨,٣٣

يتضمن الجدول أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الجنس والعمل والتعليم والحالة الزواجية والأقامة والابناء والأحفاد لكل من الذكور والاناث ومنه يتضح أن الذين لا يعملون من كبار السن تبلغ نسبتهم ٦٨ % أغلبهم من الذكور ، وأن الحاصلين على مؤهل متوسط نسبتهم ٤٣,٦٧ وتمثل هذه النسبة الأرامل .

أدوات الدراسة :

• استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :

١) إستبانة بيانات تتضمن معلومات عن شخصية عضو العينة من حيث الجنس – الموقف من العمل – المستوى التعليمي – الحالة الاجتماعية – مكان الأقامة – وعدد الأبناء والأحفاد . (الملحق رقم ١)

٢) برنامج نشاط أدائى يتضمن عدداً من الفقرات والأداءات الرياضية والفنية والموسيقية فضلاً عن أنشطة رياضية واجتماعية وثقافية . (الملحق رقم٢)

٣) مقياس احتياجات المسنين :وهي أداه تمكننا من التعرف على كم الحاجات المتوافرة لدى المسن كالحاجة إلى الأمن، والحاجة إلى الحب والانتماء ، والحاجة إلى تقدير الذات ، و الحاجة الي تحقيق الذات . (الملحق رقم ٣)

وهو مقياس من إعداد الباحثة صممته أستناداً لتعريف حاجات المسنين الآتية:

الحاجة للأمن :

ويقصد بها شعور الفرد أنه يعيش ويحيا فى بيئة متحررة من الخطر بحيث يمكن أن ينتفع بكثير من معطياتها ويتخلص من بعض ما يساوره من شك وريبة وتقاس هذه الحاجة بإحدي عشرة بنداً .

الحاجة إلى الحب والإنتماء :

ويقصد بها حاجة الفرد إلى الإنتماء لجماعات متعددة فى البيئة التى يعيش فيها ويتعايش معها ، ومحافظة على كيانه النفسي القادر على الأخذ والعطاء بشكل متوازن فى تصرفاته وسلوكه . وتقاس هذه الحاجة بإحدي عشرة بنداً .

ثالثاً : الحاجة إلى تقدير الذات :

ويقصد بها وجهة نظر الفرد نحو نفسه وتقيميه لها وأحكامه على سلوكه سلباً وإيجاباً مقارناً نفسه بالآخرين واضعاً نفسه فى إطار ملائم

يرضى عنه ويرضيه كى يشعر أن له ذاتية مستقلة ، ويتصرف وفقاً لاهدافه وغاياته الخاصة .وتقاس هذه الحاجة بأحدي عشرة بنداً .

رابعاً : الحاجة إلي تحقيق الذات :

ويقصد بها تحقيق الفرد التعبير عن إمكاناته بصورة مرضية والشعور بالعزة والتلقائية لما يتميز به من قدرات ومهارات تمكنه من التغلب على المشكلات وتخطي العقبات التى تواجهه . وتقاس هذه الحاجة بإحدي عشرة بنداً .

صدق وثبات مقياس الاحتياجات :

ثم عرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من السادة أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى العلوم التربوية والنفسية والقياس النفسي موضحة أسماؤهم فى الملحق رقم (٤) وقد تم إعادة عرضه مرة أخرى بعد الأخذ فى الاعتبار ما أشاروا به من تعديلات ، حيث اقتصر المقياس فى شكله النهائي على إحدي عشرة بنداً لكل حاجة من الحاجات الأربعة وبذلك يكون قد توفر للمقياس الصدق الظاهرى وتم حساب النسبة الحرجة بين مستويات الاختبار العليا والدنيا وكانت النسبة الحرجة تساوى ٤,٥٣ وهى أكبر من ٢,٥٨ وبالتالى يوجد فرق قائم مميز بين المستويات الضعيفة والقوية للمقياس وعليه يكون المقياس صالحاً للأستخدام . أما من حيث ثبات المقياس فقد أعيد تطبيق الصورة النهائية بفاصل زمنى سبعة عشرة يوماً على عينة من كبار السن مؤلفة من خمسة وعشرين مسناً وكانت معاملات الارتباط بين التطبيقين مقبولاً وهذا ما يوضحه الجدول التالى .

جدول رقم (٢) معاملات الارتباط (بين التطبيقين)

الحاجة	معامل الارتباط	الدلالة
الحاجة للأمن	٠,٦٤٤	٠,٠١
الحاجة الى الحب والانتماء	٠,٥٠٣	٠,٠١
الحاجة الى تقدير الذات	٠,٧٢١	٠,٠١
الحاجة الى تحقيق الذات	٠,٦٤٧	٠,٠١

يتضح من هذا الجدول أن معاملات الارتباط كانت مرتفعة مما يشير الى ثبات مجالات المقياس كل مجال على حدة .

درجات مقياس إحتياجات المسنين :

يجاب على جميع بنود المقياس الأربعة والأربعين "بنعم – إلى حد ما – لا " ويخصص للأستجابة الأولى (نعم) درجة واحدة والثانية (– الى حد ما –) درجتان والإستجابة الثالثة "لا" ثلاث درجات لبعض الوحدات القياسية السلبية فى المقياس بينما الوحدات الايجابية فيخصص للإستجابة الاولى "نعم" ثلاث درجات والاستجابة الثانية " إلى حد ما " درجتان والاستجابة الثالثة "لا" درجة واحدة . وتشير الدرجة الكلية المنخفضة للحاجة إلى ضرورة تنميتها نظراً لأن استجابات المسن تكشف عن حاجته اليها ومن ثم تكون أستجابة العبارات السلبية أو الايجابية كاشفة عن درجة الحاجة لديه . ومن خلال تطبيق برنامج الدراسة على مدى أثنتى عشر أسبوعاً تضمن كل أسبوع ثلاث جلسات يحتوى كل منها على نشاطات فنية أو رياضية أو غنائية وموسيقية ثم نشاطات ثقافية تهدف الى تحفيز عينة الدراسة على ممارسة أنشطة البرنامج كلاً على قدر أستطاعته .

نتائج الدراسة ومناقشة فروضها :

توضح الجداول التالية النتائج التى تم أستخلاصها وهى على النحو التالى :-

الفرض الأول ونصه :-

١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى درجات المسنين الذين يعملون والذين لا يعملون بالنسبة لاحتياجاتهم قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدى .

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين الذين لا يعملون والذين يعملون فى مقياس الحاجات النفسية قبل تقديم البرنامج

	لا يعملون			يعملون			درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المتغير	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الحاجة للأمن	٢٠٤	١٩,٢٨	٤,٢٢٧	٩٦	٢٣,٧٨	٢,٠١٧	٢٩٨	٩,٦	٠,٠١
الحاجة إلى الحب والانتماء	٢٠٤	١٨,٦٧	٤,١٨٨	٩٦	٢٣,٣١	١,٩٥٩	٢٩٨	١٠,٣٤	٠,٠١
الحاجة إلى تقدير الذات	٢٠٤	١٨,٦٤	٤,٠٩٤	٩٦	١٥,٧٥	٣,٠٩٨	٢٩٨	٦,١٣	٠,٠١
الحاجة إلى تحقيق الذات	٢٠٤	١٨,١٦	٥,٠٣٣	٩٦	١٣,١٧	٢,٦٤٦	٢٩٨	٩,١٤٣	٠,٠١

يتضح من جدول (٣) تحقق الفروق بين الذين يعملون والذين لا يعملون بالنسبة لاحتياجاتهم قبل تطبيق البرنامج وكانت هذه الفروق عند مستوى دلالة عند ٠,٠١

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين الذين لا يعملون والذين يعملون بعد تقديم البرنامج .

المتغير	لا يعملون			يعملون			درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الحاجة للأمن	٢٠٤	٢١,٥١	٤,٥٠٢	٩٦	٢٦,١٥	٣,١٥٩	٢٩٨	٩,٠٨٧	٠,٠١
الحاجة إلى الحب والانتماء	٢٠٤	٢١,٤٢	٤,٦٢٢	٩٦	٢٦,١٥	٢,٠١٦	٢٩٨	٩,٥٩٧	٠,٠١
الحاجة إلى تقدير الذات	٢٠٤	٢١,٦٤	٥,١١٩	٩٦	١٧,٠٧	٢,٠١٢	٢٩٨	٨,٤٣٩	٠,٠١
الحاجة إلى تحقيق الذات	٢٠٤	٢٠,٣٤	٤,٧٦٨	٩٦	١٤,٤٧	٢,٦٧٥	٢٩٨	١١,٢٥	٠,٠١

كما يتضح من هذا الجدول أن المتوسط الحسابى للفـــروق زاد عمـــا بالجدول (٣) بينما ظلت الفروق عند مستوى دلالة عند ٠,٠١

وهذا ما يوضحه الجدول التالى

جدول (٥) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين المسنين الذين يعملون والذين لا يعملون قبل تطبيق البرنامج وبعده بالنسبة لاحتياجاتهم

		العدد	قبلى		بعدى		درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتغير		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
يعملون	الحاجة للأمن	٢٠٤	١٩,٢٨	٤,٢٢٧	٢١,٥١	٤,٥٠٢	٢٠٣	٤,١٥	٠,٠١
	الحاجة إلى الحب والانتماء	٢٠٤	١٨,٦٧	٤,١٨٨	٢١,٤٢	٤,٦٢٢	٢٠٣	٦,٧٧	٠,٠١
	الحاجة إلى تقدير الذات	٢٠٤	١٨,٦٤	٤,٠٩٤	٢١,٦٤	٥,١١٩	٢٠٣	٦,٩٨	٠,٠١
	الحلجة إلى تحقيق الذات	٢٠٤	١٨,١٦	٥,٠٣٣	٢٠,٣٤	٤,٧٦٨	٢٠٣	٧,١٤	٠,٠١
لا يعملون	الحاجة للأمن	٩٦	٢٣,٧٨	٢,٠١٧	٢٦,١٥	٣,١٥٩	٩٥	٤,٥٨	٠,٠١
	الحاجة إلى الحب والانتماء	٩٦	٢٣,٣١	١,٩٥٩	٢٦,١٥	٢,٠١٦	٩٥	٤,٨٩	٠,٠١
	الحاجة إلى تقدير الذات	٩٦	١٥,٧٥	٣,٠٩٨	١٧,٠٧	٢,٠١٢	٩٥	٤,٢١	٠,٠١
	الحاجة إلى تحقيق الذات	٩٦	١٣,١٧	٢,٦٤٦	١٤,٤٧	٢,٦٧٥	٩٥	٢,٥١	–

ويبين من هذا الجدول أن مستوى الدلالة وصل الى ٠,٠١ مما يشير الى تحقق الفرض الأول بأستثناء الحاجة إلى تحقيق الذات فى الذين لا يعملون حيث أوضحت النتائج انه لا توجد فروق بين القبلى والبعدى .

وأتفقت نتائج هذا الفرض مع دراسة نبيلة عباس الشوربجى (٢٠٠٢) [١٦] التى توصلت الى أن المسنين يستطيعون القيام بكل ما يطلب منهم ويشعرون بالراحة فى عملهم الحالى كما أتفقت جزئياً مع دراسة عزة عبد

الكريم مبروك (١٩٩٥) [٨] التى أثبتت تفوق مجموعة المسنين العاملين بعد التقاعد عن المسنين غير العاملين .

اتفقت نتيجة هذا أيضاً مع ما ذكره بونوب (Bonoob 1992) [٢٠] بتكليف المسنين بأعمال تناسب إمكاناتهم الذاتية ٠,٠١ ما درسه مؤتنكو (Motenko 1995) [٢٦] حيث توافقت مع هدف البرنامج فى ان المسنين بحاجة ماسة إلى الشعور بالاستقلال و الاعتماد على النفس تلبية لمطالبهم ومواجهة لمشكلاتهم و بالمثل مع مذكره سولمون (Solomon 1991) [٢٧] عن فاعلية البرنامج العلاجى فى تعديل اساليب المواجهة و التعامل مع ضغوط الحياة و الشعور بالوحدة و زيادة التوكيدية .

وهناك دراسات أيدت نتيجة هذا الفرض كدراسة (شاهيناز عبد الهادى إسماعيل ١٩٨٦) [٥] إلى أن المسن فى حاجة إلى التقدير والاحترام من جانب المجتمع الذى يعيش فيه .

وكذلك ما توصل إليه عبد الحميد حمادة (١٩٩٠) [٦] إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات المسنين الذين يعملون على مقياس التوافق ودرجاتهم على مقياس تحقيق الذات ومقياس الروح المعنوية والعلاقات الاجتماعية.

وبالمثل دراسة جوكام (JouKamaa.1993) [٢٣] التى توصلت إلى أن التوافق النفسى والاجتماعى للمسن يمكن أن يقوم على أساس حياة المسن النفسية والاجتماعية قبل سن التقاعد وأن التقاعد ليس ضاغطاً ولكنه تغير جذرى .

الفرض الثانى ونصه :-

١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى درجـــات المســـنين والمسنات بالنسبة لاحتياجاتهم قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه .

جدول (٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين الجنسين قبل تقديم البرنامج .

	الذكور			الاناث			درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المتغير	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الحاجة للأمن	١٧٦	١٩,٧٥	٤,٠٤١	١٢٤	٢٢,١	٤,١٠٦	٢٩٨	٤,٩٣٨	٠,٠١
الحاجة إلى الحب والانتماء	١٧٦	١٨,٩	٤,٢٩١	١٢٤	٢١,٩٤	٣,٤٢٣	٢٩٨	٦,٥٤٩	٠,٠١
الحاجة إلى تقدير الذات	١٧٦	١٨,٧٢	٤,١١٧	١٢٤	١٦,٢٩	٣,٤٥٢	٢٩٨	٥,٣٦٥	٠,٠١
الحاجة إلى تحقيق الذات	١٧٦	١٧,٣٥	٤,٧٨٧	١٢٤	١٥,٤٤	٥,٠٦٩	٢٩٨	٣,٣١٩	٠,٠١

يتضح من جدول (٦) تحقق الفروق عند مستوى دلالة عند ٠,٠١ بين جنسى عينة الدراسة ذكوراً و إناثاً قبل تقديم البرنامج . أما الجدول (٧) فقد زادت فيه المتوسطات الحسابية وظلت دلالتها عند مستوى ٠,٠١ ويتضـــح ذلك فيما يلى

جدول (٧) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين الجنسين بعد تطبيق البرنامج .

المتغير	الذكور			الاناث			درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الحاجة للأمن	١٧٦	٢١,٦٣	٤,٤٤١	١٢٤	٢٤,٩٣	٤,٢٥٣	٢٩٨	٦,٤٤٣	٠,٠١
الحاجة إلى الحب والانتماء	١٧٦	٢١,٦٤	٤,٤١٥	١٢٤	٢٤,٧٧	٤,٠٩٣	٢٩٨	٦,٢٣٠	٠,٠١
الحاجة إلى تقدير الذات	١٧٦	٢١,٦٥	٤,٨٥٣	١٢٤	١٨,١	٤,٠٦٩	٢٩٨	٦,٦٦٧	٠,٠١
الحاجة إلى تحقيق الذات	١٧٦	١٩,٦٥	٦,٦١٩	١٢٤	١٦,٧٧	٣,٣٨٨	٢٩٨	٥,١٠٤	٠,٠١

وتتفق هذه النتائج مع الدراسة التى قام بها (باريسى Barresi1984)[١٨] التى خلصت إلى أن النساء أكثر من الرجال فى اقامة علاقات أجتماعية بالجيران وتوصلت إلى نفس النتيجة دراسة (نبيل محمد الفحل ١٩٩٠) [١٥] وهى وجود فروق ذات دلالة جوهرية بين متوسطات درجات المسنين والمسنات على مقاييس (الحزن – الميول الانتحارية – توهم المرض – فقدان الشهية – التشأوم) لصالح المسنات .

وأتفقت نتائج هذا الفرض مع دراسة (سعيدة محمد أبو سوسو ١٩٩٠)[٤] حيث كانت الحاجات النفسية للمرأة المسنة وفقاً للأهمية التالية (العطف – التحمل – السيطرة – الانجاز – النظام – التأهل الذاتى – العدوان – التواد – لوم الذات – الاستقلال الذاتى – المعاضدة – الاستعراض – التغير –

الخضوع – التحصيل) حالة الذين يعملون والذين لا يعملون حسب أنـواع الحاجات قبل البرنامج وبعد البرنامج لصالح القياس البعدى.

كما أتفقت هـذه النتـائج مـع مـا أستخلصـته دراسـات بونـوب (Bonoob1992.) [٢٠] أن المسنين على أختلاف البلدان التى ينتمون اليها بحاجة إلى الرعاية الاجتماعية والنفسية والصحية والاقتصادية ، ودراسات ديراس (Deras . 1995) [٢١]التى وجدت أن المشاكل الاجتماعية والنفسـية هى أهم المشكلات التى يتعرض لها المسنون فى البلدان الناميـة وبالمثـل دراسة اندرسون (Anderson1994) [١٧] التى خلصت إلـى أن التفـاؤل وأساليب المواجهة الايجابية أكثر أرتباطاً بمستوي التعليم لدى المسنين .

الفرض الثالث ونصه :-

١- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى درجات المقيمـين فـى منازلهم بالنسبة لاحتياجاتهم قبل تطبيق البرنـامج وبعـده لصـالح التطبيق البعدى .

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين المسنين المقيمين فى منازلهم قبل تطبيق البرنامج وبعده بالنسبة لاحتياجاتهم

	العدد	قبلى		بعدى		درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المتغير		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الحاجة للأمن	١١١	٢٠,٥٥	٤,٤٣٧	١٨,٥٩	٤,٦٩٩	١١٠	١٢,٨٤	٠,٠١
الحاجة إلى الحب والانتماء	١١١	٢٠,٨٧	٤,٧٠٦	١٨,٩١	٥,٠٤٦	١١٠	١٢,٨٤	٠,٠١
الحاجة إلى تقدير الذات	١١١	٢١,٤٤	٥,١٠٦	١٩,٤٨	٥,٤٨	١١٠	١٢,٨٤	٠,٠١
الحاجة إلى تحقيق الذات	١١١	١٩,٧٢	٤,١٨٥	١٧,٧٦	٤,٤٩٣	١١٠	١٢,٨٤	٠,٠١

بيانات الجدول السابق توضح تحقق الفرض الثالث نظراً لوجود فروق عند مستوى دلالة ٠,٠١ بين المسنين المقيمين فى منـــازلهم قبـــل تطبيـــق البرنامج وبعده وهو ما يشير الى أثر البرنامج المقدم للمسنين حيث كان لـــه مردود طيب على أحتياجاتهم موضوع الدراسة .

وتتفق النتائج الواردة فى هذا الجدول مع ما ذهبت اليه (شاهيناز عبد الهادى اسماعيل ١٩٨٦) [٥] فى دراستها عن الحاجات النفسية للمسنين . دراسة (عبد الحميد حمادة ١٩٩٠) [٦] عـــن توافـــق المســـنين وعلاقتـــه بـــبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية

الفرض الرابع ونصه :-

توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطى درجات غير المقيمين قبل تطبيق البرنامج وبعده بالنسبة لاحتياجاتهم لصالح التطبيق البعدى .

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى الدلالة بين المسنين غير المقيمين فى منازلهم قبل تطبيـــق البرنـــامج وبعـــده بالنســـبة لاحتياجاتهم .

المتغير	العدد	قبلى		بعدى		درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى			
الحاجة للأمن	١٨٩	٢٤,٤٧	٤,٠٦	٢٢,٤٧	٤,٤٢٣	١٨٨	١٧,٤٥	٠,٠١
الحاجة إلى الحب والانتماء	١٨٩	٢٤,٢٤	٣,٨٧٧	٢٢,٢٣	٤,٢١١	١٨٨	١٧,٤٥	٠,٠١
الحاجة إلى تقدير الذات	١٨٩	١٩,٣	٤,٤٧٧	١٧,٢٩	٤,٧٣٥	١٨٨	١٧,٤٥	٠,٠١
الحاجة إلى تحقيق الذات	١٨٩	١٧,٥٧	٥,٢٨٥	١٥,٥٦	٥,٥٦٣	١٨٨	١٧,٤٥	٠,٠١

تشير نتائج الجدول السابق الى تحقق الفرض الرابع حيث أظهرت هذه النتائج وجود دلالة احصائية بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المسنين غير المقيمين فى منازلهم قبل تطبيق البرنامج وبعده وهو ما أشارت اليه دراسات كل من محمد عبد المقصود (١٩٩٠) [١١]، نبيلة عباس الشوربجى (٢٠٠٢) [١٦] ، وأختلفت جزئياً مع دراسة فاطمة فوزى عبد الرحمن (٢٠٠١) [٩] . واتفقت مع دراسة بونوب (Bonoob1992) [٢٠] أن المسنين على أختلاف البلدان التى ينتمون اليها بحاجة إلى الرعاية الاجتماعية والنفسية والصحية والاقتصادية

توصيات الدراسة .

أ- توصيات مستخلصه من الدراسة:

- يستلزم الاهتمام برعاية المسنين والمسنات أن نوجد لهم ما يملأ فراغهم اليومى ببعض الأعمال المفيدة التى تتناسب وأمكاناتهم الذاتية .
- يفضل دائماً أن يعيش المسنون فى منازلهم التى أعتادوا عليها دون لجؤهم الى دور المسنين .
- يحتاج المسن أياً كان ذكر أو أنثى أن يكون له شريك فى حياته يعاونه ويأخذ بيده .
- يتطلب الأمر أن يكثر المسنون زيارة أبنائهم تواصلاً لعلاقاتهم الأسرية و الاجتماعية .

ب- توصيات بدراسات وبحوث .

لقد حققت هذه الدراسة هدفها وتحققت فروضها بنسب متباينة ولكى تكون نتائج هذه الدراسة موقع التطبيق على المجتمع المصرى فنحن بحاجة إلى بحوث أضافية على المرأه المسنة بصفة خاصة وكذلك زيادة البحوث على المسنين المقيمين فى دار المسنين فى الريف والمدينة والتعرف على

مشاكلهم ، ودراسة طولية لبحث العلاقات السببية بين الضغوط الحياتية لدى المسن وشعوره بالتوافق الاجتماعى . وابتكار برامج متعددة ومتنوعة وفقاً لاختلاف احتياجات المسنين ونوعيات من البرامج التى تستمثر ما لديهم من أمكانات وما تبقى لهم من طاقات وقدرات على أختلاف توجهاتهم والثقافية .

المراجع

١. آمال صادق – فؤاد ابو حطب (١٩٩٠) نمو الإنسان من المرحلة الجنينية إلى مرحلة المسنين ، القاهرة – مكتبة الانجلو المصرية .

٢. حامد عبد السلام زهران (١٩٩٠) علم نفس الطفوله والمراهقة – القاهرة – عالم الكتب.

٣. حامد عبد العزيز العبد (١٩٨٤) : الشيخوخة خصائصها ومراحلها ووسائل رعايتها (فى تحرير عزت سيد اسماعيل) التقدم فى السن دراسة اجتماعية نفسية ، الكويت – دار القلم .

٤. سعيدة محمد أبو سوسو "(١٩٩٠)الحاجات النفسية للمرأة المسنة " مجلة علم النفس العدد ١٦ ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر.

٥. شاهيناز عبد الهادى اسماعيل(١٩٨٦)" الحاجات النفسية للمسنين " دراسة ميدانية – رسالة ماجستير غير منشورة، القاهرة ، جامعة عين شمس ،كلية البنات .

٦. عبد الحميد حمادة (١٩٩٠) " توافق المسنين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والأجتماعية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، بنها جامعة الزقازيق كلية التربية ،.

٧. عزة عبد الكريم مبروك (٢٠٠١) قاعدة معلومات رانم – قمر رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية : المصدر مجلة كلية الآداب جامعة القاهرة ٦١ (٢) ٣٦٤-٣٦٥ .

٨. عزة عبد الكريم مبروك (١٩٩٥) قاعدة معلومات رانم – قمر مرجع سبق ذكره : المصدر مجلة كلية الآداب جامعة القاهرة ٥٥ (٢) ٣٨٦-٣٨٧ .

٩. فاطمة فوزى عبد الرحمن (٢٠٠١) " تأثير برنامج ترويحى مقترح على الاحساس بالوحدة النفسية للمسنين بمحافظه الاسكندرية " كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الاسكندرية فى المؤتمر الاقليمى الاول للمسنين ابريل ٢٠٠٠ .

١٠. فؤاد البهى السيد : (١٩٧٥) ، علم النفس الاحصائى – القاهرة – مكتبة الانجلو المصرية .

١١. محمد عبد المقصود (١٩٩٠) قاعدة معلومات رانم – قمر مرجع سبق ذكره : المصدر مجلة علم النفس ٤ (١٣) ١٧٤-١٧٨ .

١٢. محمد عودة (١٩٨٦) : مشكلات مرحلة الشيخوخة فى المجتمع الكويتى – دراسة ميدانية لعينة من المسنين – المجلة العربية للعلوم الانسانية – جامعة الكويت – المجلد السادس ، العدد ٢٣ ص ص ٤٨ -٩٦ .

١٣. محمد محمد بيومى خليل (١٩٩٠) قاعدة معلومات رانم – قمر مرجع سبق ذكره : المصدر مجلة كلية التربية جامعة طنطا (١١ ب) ٧٩-١٤٢ .

١٤. مديحة محمد العزبى (١٩٨٢) " اتجاهات المسنين نحو الشيخوخة وعلاقتها برضاهم عن الحياة ". – المؤتمر الدولى الأول للصحة النفسية للمسنين فى عبد اللطيف محمد خليفة فى دراسات سيكولوجية المسنين – دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع – القاهرة .

١٥. نبيل محمد الفحل(١٩٩٠)"بعض متغيرات الشخصية وارتباطها بالأكتئاب لدى المسنين من الجنسين " رسالة ماجستير غير منشورة ، طنطا ، جامعة طنطا ،كلية التربية ،.

١٦. نبيلة عباس الشوربجي (٢٠٠٢) قاعدة معلومات رائم – قمر مرجع سبق ذكره : المصدر رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية المجلة المصرية للدراسات النفسية ١٢ (٣٧) ١٥٤ -١٩٦ .

17. Anderson , G.L. (1994) : Coping and loneliness in the home bound Elderly , Northern I . Inions university (62) .
18. Barresi , R. S. (1984) Continuity and charge in Personality. American Psychology , Vo. 24 No.2 .
19. Birren , J.R. & Schaie, K.W. (1977) : Hand Book of the psychology aging NewYork V.N.R. Company.
20. Bonoob , M. (1992) Planning for the special needs of the homeless elderly Gerontologist , Vo; . 29 , No.2 .
21. Deras .K.G(1995) "Aging Issues in developing ".International sociological Association . ISA
22. Hill , K.U (1993) . Social Problems of Elderly , M.E.D Thesis Texas , Midwestern state university .
23. Hurlock , B . G :(1979) Development psychology , 4 th ed . Mc Growhill في مديحة محمد العربى – نحو حياة أفضل للمسنين – المجلة المصرية للدراسات النفسية – العدد الثانى ابريل ١٩٩٢ .
24. Joukamaa , M. , Saarijarvi, S. & Salokangas, R., (1993) : The Turva Project : Retirement and adaptation in old age. zeitschrift for Gerontologist Vol. 26 (3) 170, 175 .

25. Miller , F.T.(1980) : Measurement and monitoring of stress in community aging in 1980 , published by : The American psychology Association , Inc.
26. Motenko , A.K. & Greenberg , S. (1995) : Reframing Dependence In Old Age A Positive Transition For Families. Social Work Vol. 40 , No. 3 .
27. Solomon , K., & Zinke, M.,R. (1991) : Group psycho therapy with the depressed elderly , Journal of Gerontologist social work Vol 17 (1-2) 47-57 .

مرفق رقم (١)

البيانات الشخصية

أسم المسن ..... السـن.

.....

محل الاقامة .....

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

العمل السابق: .....

العمل الحالى أن وجد : .....

المستوى التعليمى : أمى ☐ متوسط ☐ عالى ☐

الحالة الزواجية متزوج ☐ أرمل ☐ مطلق ☐

مكان الأقامة : فى المنزل ☐ دار مسنين ☐ تردد على الاندية ☐

عدد الأبناء : عدد الاحفاد :

ملحوظة :

المعلومات الواردة بهذه الاستمارة سرية جداً ولأغراض البحث العلمى فقط .

مع تحيات الباحثة

مرفق رقم (٢)

((برنامج شغل أوقات كبار السن))

- هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى استثمار أوقات فراغ كبار السن بما يفيدهم من أداءات ونشطات وبذلك يمكن للبرنامج أن يحقق :

١) إشعار المسن أنه قادر على العطاء والإنتاج وفقا لما لديه من إمكانات ومقدرات كل حسب أستطاعته وتحفيزه على التفاعل فى أنشطة البرنامج المتباينة .

٢) إستعادة ثقة المسن بنفسه حيث يسهم فى إثراء الحياة البيئية من حوله بما يؤديه من نشاطات رياضية تعمل على تحسين مستواه الصحى وفنية تمكنه من عمل بعض الأشغال ذات القيمة التى قد تدر عليه بعض العائد المادى فضلاً عن تفاعله مع الآخرين مما يكسبه الثقة بذاته داخل الجماعة التى ينتمى اليه .

٣) التحسن المستمر الذى يطرأ على المسن إجتماعيا ورياضياً من خلال ممارساته المستمرة طوال البرنامج وعطائه ومشاركته فى كل جلسة من جلساته مما يجعلة يشعر بالتحسن والنشاط .

٤) النماء الأقتصادي لبعض كبار السن الذين يتجهون نحو أنتاج اشغال فنية ذات قيمة ومن هذا الإنتاج يمكن أن يحصل على بعض الكسب المادى كل حسب إمكانته وقدراته .

٥) الإندماج فى علاقات اجتماعية مثمرة من خلال ممارسة أنشطة البرنامج فى مجموعات صغيرة أحياناً وكبيرة أحياناً أخرى وفقاً لنوع النشاط الذى يمارسه .

- وحدات البرنامج :

صممت الباحثة برنامجاً يتكون من الوحدات التالية :

١) وحدة فنية :

لما كان الفن يعطي المسن الفرصة للتأمل في الطبيعة وإدراك جمالها، كما يمنحه القدرة على التخيل لإنتاج فني يملأ أوقات فراغه ويشعره بالرضا ، ويساعده على التعبير عن ذاته ويبعده عن الإحساس بالوحدة ، ويمكنه من التواصل الجيد بالآخرين ، هذا فضلاً عن كونه يكسبه الثقة بالنفس باعتباره أصبح قادراً على العمل والإنتاج . فقد وفرت الباحثة لهذه الوحدة ما يلي :

أ) كماً من الأقلام الملونة والأوراق .

ب) عدداً من الورود البلاستيكية مختلفة الألوان وبعضاً من السلال الصغيرة والمراوح ... الخ .

ج) قطعاً من الزجاج والمرايا والأحبال وما إليها مما يفيد فى الأشغال الفنية .

٢) وحدة رياضية :

لما كان معظم المسنين فى حاجة إلى الحركة الدائمة والنشاط المتواصل كى ينشطوا ويحسنوا جهازهم التنفسي ، وتقوي وظائف اعضائهم بصفة عامة فقد هيأت الباحثة لهذه الوحدة ما يلى .

أ) إرشادات حياتية بكيفية المشى الصحى والجلوس على الكرسي لزيادة النشاط وتقوية عضلات الظهر وصعود ونزول السلم لتنشيط الدورة الدموية .

ب) التعود على المشي اليومي لتحريك الرجلين والزراعين وبقية أعضاء الجسم للوقاية من هشاشة العظام .

ج) القيام ببعض التمرينات الرياضيات البسيطة – بقدر الإمكان – لإكساب أعضاء الجسم مرونة الحركة . وتقوية عضلات الجسم.

٣) وحدة غنائية وموسيقية :

لما كان للغناء والموسيقى من أثر طيب على الأفراد استمتاعاً بها وإشاعة للبهجة فى النفس بحيث تجعل المتلقين لها أكثر تفاعلاً فى البيئة المحيطة بهم فضلاً عما تنتجه من علاقات اجتماعية ودودة بين المستمعين لهذه الأغاني والموسيقى ومن ثم فقد كانت هذه الوحدة على النحو التالي :

كاسيت مزود بعدد من شرائط الأغاني القديمة والحديثة والموسيقى العربية والأجنبية وعلى مجموعة المسنين أن يحددوا للباحثة ما يرغبون سماعة بالنسبة للنشاط الموسيقى والأغاني .

٤) وحدة ثقافية مفتوحة :

لما كان للأخبار والمعلومات من أهمية باعتبارها الشغل الشاغل لكل منهم بوطنه الغيور على تطوره وتنميته تواق لأن يقف على حقائق الأمور التى حدث فى المجتمع من أقاويل وإشاعات .

ولهذا كانت هذه الوحدة تقدم وفقا لما يلي :

أ) تسرد الباحثة على مسامع مجموعة المسنين أخبار الصباح الواردة فى جريدتي الأهرام والأخبار وتتبادل معهم الرأي حول ما يثار من شائعات وأقوال .

ب) تقدم الباحثة بعض المعلومات عن الشخصيات البارزة فى بعض مجالات العلم والأدب والفنون الذين أثروا الحياة بما قدموه من فكر وأداء .

ج) تحث الباحثة بعض المسنين أن يسترجع من مخزونه الثقافي أندر القصص والحكايات التى حدثت فى زمن مضى .

جدول جلسات البرنامج

الوحدة	الهدف العام	عدد الجلسات	الهدف الخاص من كل جلسة
فنية	مساعده المسن على التعبير عن ذاته	١٢ أسبوع ٣ جلسات فى الأسبوع	١- تقديم المسنين حسب قدراتهم . ٢- أن يرسم المسن منظراً طبيعياً . ٣- أن ينتج عملاً فنياً . ٤- أن يشعر بالألوان وجمالها . ٥- يشجع المسن على العمل الجماعى .
رياضية	تحسين الجهاز التنفسى ، ووظائف الاعضاء لدى المسنين	١٢ أسبوع ٣ جلسات فى الأسبوع	١- توعية بضرورة التقليب على السرير . ٢- مساعدته على القيام والجلوس على الكرسى . ٣- أن يمارس بعض التمرينات الرياضية الخفيفة . ٤- أن يكتسب مرونة حركة اعضائة . ٥- أن ينظم أوقاتاً للمشى لتقوية العظام .
غنائية وموسيقية	اشاعة البهجة والسرور داخل نفس المسن	١٢ أسبوع ٣ جلسات فى الأسبوع	١ - أن يحدد طبيعة الأغانى المفضلة لديه . ٢- أن يستمع إلى الأغانى والأناشيد . ٣-ترديد هذه الأغانى والأناشيد بصورة فردية . ٤- أن يشترك فى أداء الأغنية جماعياً. ٥- أن يتذكر تكريمه مع هذه الأغانى .

الوحدة	الهدف العام	عدد الجلسات	الهدف الخاص من كل جلسة
ثقافية	أن يتابع ما يجرى فى المجتمع والعالم من حقائق وأخبار	١٢ أسبوع ٣ جلسات فى الأسبوع	١- أن تسرد الباحثة أخبار الصباح للمسنين . ٢- أن يتعرفوا على بعض الشخصيات التاريخية أو الدينية أو الفنية . ٣- أن يسترجعوا من مخزونهم الثقافى بعض القصص والحكايات . ٤- أن يلقوا على بعض الأخبار والقصص..

مرفق رقم (٣)

الحاجة إلى الأمن : هى شعور الفرد أنه يعيش ويحيا فى بيئة متحررة من الخطر بحيث يمكنه أن ينتفع بكثير من معطياتها ويتخلص من بعض ما يساوره من شك وريبه .

وعندما يصير الفرد مسناً يصبح فى حاجة إلى تجنب اى احساس بالقلق والخوف أو الشعور بالخطر أو التعرض لخبرة تؤدى إلى فزعه وترويعه .

ويمكن أن تقاس هذه الحاجة بالوحدات القياسية التالية .

المسلسل	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	هل تخاف أن تتعرض للسرقة ؟			✓
٢	هل تخاف الاصابة بأزمة قلبية وأنت بمفردك ؟			✓
٣	هل تشعر بالارتياح عند زيارة طبيبك الخاص ؟	✓		
٤	هل تجد صعوبة فى الخروج بمفردك ؟			✓
٥	هل تثق فى القائمين على رعايتك ؟	✓		
٦	هل يساعدك البعض اثناء سيرك فى الشارع ؟	✓		
٧	هل تخاف من التعرض لحوادث الطرق ؟			✓
٨	هل تخصص مفتاحاً للقائم على رعايتك ؟			✓
٩	هل تقييم بصفة مستمرة فى منزلك ؟	✓		
١٠	هل تخشى من تعرضك لبعض الحوادث المنزلية ؟			✓
١١	هل تخاف أن يعتدى عليك أحد ؟			✓

الحاجة إلى الحب والأنتماء : هى قدرة الفرد على الأنتماء لجماعات متعددة فى البيئة التى يعيش فيها ويتعايش معها ومحافظته على كيانه النفسى القادر على الأخذ والعطاء بشكل متوازن فى تصرفاته وسلوكه ، مما يدفع المسن بأستمرار إلى التعامل الكفء مع الآخرين حتى يشعر انه مازال يمارس دوره فى الحياه وأنه موضع أحترام وتقدير من الذين ينتمى اليهم ويتواجد بينهم مشاركاً فى امورهم وقضاياهم .

ويمكن أن تقاس هذه الحاجة بالوحدات القياسية التالية .

المسلسل	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	هل تشترك فى تنظيم بعض الرحلات ؟			✓
٢	هل لديك عضوية فى احد النوادى ؟			✓
٣	هل تجد متعة فى قضاء وقت مع رفاقك فى النادى أو الحى ؟			✓
٤	هل تتبادل الزيارات مع الجيران أو الاصدقاء أو الاقارب ؟			✓
٥	هل تفضل الأقامة فى دار للمسنين ؟	✓		
٦	هل يساعدك بعض المحيطين بك فى قضاء بعض أمورك الخاصة ؟			✓
٧	هل تقسم أقامتك على منازل ابنائك ؟	✓		
٨	هل توفر لك دار المسنين كل احتياجاتك ومتطلباتك الشخصية ؟	✓		
٩	هل تشارك ابناءك فى حل بعض مشاكلهم الشخصية ؟			✓
١٠	هل يزورك بعض زملائك واصدقائك القدامى ؟			✓
١١	هل تشارك الآخرين الذهاب لرحلة لمصيف أو مشتى ؟			✓

الحاجة إلى تقدير الذات : هى وجهة نظر الفرد نحو نفسه وتقييمه لها ولحكامه على سلوكه سلباً وإيجاباً مقارناً نفسه بالآخرين واضعاً نفسه فى أطار ملائم يرضى عنه ويرضيه ، ولذلك يصير مسناً يشعر أن له فرديه وذاتيته الخاصة المستقلة عن الآخرين ويتصرف وفقاً لاهدافه وغاياته متخلصاً من المعوقات التى تصادفه والمشكلات التى قد تواجهه مما يدعم ذاتيته وتقديره لها .

ويمكن أن تقاس هذه الحاجة بالوحدات القياسية التالية .

المسلسل	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	هل حققت جميع أهدافك فى الحياة ؟	✓		
٢	هل تعيش فى وفاق مع شريكة حياتك ؟	✓		
٣	هل تعتبر رحلة حياتك العملية والاسرية موفقة ؟	✓		
٤	هل حققت أنجازات فى مجال عملك ؟	✓		
٥	هل صادفتك عقبات فى تحقيق آمالك وطموحاتك ؟			✓
٦	هل تشعر بالوحدة أثناء معيشتك بمفردك ؟			✓
٧	هل تجد صعوبة فى الاقامة عند الاقارب ؟			✓
٨	هل تعانى من أبتعاد ابنائك المتزوجين عنك ؟			✓
٩	هل تفتقد جو العمل الذى كنت تعيش فيه ؟			✓
١٠	هل وجدت بديلاً لشغل وقت فراغك ؟	✓		
١١	هل أحسنت تقدير امكاناتك فى التخطيط لحياتك ؟	✓		

الحاجة إلى تحقيق الذات : هى نجاح الفرد فى التعبير عن امكاناته بصورة مرضية والشعور بالعزة التلقائية لما يتميز به من قدرات ومهارات تمكنه من التغلب على المشكلات وتخطى العقبات التى تواجهه وهو عندما يصير مسناً يشعر أن له خبرات يسعى اليه الآخرون للأستفادة منها وأن له إمكانات يقدمها لكل محتاج اليها .

ويمكن أن تقاس هذه الحاجة بالوحدات القياسية التالية .

المسلسل	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا
١	هل تقدم خبراتك السابقة للآخرين ؟	✓		
٢	هل تستخدم امكاناتك لتحقيق ربحاً مادياً ؟	✓		
٣	هل يستشيرك (أبناءك – أقاربك – اصدقاءك) فى حل المشاكل التى تعترضهم ؟	✓		
٤	هل تحتفظ باحساسيك ومشاعرك لنفسك ؟	✓		
٥	هل تشعر أنك لست بحاجة إلى مساعدة الاخرين ؟	✓		
٦	هل تستطيع شراء مستلزماتك الشخصية بدون مساعدة الاخرين ؟	✓		
٧	هل تتبادل وجهات النظر وأراءك الخاصة مع زملائك القدامى ؟	✓		
٨	هل تتخذ قراراتك الخاصة بك بمفردك ؟	✓		
٩	هل سعيت لعمل أخر للأستفادة من خبراتك السابقة ؟	✓		
١٠	هل تشعر أنك ما زلت قادراً على العطاء ؟	✓		
١١	هل أديت رسالتك على أكمل وجه ؟	✓		

مرفق رقم (٤)

قائمة المحكمين

م	الأسم	الدرجة	الوظيفة
١	أ.د/ السيد عبد القادر زيدان	أستاذ	أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس ومعهد العبور
٢	أ.د/ حسين عيسى	أستاذ	أستاذ علم النفس بمركز الامتحانات والتقويم التربوى
٣	أ.د/ صلاح عبد المنعم حوطر	أستاذ	أستاذ علم النفس بجامعة حلوان
٤	أ.د/ عبد المطلب أمين القريطى	أستاذ	أستاذ علم النفس بجامعة حلوان
٥	أ.د/ فاروق محمد صادق	أستاذ	أستاذ علم النفس بجامعة الأزهر
٦	أ.م.د/ منى حسين الدهان	أستاذ مساعد	أستاذ مساعد علم النفس بجامعة عين شمس
٧	د/ محمد عاطف كامل	مدرس	مدرس علم النفس بجامعة طنطا
٨	د/ محمود نعمان الأنصارى	مدرس	مدرس علم النفس بأتحاد البنوك الأسلامية
٩	أ. عصمت الوصيف	مدرس مساعد	أخصائية برابطة الأخصائيين النفسيين المصرية
١٠	أ. محمود نصر	اخصائى	أخصائي برابطة الأخصائيين النفسيين المصرية

Title: The effectiveness of an activity life program for the aged to satisfy their psychological needs

*Author: Dr. Hanan El Sayed Abd El Kader Zeidan

Abstract:

The aims of this study are to build a program including artistic, athletic, and leisure time activities in order to develop their personal abilities and satisfy their psychological needs.

In building that program the researcher took in consideration that all those activities should fit the sample age, and other variables such as, working, not working, living in edged house, and in their own house, (age: 60-65)

The sample: 300 edged were selected for this study, 167 males, 124 females, 96 from the sample were working and 204 were not working, some of sample was living in edged houses, 93 were drawn from edged clubs and 111 were living in their houses with their families.

Tools: several tools were used in this study:

- Information sheet
- The activities program used in this study (security, love and belonging, self evaluation, and self realization)

Results: the program proved its efficiency in satisfying the needs of the edged and in developing their abilities in occupying leisure time in all samples.

Results showed the needs of the edged for that kind of programs is essential for the entire sample used in the study. An important recommendation, that these programs are needed in that age.

*Affiliation: Dept. of Educational Psychological Science
Specific: Education College Ain Shames University