

## Effectiveness of a group counseling program in Transcendental Meditation to relieve the stress of the elderly

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

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي جمعي في التأمل التجاوزي للتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المسنين, استخدمت الدراسة المنهج التجريبي, حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠) مسن ومسنة من دار المسنين الامل في محافظة كفر الشيخ, مقسمين إلى مجموعتين تجريبية تضم (٣ ذكور - ٢ إناث) من المسنين, ومجموعة ضابطة تضم (٣ ذكور - ٢ إناث) من المسنين ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٥-٧٥) عاماً. وأشتملت أدوات الدراسة على مقياس الضغوط النفسية للمسنين , بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي الجمعي في التأمل التجاوزي المصمم للدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة فعالية برنامج إرشادي جمعي في التأمل التجاوزي في تخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المسنين.  
**الكلمات المفتاحية:** الارشاد الجمعي, التأمل التجاوزي, الضغوط النفسية, المسنين.

## Effectiveness of a group counseling program in Transcendental Meditation to relieve the stress of the elderly

The study was designed to reveal the effectiveness of a group counseling program in Transcendental Meditation to alleviate the psychological stress of the elderly. The study used the experimental method. The study sample consisted of (10) elderly and elderly people from the Elderly Home Hope Hospital in Kafr El-Sheikh governorate, (3 males - 2 females) of the elderly, and a control group (3 males - 2 females) of the elderly aged between 65 and 75 years. The study tools included a measure of psychological stress for the elderly - preparation of the researcher - in addition to the program of collective guidance in the Transcendental Meditation designed for study .The results of the study showed the effectiveness of a group counseling program in Transcendental Meditation in alleviating the stress of the elderly

**Keywords:** Community Counseling, Transcendental Meditation, Psychological Stress, Elderly.

## مقدمة:

يمر الإنسان في دورة الحياة بمراحل عمرية مختلفة فمن الطفولة إلي المراهقة ثم إلي مرحلة الرشد ووصولاً في الأخير إلي الشيخوخة ولكل مرحلة من المراحل السابقة احتياجاتها ومتطلباتها ومجموعة من التغيرات التي ترافقها علي المستوي الفسيولوجي, النفسي والاجتماعي. ويعرف السكولوجيون مرحلة الشيخوخة بأنها حالة من الاضمحلال, تعتري إمكانات التوافق الشخصي والاجتماعي للفرد فتقل قدرته علي استغلال إمكاناته الجسمية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغوط الحياة لدرجة لا يمكن الوفاء الكامل بمتطلبات البيئة, أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجته المختلفة (بشير معمرية وعبد الحميد حزار, ٢٠٠٩: ٧٧). 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 تدبر شؤونه بنفسه دون مساعدة لاقاربه. إن ما يتعرض له المسن من تغيير في الوظائف العقلية يجعلهم عرضة للخوف والقلق فالأمراض المزمنة التي يعانون منها وإحالتهم إلي التقاعد وافتقاد بعض الأصدقاء وعدم التكيف الشخصي والاجتماعي علي وجه سليم إضافة إلي أن المسن كثيراً ما يفقد شريك الحياة وهو ما يجعله يشعر بالعزلة وافتقاد السند أو المعين, والتقدم في السن تصاحبه ديناميات نفسية تتصف بنقص الكفاءة الوظيفية وما يصاحبها من نقوص وهياج وعمليات دفاعية, وترتبط الاحتياجات النفسية للمسن بمشكلات عدم التكيف مع وضعه الجديد وتضح الآثار النفسية والأخلاقية في ظل زيادة وقت الفراغ في هذه المرحلة, مما يؤثر ذلك في ارتفاع الضغوط النفسية التي يشعر بها المسنين في هذه المرحلة (وجدي محمد, ٢٠١٠: ٧). تعد تقنية التأمل التجاوزي من التقنيات التي تمارس منذ القدم, وقد وضع هذه التقنية حكيم من الهند يدعي (مهاريشي ماهيش يوجي) منذ العام ١٩٥٦, حيث أسس مراكز للتأمل التجاوزي في معظم البلدان, وهي عبارة عن تقنية فكرية سهلة يمكن لأي فرد أن يقوم بها أو يتعلمها خلال عدة ساعات, بغض النظر عن عمره و جنسه ومهنته, ويتطلب ذلك ممارسة التأمل التجاوزي يوميا في جلستين تستغرق كل منهما (١٥-٢٠) دقيقة. ويذكر المتأملون أن أهم تأثير يجدر به هو أن التأمل أمر ممتع وتجربة فريدة, وهو يحسن مستوي الأداء الفيزيولوجي لكل خلايا الجسم وأنسجته, ويعطي الفكر قدرا كبيرا من الاستقرار والسكنية والسعادة والسلام , كما يعزز التأمل من يقظة العقل, وتوازن الانفعالات وتنظيمها من خلال التقليل من حدة الانفعالات المتطرفة, وخفض مستوي التهديد والمخاوف, وإعادة تنظيم إدراكات الفرد بشأن تفسير الأحداث والضغوط النفسية (Jah & Kiyonaga, 2010: 78). وللتأمل التجاوزي آثار واضحة في النمو العقلي لكبار السن في المجتمع, فكما نعلم أن هناك انخفاصاً ملحوظاً في الوظائف المعرفية لدي كبار السن, فقد أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت علي كبار السن الذين مارسوا التأمل التجاوزي نتائج

إيجابية ومستويات أعلى من القدرة المنطقية والذكاء اللفظي والذاكرة طويلة المدى وسرعة إجراء الحسابات (Nidich et al., 2011). ومن هنا جاءت الدراسة حيث يحاول الباحث الحالي من خلالها اختبار فعالية برنامج إرشادي جمعي في التأمل التجاوزي في تخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المسنين.

### 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 (أحمد الغرير وأحمد أبو السعد، ٢٠٠٩: ٨٨). ويواجه المسنون العديد من المتطلبات والأعباء العديد عليهم حيث يواجهون أحداثاً متعددة قد تؤدي بهم إلى القلق والاكتئاب والعجز في بعض الأحياء 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 ومنها دراسة محمد رشدي (٢٠٠٣) التي كشفت نتائجها ان المسنين يعانون من العديد من المشكلات الاجتماعية والنفسية منها (الشعور بالوحدة، والقلق وتقدير الذات المنخفض، الاكتئاب). دراسة فاطمة عامر (٢٠١٤) تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضغوط الحياة والاكتئاب والقلق عند المسنين. ونتيجة لذلك أصبحت هناك حاجة ماسة لخفض الضغوط النفسية لهؤلاء المسنين حتي يتمكنوا من تحقيق قدر مناسب من التوافق النفسي والاجتماعي لديهم مما ينعكس إيجابياً علي دورهم في تنمية المجتمع، ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال البرامج الإرشادية. ومن هذا المنطلق تحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤلين التاليين:

١- ما مدي فعالية برنامج إرشادي جمعي في التأمل التجاوزي لتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدي 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 إلى 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 إلى التأكد من استمرار فعالية البرنامج المقترح بعد مضي فترة زمنية من انتهاء تطبيقه.

**أهمية الدراسة:**

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

**مصطلحات الدراسة:****١- التأمل التجاوزي Transcendental Meditation:**

يشير إلي التأمل في صورته المبسطة هو التركيز علي التنفس وتفرغ المخ من جميع الأفكار بحيث يسترخي المخ تماماً، فتسمو الروح وتخف الأحمال (مجدي فاروق، ٢٠١٣: ١٥). يعرف أيضاً بأنه طريقة للسماح للانتباه بالانتقال من المستوي السطحي للفكر إلي مستويات خفية علي نحو متزايد، حتي يتم الوصول إلي المستوي المرهف ومن ثم تجاوزه (Forem,2012: 56). يعرف الباحث التأمل التجاوزي إجرائياً بأنه " تقنية سهلة التعلم يمكن للمسن ممارستها من خلال الجلوس بشكل مريح سواء علي كرسي أو علي الارض، مغمض العينين، ولمدة (١٥-٢٠) دقيقة مرتين في اليوم".

**٢- الضغوط النفسية Psychological Stress:**

تعرف بأنها كل ما يواجهه الفرد في حياته من عواقب وصعوبات ومواقف وأحداث حياتية ضاغطة تفوق طاقته علي احتمالها، ويعجز عن إيجاد الحلول المناسبة لها، الأمر الذي يشعره بحالة من الإجهاد وعدم الارتياح النفسي وقد يؤدي ذلك إلي اعتلال صحته الجسمية والنفسية. (فتحية القصي، ٢٠١٤: ١٤٦). كما تعرف بأنها استجابة الفرد لمجموعة من الاحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية، وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة (عاطف أبو غالي، ٢٠١٢: ٦٢٥).

يعرف الباحث الضغوط النفسية إجرائياً "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 The Elderly:**

هو الفرد الذي يعتري قدراته الجسدية والأحاسيس والطاقات التي تلزمه في شيخوخته؛ بحيث تؤدي به تدريجياً إلي الموت بأسباب عريضة أو أحداث ارتباطية (محمد بدر، ٢٠٠٨: ٢٧-٢٨). هو أيضاً الشخص الذي تجاوز الستين من عمره، ويزداد اعتماده علي غيره بإزدياد تراجع

وظائفه الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويختلف هذا تبعاً لشخصية المسن والمعايير الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع. (كمال يوسف بلان, ٢٠٠٩: ٢١).

يعرف الباحث المسن إجرائياً هو " ذلك الفرد الذي يقع عمره ما بين ٦٠ عاماً حتى سين الوفاة، سواء أكان ذكراً أم انثى، يقيم في دور الرعاية".

الأطار النظري:

### المحور الأول : التأمل التجاوزي Transcendental Meditation :

خصائص تقنية التأمل التجاوزي: إن تقنية التأمل التجاوزي لها خصائص هي:

١. بسيطة: هي تقنية ليست صعبة أو معقدة في تعلمها أو ممارستها؛ أنها طريقة بسيطة.
٢. طبيعية: ليس هناك أي تأثير إيجابي على العقل. بل مجهود - إن تقنية التأمل التجاوزي سهلة الممارسة ولا تتطلب أي قدرة على التركيز أو السيطرة على العقل.
٣. سهلة التعلم وبسرعة: يمكن لأي فرد ابتداءً من العاشرة من العمر أن يتعلم تقنية التأمل التجاوزي بسهولة في سبع خطوات بسيطة.

٤. الجلوس بارتياح: لا تتطلب ممارسة التأمل التجاوزي وضعية جلوس صعبة أو مزعجة.
  ٥. نمارسها لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة مرتين في اليوم : نمارس تقنية التأمل التجاوزي مرة في الصباح ومرة ثانية بعد الظهر أو وفي بداية المساء (كارمن سوليفان, ٢٠٠٨: ٧٨).
- يشير الباحث ان تقنية التأمل التجاوزي تقنية سهلة وذلك من خلال خصائص هذه التقنية التي تم عرضها مما يجعلها تناسب فئة المسنين؛ لذلك تم استعانة بها في بناء برنامج الدراسة.

### تقنية التأمل التجاوزي:

أن تقنية التأمل التجاوزي هي فريدة من نوعها بالنسبة إلى الأنواع الأخرى للتأمل. إنها طبيعية وبلا مجهود، لكنها تتضمن تعليمات شخصية كي نتعلمها. هناك مجموعة من التمارين التي يمكن من خلالها ممارسة التأمل التجاوزي وهي:

- ١ - المجموعة الاولى: الهيات والجلسات الثلاث الأساسية وتتضمن مجموعة من التمارين (التأمل الوجداني " المانترا", وتأمل الجلوس, وتأمل عد التنفس).
- ٢ - المجموعة الثانية: التغلب على التوتر العضلي وتتضمن تمارين (الاكتشاف الداخلي أو مسح الجسم, وتأمل الرباط المتحرك).
- ٣ - المجموعة الثالثة: اليقظة العقلية والوعي وتتضمن تمارين (تأمل الأكل الواعي, والتأمل الذاتي خلال المشي, وتأمل النظر أو التركيز).
- ٤ - المجموعة الرابعة: اليقظة العقلية والشعور بالألم وعدم الارتياح وتتضمن تمارين (لا تتحرك).

٥- **المجموعة الخامسة:** (دع الأفكار تتلاشي) وهو تمرين عالي التركيب، ويتم فيه ملاحظة التنفس، ومدى تدفق الأفكار والمشاعر والإدراكات، دون إعطاء تلك الأفكار اهتماماً، ويساعدك في التخلص من هذه الأفكار (باسم محمد ، ٢٠١٠: ٨٧)

يشير الباحث إن تقنية التأمل التجاوزي أصبحت وسيلة شائعة للتعامل مع التوتر والقلق، وهناك مجموعة من التمارين التي يستطيع المسن تعلمها وممارستها ومن خلال يستطيع التغلب علي الضغوط النفسية؛ وقد تم الاستعانة بهذه التمارين في بناء البرنامج.

#### **علاقة التأمل التجاوزي بالضغوط النفسية:**

يعد التأمل والضغوط 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 علي الراحة والاسترخاء. فالاسترخاء يحدث بالتأمل أو الجلوس في هدوء أو التفكير أو التفاعل الإيجابي مع أفراد الأسرة والآخرين، لذا يحتاج الإنسان كل يوم إلي قضاء بعض الوقت بمفرده في جو هادئ. قد يبدو هذا الأمر صعباً ولكن من الممكن تحقيقه من خلال تحديد وقت معين للخلوة والراحة والالتزام به يوميا. وهذا ما يمكن الإنسان من التأمل والتخطيط واتخاذ القرارات المبنية علي التفكير المنطقي وتحديد آماله وطموحاته (كارين سولفيان، ٢٠٠٨: ٧٨). فالتأمل التجاوزي يعمل علي تخفيف ضغط الإجهاد الفكري ويزيد من حدة الإدراك والتركيز، ويضفي علي العقل الصفاء والراحة النفسية والهدوء والسكينة ويزيل القلق والخوف ويبعث علي النجاح (أحمد توفيق، ٢٠١١: ٩٨)

يتضح للباحث مما سبق أن التأمل والضغوط النفسية وجهين لعملة واحدة، فكلاهما مطلوب لإحداث التوازن في حياة الإنسان، ولا يدرك الإنسان أهمية الاسترخاء أو كيفية الاستفادة منه؛ إلا إذا وقع تحت ضغوط مستمرة يمنعه من الحصول علي الراحة والاسترخاء.

#### **المحور الثاني : الضغوط النفسية:**

**أنواع الضغوط:** هناك العديد من أنواع الضغوط ومنها:

أ- **ضغوط العلاقات الاجتماعية:** ويشير البعض إلي أهم هذه الضغوط تتمثل في انقطاع الصلة والعلاقات الاجتماعية بين المتقاعدين ومجتمعهم، والإحساس بالإهمال والانعزالية، وأن الإحالة علي المعاش يؤدي إلي قلة العلاقات نظرا لترك العمل أو الوفاة وتظهر أهمية العلاقة مع الأصدقاء مع المسن الذي يفقد زوجته والعكس .

ب- **الضغوط الاقتصادية:** أن أصعب الاوقات التي يمر بها الإنسان هي التقاعد والإحالة علي المعاش، وعندما يعيش إما عن طريق التأمينات الاجتماعية، أو مما قد أدخره في السابق أو من يحصل عليه الإعانة من البعض كالأبناء. فهو يشعر بعدم الأمن الاقتصادي .

ج- **الضغوط الصحية:** إن نمو الفرد يتكامل في مرحلة الشباب, ثم ينحدر تدريجياً في سن الكهولة ويتفاقم في مرحلة الشيخوخة, فالحواس يضعف أداؤها مثل السمع والبصر, ويبدأ ذلك في سن الخمسين من العمر, حيث أن للحالة الصحية تأثيراً كبيراً علي المسن في العديد من الجوانب مثل قدرته علي العمل والاشتراك في الأنشطة الترويحية وعلاقاته الاجتماعية والدخل والزواج (جورجيت عجايبي, ٢٠١٣: ٤٩٥-٤٩٧).

مما سبق يتضح للباحث ان هناك انواع للضغوط يتعرض لها المسنين منها الضغوط الاجتماعية, والضغوط الاقتصادية, والضغوط الصحية , وقد استعان الباحث بهذه الضغوط في اعداد مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين.

**أساليب مواجهة الضغوط النفسية:** قدم كوهين (Cohen, 1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية لدي المسنين منها:

١. **التفكير العقلاني Rational Thinking:** إستراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلي التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.

٢. **التخيل Imagining:** استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلي التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة علي تخيل ما قد يحدث.

٣. **الإنكار Denial:** عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلي إنكار الضغوط ومصادرها القلق بالتجاهل والانغلاق, وكأنها لم تحدث علي الإطلاق.

٤. **حل المشكلة Problem Solving:** نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلي استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط, وهو ما يعرف باسم القرح الذهني Brainstem.

٥. **الفكاهة (الدعابة) Humor:** إستراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة بساطة وبروح الفكاهة وبالتالي قهرها والتغلب عليها, كما أنها تؤكد علي الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة (خالد بن محمد, ٢٠١٢, ٥٣-٥٥).

يوضح الباحث مما سبق ان قدم (Cohen, 1994) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية ومن هذه الاستراتيجيات التفكير العقلاني والتخيل والإنكار وحل المشكلة والفكاهة, وقد استعان الباحث ببعض هذه الاستراتيجيات عند بناء برنامج الدراسة.

#### المحور الثالث: المسنين:-

**خصائص مرحلة المسنين:** تعد هذه المرحلة العمرية من المراحل التي يختتم فيها الإنسان حياته بصورة عامة, وهي كغيرها من المراحل تتميز ببعض التغيرات وهذه التغيرات هي:

١- **الخصائص الجسمية:** يعاني المسن من ضعف في الجهاز العصبي؛ والذي ينعكس سلباً علي النشاط الحركي حيث يفقد المسن الدقة والمهارة والاتزان, وكذلك فإن الأجهزة الداخلية

يصيبها الوهن ويتسرب الضعف إلى القلب والمعدة والرئتين والجهاز العظمي (حسن إبراهيم المحمداوي, ٢٠٠٨: ١٠).

٢- **الخصائص النفسية:** تحدث تغيرات نفسية كثيرة في هذه المرحلة تتمثل في ضعف تقدير الذات, وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة, واضطراب المزاج العام, واضطراب الشخصية والانطواء, والعزلة الاجتماعية, وتتأثر التغييرات النفسية لدى الفرد في مرحلة الشيخوخة بقدرة الفرد على التكيف مع وضعه الراهن (منيرة بنت محمد, ٢٠١٠: ٢٦٦).

٣- **الخصائص الاجتماعية:** تصاحب مرحلة الشيخوخة مجموعة من التغيرات الاجتماعية يتمثل أهمها في فقدان العلاقات الاجتماعية, والأنشطة, والاهتمامات, والاعتماد على الآخرين, وغالبا تقتصر علاقاتهم على الأصدقاء القدامى مما يبعث في نفوسهم الملل, وانقطاع المسن عن عمله يؤدي إلى قطع صلته بمعظم الزملاء, والمعاناة من وقت الفراغ, وينخفض لديهم مستوي الطموح (جولتان حجازي وعطاف أبو غالي, ٢٠١٠: ١١٦).

٤- **الخصائص العقلية:** تنمو القدرات العقلية لدى الفرد بالتوازي مع عمره, وتشير الأدبيات النفسية والتربوية بأن هذا النمو يتوقف عند سن الخمسين, ثم تبدأ الكفاءة العقلية بعدها بالتدهور شيئا فشيئا, هناك أمراض تصيب العقل في مرحلة الشيخوخة منها فقدان الذاكرة, وشذوذ الأفكار, والزهايمر وغيرها من الأمراض العقلية, والتي جميعها تشير إلى تراجع الكفاءة العقلية (أريج خليل, ٢٠١٦: ٢٨).

يشير الباحث ان هذه المرحلة هي المرحلة التي يختتم فيها الإنسان حياته بصورة عامة, وهي كغيرها من المراحل تتميز ببعض التغيرات وهذه التغيرات تظهر في الخصائص الجسمية والخصائص النفسية والخصائص الاجتماعية والخصائص العقلية, وقد راعي الباحث هذه الخصائص عند بناء أدوات الدراسة.

**مشكلات مرحلة المسنين:** أن مرحلة المسنين لها مشكلاتها الخاصة, ولعل هذه المشكلات ترجع إلى التغيرات العقلية والجسمية والنفسية والاجتماعية التي تطرأ عليهم , وهذه المشكلات هي:

١- **المشكلات الصحية:** وتتمثل المشكلات الصحية في: الضعف الجسدي وضعف الحواس كالسمع والبصر وضعف القوة العضلية وإنحاء الظهر وجفاف الجلد والإمساك وتصلب الشرايين والتعرض بدرجة أكبر للإصابة بالمرض وعدم مقاومة الجسم (فاتن الدهان , ٢٠٠٥: ٣٥٩).

٢- **مشكلات اضطراب العلاقات الاجتماعية:** قد تضعف العلاقات الاجتماعية للمسن مع أصدقائه المسنين من أمثلة خاصة عندما يقلون من حوله ممن هم في سنه بالموت أو البعد مما يخلف لدى المسن حالة من الأنانية ونقد الآخرين خاصة الأحفاد وصغار السن مما يخلق فارق في التفكير والتباين في العواطف والبعد عن المشاعر.

٣- **المشكلات النفسية والعاطفية:** لاشك أن كثير من المسنين يعانون من وحدتهم وترك الأبناء لهم لانشغالهم بأنفسهم وعائلاتهم, مما يعرض المسن أو المسنة للانطواء والعزلة والدخول في دوامة التفكير والوساوس والانشغال بالذات, والاضطرابات النفسية (جولتان حجازي وعاطف أبوغالي, ٢٠١٠, ١٧٧).

٤- **المشكلات الاقتصادية:** تتسم الشيخوخة بضعف القدرة علي العمل, وضعف النشاط, لذا فإن المسن غالبا ما يتخلي عن عمله, أو يتقاعد عن وظيفته, وبالتالي يقف أو يضعف دخله المادي, مما يجعله عرضه لتحديات اقتصادية, وتري (أيمن أحمد, ٢٠٠٩: ١٠٣) بأن انخفاض دخل المسن نتيجة احلته للتقاعد يؤدي إلي عدم تلبية العديد من الحاجات الأساسية للمسن. يرى الباحث ان المسنين يعانون من العديد من المشكلات منها المشكلات الصحية ومشكلات اضطرابات العلاقات الاجتماعية, والمشكلات النفسية والعاطفية والمشكلات الاقتصادية , وهذه المشكلات تسبب ارتفاع الضغوط النفسية لدي المسنين, ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتخفف الضغوط النفسية لدي المسنين.

**الدراسات السابقة:** يعرض الباحث في هذا القسم علي النحو التالي:

دراسة **رشا محمد أحمد (٢٠١٤)** التي هدفت إلي الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة لدي المسنين, وكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من المسنين, تكونت عينة الدراسة من (٢٠) مسنا من الجنسين, ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٧٠) عاما. من أدوات الدراسة: مقياس جودة الحياة, مقياس اساليب مواجهة الضغوط, والبرنامج التدريبي. وقد أشارت نتائج الدراسة إلي فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين جودة الحياة لدي المسنين, وأثر البرنامج في تحسين مواجهة الضغوط النفسية لدي المسنين. كما أجريت **سميه محمد مختار (٢٠١٠)** دراسة هدفت إلي خفض الضغوط النفسية لدي المسنين باستخدام البرنامج الإرشادي النفسي للمساعدة الاجتماعية بأنواعها الانفعالية والتقديرية والملموسة والمعلوماتية وفحص أثر ذلك علي ضغوط أبنائهم كمانحين للرعاية, تكونت عينة الدراسة من (١٠) مسن ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٩٢) عاما, من أدوات الدراسة: مقياس الضغوط النفسية للمسنين, ومقياس المساعدة الاجتماعية للمسنين, مقياس مقابلة الضغوط النفسية للأبناء, مقياس الأساليب الاستيعابية للمواقف الضاغطة, مقياس مستوي العته, اختبار الذكاء غير اللفظي, البرنامج ارشادي العلاجي المعتمد علي المساعدة الاجتماعية. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الارشادي القائم علي المساعدة الاجتماعية في خفض الضغوط النفسية لدي المسنين وأثر ذلك علي ضغوط أبنائهم كمانحين للرعاية. أما دراسة **رشا فهمي سعيد (٢٠١٠)** التي هدفت إلي الكشف عن فاعلية برنامج للتدخل المهني من منظور العامة للخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية والنفسية لدي المسنات الارامل, استخدمت الباحثة

المنهج التجريبي باستخدام التصميم القبلي - البعدي لمجموعة واحدة، تكونت عينة الدراسة من (٢٥) مسنة من نادي المسنين التابع للجمعية المصرية لحماية الاطفال بالحادقة، من أدوات الدراسة: مقياس الضغوط الاجتماعية والنفسية، استمارة استنبار لتقدير الموقف، دليل مقابلة مع الخبراء العاملين بأندية المسنين، برنامج التدخل المهني. قد أشارت نتائج الدراسة إلى فعالية برنامج التدخل المهني من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى المسنات الارامل. قام فروتيس وزملاؤه (Fortes, et al, 2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن أحداث الحياة الضاغطة واستراتيجيات المواجهة لكبار السن في البرازيل ، واجريت الدراسة علي عينة قوامها (١٠٠) مسن ومسنه ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٥-٧٥) عاما. وتوصلت الدراسة إلى أن الاكتئاب خطر رئيسي علي مشاعر السلبية والأحداث الضاغطة للمسنين، وتوصلت أيضا أنه تم تصنيف الأحداث الضاغطة إلى (الخوف من الموت والخوف علي أبنائهم) النساء أكثر معاناة من الضغوط عن الرجال. كذلك أجري إدر وزملاؤه (Elder et al., 2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برامج التأمل التجاوزي في خفض الضغوطات النفسية لدي الطلاب المختلفين عرقيا ، تكونت عينة الدراسة من (١٠٦) طالب من طلاب المرحلة الثانوية قسموا إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، بحيث تكون عدد أفراد المجموعة التجريبية من (٦٨) فردا ، وعدد أفراد المجموعة الضابطة من (٣٨) فردا، وجميعهم أكملوا قياسات الخط القاعدي، والقياسات البعدية بعد مرور أربعة شهور، وأشارت نتائج الدراسة أن الطلاب الذين تدربوا علي مهارة التأمل التجاوزي قد انخفض لديهم القلق، والضغط النفسي، مقارنة بالمجموعة الضابطة، مع تحسن آخر في انخفاض مستوي الاعراض الاكتئابية، وارتفاع في مستوي التحيل الأكاديمي والنشاط الجسمي. في حين أجري بروم وآخرون (Broome et al., 2005) دراسة التي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج للتأمل التجاوزي في خفض الضغوطات النفسية لدي الموظفين أثناء العمل، وأجريت الدراسة علي عينة مكونة من (٨٠) موظفا في جنوب أفريقيا، وقد أظهرت النتائج أن هناك انخفاضا دالاً إحصائياً في مستوي الضغط النفسي بعد مرور خمسة أشهر ونصف لدي أفراد المجموعة التي تدربت علي التأمل التجاوزي، بمعدل انخفاض مقداره (٦٧%) خلال الأسبوعين الأولين، أما بالنسبة للمجموعة التي تدربت علي الاسترخاء العضلي فقد انخفض مستوي الضغط النفسي، ولكن بدرجة أقل مما حققته مجموعة التأمل. أيضا دراسة نديك وآخرون (Nidich et al., 2005) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية البرنامج التأمل التجاوزي في تطوير العمليات العقلية لدي مجموعة من المسنين، تكونت عينة الدراسة من (٤١) مسن ومسنه، منهم (١٨) مسنا لهم خبرة طويلة في ممارسة برامج التأمل التجاوزي. وأظهرت النتائج أن أولئك الأشخاص الذين كانوا يمارسون برامج التأمل التجاوزي، قد أظهروا مستويات عالية ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير السببي،

والقدرات اللفظية، والذاكرة بعيدة المدى، وسرعة العمليات مقارنة بالمجموعة الضابطة. أما دراسة بارنز وزملائه (Barnes et al., 2005) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج التأمل التجاوزي في خفض ارتفاع ضغط الدم لدى مجموعة من كبار السن، وهي دراسة طويلة لمدة (٨) سنوات على الأمريكيين من أصل إفريقي، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٠٩) أشخاص بمتوسط عمره مقداره (٦٧) سنة، وقد أظهرت النتائج أن برنامج التدريب على التأمل التجاوزي قد أسهم في خفض مستوي الضغوطات الجسمية، مما ساعد في خفض احتمالات الموت بأمراض الجهاز الدوري، وأمراض القلب بشكل عام. هدفت دراسة هيرون وكافانو (Herron & Cavanaugh, 2005) إلى الكشف إذا كانت هناك طريقة تحسن الصحة النفسية والجسمية لدى المسنين، وما إذا كان من الممكن لاسلوب التأمل التجاوزي أن يقلل من التكاليف الطبية لدى الأشخاص المسنين والذين تزيد أعمارهم على (٦٥) عاماً، إذ تم مقارنة النفقات الطبية المتضخمة على (١٦٣) مشاركاً وممارساً لاسلوب التأمل التجاوزي، مع (١٦٣) مشاركاً آخر لديهم نفس النفقات الطبية المتضخمة، ولكنهم غير ممارسين لاسلوب التأمل التجاوزي؛ آخذين بعين الاعتبار كلا من: العمر، والجنس، ودرجة التأمل. وقد أظهرت النتائج أن مجموعة الأفراد الذين تدربوا على التأمل التجاوزي قد انخفض لديهم المعدل التراكمي للنفقات الطبية بمعدل ٧٠% مقارنة مع المجموعة الضابطة.

**تعقيب على الدراسات السابقة:** من عرض الدراسات السابقة يتضح ما يأتي:

- توصلت الدراسات الوصفية التشخيصية إلى أن أهم أسباب الضغوط النفسية لدى المسنين هي الضغوط المتعلقة بالجانب الصحي بسبب أمراض الشيخوخة، والضغوط في العلاقات الاجتماعية بسبب فقدانهم لشريك الحياة وشعرهم بالعزلة والوحدة، والضغوط الاقتصادية بسبب تقاعدهم عن العمل واحتياجهم إلى الاموال الكثيرة من أجل العلاج. (والابعاد الثلاثة متضمنة في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية).

- تناولت الدراسات الإرشادية فعالية البرنامج الإرشادي في التأمل التجاوزي في علاج مشاكل المسنين مثل دراسة (Herron & Cavanaugh, 2005) كشفت النتائج عن فعالية البرنامج في تخفيف من تكاليف الطبية لدى المسنين؛ دراسة (Barnes et al., 2005) فعالية البرنامج في تخفيف من ضغط الدم لدى المسنين؛ دراسة (Nidich et al., 2005) فعالية البرنامج في تحسين القدرات العقلية لدى المسنين؛ استخدامات البرامج القائمة على التأمل التجاوزي في تخفيف من الضغوط النفسية مثل دراسة (Broome et al., 2005) كشفت نتائج عن فعالية البرنامج في تخفيف من الضغوط النفسية لدى الموظفين؛ دراسة (Elder et al., 2008) التي كشفت نتائج عن فعالية البرنامج في تخفيف من الضغوط النفسية لدى الطلاب المتقوفين.

• لا توجد دراسات عربية - في حد علم الباحث - اهتمت بدراسة فعالية برنامج إرشادي جمعي في التأمل التجاوزي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المسنين, وهذا ما دفع الباحث الحالي إلى إجراء هذه الدراسة والتحقق من صدق نتائجها.

**فروض الدراسة: من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية علي النحو التالي:**

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الضغوط النفسية لدى المسنين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الضغوط النفسية لدى المسنين في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٣. لا توجد ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الضغوط النفسية لدى 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.

- قام الباحث بالتحقق - إحصائياً من تجانس المجموعتين في متغيرات النوع- السن - نسبة الذكاء- درجة الضغوط النفسية بأبعادها, وذلك باستخدام أسلوب إحصائي لا برامتري وهو أسلوب " مان ويتي" Mann-Whitney للفروق بين المجموعات الصغيرة المستقلة والجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

يوضح قيمة (U) لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة

المتغيرات	مجموعة ضابطة (ن=٥)			مجموعة تجريبية (ن=٥)			قيمة U	مستوي الدلالة
	المتوسط	مجموع الرتب	المتوسط	المتوسط	مجموع الرتب	المتوسط		
السن	٦٧,٦٠٠	٢٨,٠٠	٥,٦٠	٦٧,٢٠٠	٢٧,٠٠	٥,٤٠	١٢,٠٠	غير دالة
الذكاء	٩٤,٤٠٠	٢٤,٥٠	٤,٩٠	٩٥,٤٠٠	٣٠,٥٠	٦,١٠	٩,٥٠	غير دالة

\* دالة U عند مستوى ٠,٠٥ بين (٧-٥), عند مستوى ٠,٠١ بين (٥-١), عند مستوى ٠,٠٠٢

(أقل من ١)

## جدول (٢)

قيم (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي

مقياس الضغوط النفسية للمسنين (القياس القبلي)

الابعاد	مجموعة ضابطة (ن=٥)			مجموعة تجريبية (ن=٥)			قيمة U	مستوي الدلالة
	المتوسط	مجموع الرتب	المتوسط	المتوسط	مجموع الرتب	المتوسط		
ضغوط اجتماعية	٢٣,٦٠٠	٢٧,٠٠	٥,٤٠	٢٣,٨٠٠	٢٨,٠٠	٥,٦٠	١٢,٠٠	غير دالة
ضغوط صحية	٢٣,٢٠	٢٨,٥٠	٥,٧٠	٢٣,٠٠	٢٦,٥٠	٥,٣٠	١١,٥٠٠	غير دالة
ضغوط اقتصادية	٢٣,٤٠٠	٢٦,٥٠	٥,٣٠	٢٣,٦٠٠	٢٨,٥٠	٥,٧٠	١١,٥٠	غير دالة
الدرجة الكلية	٧٠,٢٠	٢٥,٥٠	٥,١٠	٧٠,٤٠	٢٩,٥٠	٥,٩٠	١٠,٥٠٠	غير دالة

\* دالة U عند مستوى ٠,٠٥ بين (٧-٥), عند مستوى ٠,٠١ بين (٥-١), عند مستوى ٠,٠٠٢

(أقل من ١)

يتضح من جدول (١, ٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي متغيرات السن, الذكاء, الضغوط النفسية للمسنين بأبعاده حيث أن قيم (U) كانت جميعها غير دالة مما يدل علي تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

ثانياً: أدوات الدراسة:

## ١- مقياس الضغوط النفسية للمسنين (إعداد الباحث)

اعد الباحث هذا المقياس لتحديد مستوى الضغوط النفسية لدي المسنين, وقد تم اتخاذ الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس:

(١) الاطلاع علي الكتابات والنظريات النظرية والتراث السيكولوجي الخاصة بالضغط لدي أفراد عامة, والمسنين خاصة.

(٢) بعد ذلك قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية مبدئية بإجراء عدد من المقابلات الشخصية مع المسنين, والاختصاصيين بدور الرعاية للتعرف علي مظاهر الضغوط النفسية , وتسجيل ما يقولونه أولاً بأول في استبانته مفتوحة.

(٣) قام الباحث بإجراء مسح للبحوث والدراسات العربية والأجنبية ذات العلاقة بالمقياس المراد تصميمه؛ حيث اطلع الباحث علي: مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين (إعداد/ رشا فهمي سعيد, ٢٠١٠)؛ مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين (إعداد/ سمية محمد مختار, ٢٠١٠)؛ مقياس ضغوط الحياة لدي المسنين (إعداد/ فاطمة عامر, ٢٠١٤). ولقد أفادت هذه المقاييس الباحث في التعرف علي المؤشرات الرئيسية التي يمكن الاعتماد عليها في تصميم المقياس؛ ومن خلال ذلك تم التوصل إلي عدد من العبارات للأبعاد الرئيسية الخاصة بالضغوط النفسية.

(٤) 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 وسلاماً باقي عبارات المقياس وارتباطها بالمعني المراد الوصول إلي قياسه.

(٥) تم وضع مدرج الإجابة ليضم ثلاثة اختيارات (دائماً (٣), أحياناً (٢), نادراً (١)), ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الأبعاد الثلاثة للمقياس, وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من ٣٠-٩٠.

(٦) تم حساب ثبات وصدق علي عينة من المسنين بلغ عددها (ن = ٣٠), وجاءت نتائج الصدق والثبات كما يلي:

#### تقنين المقياس: أولاً: صدق المقياس: Validity:

١- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية علي أساتذة متخصصين في علم النفس والصحة النفسية, حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مدي انتماء فقرات المقياس وكذلك صياغتها اللغوية وفي ضوء تلك الآراء تم تعديل بعض الفقرات وإعادة صياغتها.

٢- الاتساق الداخلي: حيث تم حساب معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه, وأيضا حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للمسنين. والجدولان (٣), (٤) يوضحان ذلك.

## جدول (٣)

معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٠)

ضغوط اقتصادية		ضغوط صحية		ضغوط اجتماعية	
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة
**٠,٨٤٣	٢١	**٠,٧٦٥	١١	**٠,٧٨٦	١
**٠,٦٤٥	٢٢	**٠,٦٥٩	١٢	**٠,٦٥٣	٢
**٠,٧٦٣	٢٣	**٠,٧٥٤	١٣	**٠,٦٥٤	٣
**٠,٦٥٤	٢٤	**٠,٦٩٣	١٤	**٠,٥٤٣	٤
**٠,٧٣٢	٢٥	**٠,٦٤١	١٥	**٠,٦٥٣	٥
**٠,٧١١	٢٦	**٠,٧٥٤	١٦	*٠,٣٣٤	٦
**٠,٦٠٩	٢٧	**٠,٦٩٥	١٧	**٠,٦٧٥	٧
**٠,٧٤٥	٢٨	**٠,٧٤٥	١٨	**٠,٧٦٥	٨
**٠,٨١١	٢٩	**٠,٦٥٤	١٩	**٠,٧٨٦	٩
**٠,٦٧٤	٣٠	**٠,٦٨٩	٢٠	*٠,٢٦٩	١٠

\* دالة عند ٠,٠١

\* دالة عند ٠,٠٥

## جدول (٤)

معاملات ارتباط كل بعد من الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للمسنين

الدرجة الكلية	الثالث	الثاني	الأول	البعد
**٠,٧٦٨	**٠,٦٨٥	**٠,٧٣١	---	الأول
**٠,٨٤٤	**٠,٥٩٨	---	---	الثاني
**٠,٧٤١	---	---	---	الثالث
---	---	---	---	الدرجة الكلية

\* دالة عند ٠,٠١

\* دالة عند ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدولين (٣), (٤) وجود معاملات ارتباط دالة بين درجة كل بند والدرجة الكلية حيث تراوحت بين ٠,٢٦٩ وهي دالة عند ٠,٠٥, ٠,٨٤٣ وهي دالة عند ٠,٠١, كما كانت معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية للأبعاد الثلاثة ببعضها البعض من جهة, وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى دالة عند ٠,٠١ وهذا يشير إلي التماسك الداخلي للمقياس, وأن بنوده وأبعاده تشترك في قياس شئ واحد, وهذا دليل علي صدقه إحصائياً.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس علي عينة التقنين بطريقة التجزئة النصفية مع تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان - براون, كما تم استخدام طريقة كرونباخ (معامل ألفا) للتحقق من ثبات المقياس, جدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

معاملات ثبات المقياس بطريقتي النصفية وألفا كرونباخ (ن = ٣٠)

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
١	الضغوط الاجتماعية	٠,٧٦٥	٠,٦٥٤
٢	الضغوط الصحية	٠,٦٦٧	٠,٦٤٣
٣	الضغوط الاقتصادية	٠,٨٢٢	٠,٧٥٤
٥	الدرجة الكلية	٠,٧٦٤	٠,٧٨٦

يتضح من جدول (٥) أن المقياس بأبعاده علي درجة مناسبة من الثبات مما يطمئن علي استخدامه في الدراسة الحالية.

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

قام الباحث بإعداد هذا البرنامج لخفض حدة الضغوط النفسية وآثارها السلبية علي عينة من المسنين.

## 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.

## ب- الإطار النظري للبرنامج:

إن المكون الرئيسي لبرنامج التأمل التجاوزي هو اعتماده علي الإجراءات النفس جسمية والتدرجية، وجاءت من مبادئ ومكونات برنامج مهراشي فيدك الطبي ؛ إذ تفيد هذه التقنية في تحسين صحة الإنسان الجسمية والعقلية. قد استند الباحث في تصميم البرنامج إلي نموذج العلاج المعرفي السلوكي الذي يقوم علي أساس أن أفكار الفرد وأقواله وكذلك اتجاهاته وآراءه ومثله تعد جميعها أمورا مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكه، صحيحا كان هذا السلوك سوي أم مضطرباً، وقد برز هذا الاتجاه كاتجاه يولي الجوانب العقلية والمعرفية في السلوك البشري أهمية واضحة.

## ج- إجراءات بناء البرنامج:

١- الاطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

- ٢- الاستفادة من آراء مختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي, ومختصين في برامج التأمل التجاوزي.
- ٣- الزيارات الميدانية التي قام بها الباحث لدور رعاية المسنين بمحافظة كفر الشيخ, للتعرف علي احتياجات المسنين والمشكلات والضغوط النفسية التي تواجههم داخل دور الرعاية وخارجها.
- ٤- عرض البرنامج علي عدد من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي (ملحق ١), وذلك للإخذ بأرائهم واقتراحاتهم بعين الاعتبار.
- د- **فنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي: استخدم الباحث مجموعة من الفنيات الإرشادية:**
- ١- **المحاضرة:** وهي تقديم مادة علمية ومعلومات ومعارف مرتبطة بالجلسة الإرشادية وعرضها بأسلوب علمي معرفي سهل وشيق, باستخدام الوسائل والأدوات اللازمة للعرض.
- ٢- **المنافشة الجماعية:** هو عبارة عن حديث ونقاش متبادل بين المرشد والمشاركين حول موضوع الجلسة, والاسئلة المثارة, والأفكار والآراء والخبرات المطروحة,
- ٣- **حديث الذات:** أفكار وافتراضات سلبية يحملها الفرد عن نفسه وعن الآخرين, ويحدث نفسه بها من خلال كلمات وعبارات سلبية تؤدي إلي تطوير المشكلات النفسية لديه.
- ٤- **التنفس العميق:** هي تقنية مفيدة للتنفس الصحيح, وتنظيم عد التنفس ودخول الهواء إلي الجسم وخروجه منه بشكل مناسب .
- ٥- **النمذجة:** هو عملية تعلم تشتمل علي تغيير الفرد سلوكه نتيجة لملاحظة ومحاكاة سلوك فرد آخر .
- ٧- **التغذية الراجعة:** العملية التي تعطي فيها الفرصة للمشاركين والمرشد للتحدث عن البرنامج لمعرفة كيفية تأثير المشاركين بالأساليب والسلوكيات داخل المجموعة.
- ٨- **التفاعل والتواصل:** أي أن تعرض ما بداخلك وتبلغ عن أفكارك وأن يكون لك اتصال بالأفكار والمعلومات المتبادلة .
- ٩- **الواجب المنزلي:** وهي عبارة عن أنشطة ومهارات تحدد في نهاية كل جلسة إرشادية, وعلي المشاركين القيام بها والالتزام بأدائها آخر كل الجلسة .
- ١٠- **فنية التساؤل:** أداة إيجابية للحصول علي المعارف والمعلومات في مختلف المجالات.
- ١١- **تمارين التأمل:** مجموعة من التمارين التي تساعد علي الاسترخاء والتبصر والوعي بالذات للوصول إلي الهدوء والراحة والسعادة والتوافق النفسي الجيد.
- ١٢- **التخيل:** هي عبارة عن تخيل مواقف أو أماكن تقتنر بالسكينة والهدوء والاسترخاء.
- هـ- **عدد جلسات البرنامج ومدتها:** يتكون البرنامج من ١٢ جلسة, ويتم تنفيذ الجسات 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، والجدول (٦) يوضح تخطيط العام لجلسات البرنامج.

### جدول (٦)

#### يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج الإرشادي

م	اهداف الجلسة	عنوان الجلسة	زمن الجلسة	الفنيات المستخدمة
١	- الترحيب بأفراد العينة، وتعريفهم بالباحث، والتعرف عليهم. - إعطائهم فكرة عن البرنامج من حيث الأهداف والمحتوي. - حيثهم علي التعاون للتخفيف من مشكلتهم.	التعارف بين افراد العينة وتعريف بالبرنامج	٦٠ دقيقة	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التساؤل
٢	- التعرف علي مصادر الضغوط النفسية لدي المسنين واسبابها. - تعبير افراد العينة عن مشاعرهم ومشاكلهم. - تحدث افراد العينة عن افكارهم وآرائهم.	الضغوط النفسية ومصادره	٦٠ دقيقة	المناقشة الجماعية - الحديث الذاتي - التساؤل - التفاعل - التواصل - الواجب المنزلي
٣	- التعرف علي تقنية التأمل التجاوزي. - التعرف علي فوائدها وأثارها الايجابية في التخفيف من الضغوط النفسية.	التأمل التجاوزي	٦٠ دقيقة	المحاضرة - المناقشة الجماعية - التساؤل - الواجب المنزلي
٥-٤	- تدريب افراد العينة علي تمارين التأمل والجلسات المناسبة (المجموعة الاولى). - تدريب علي جلسات التأمل الوجداني (المانترا) - تدريب علي جلسات التنفس.	تعرف علي تمارين التأمل	٦٠ دقيقة	المناقشة الجماعية - تمارين التخيل - النمذجة - الواجب المنزلي
٦	- تدريب علي تمارين التأمل (المجموعة الثانية) لتغلب علي التوتر العضلي. - تدريب علي تمارين الاكتشاف الداخلي (مسح الجسم)	تخفيف من ضغوط الصحية	٦٠ دقيقة	تمارين التخيل والتأمل - النمذجة - التنفس العميق - الواجب المنزلي
٧	- تدوين علي تمارين المجموعة الثالثة - تدريب علي تمارين تنمية القدرة علي الوعي الشخصي والانتبا وبقطة العقل. -التدريب علي تمارين التفكير الصافي بدون إصدار الاحكام.	تخفيف من ضغوط صحية	٦٠ دقيقة	حديث الذات - المناقشة الجماعية - النمذجة - التخيل - الواجب المنزلي
٨	-تدريب علي تمارين النظر والتركيز. - تدريب علي تنمية القدرة علي الوعي بالذات وإدراك مشاعر. -تدريب علي تمارين إدراك السلوك واحتمالاته. - تدريب علي تحقيق الامن الانفعالي	تخفيف من الضغوط الاجتماعيّة	٦٠ دقيقة	التواصل والتفاعل - نمذجة - التأمل - الواجب المنزلي
٩	- تهدف التمارين علي اكساب مهارة المشاركة والتخيل. -تدريب علي كيفية توظيف هذه المهارات في تخفيف من الضغوط الاجتماعية. -تهدف إلي تطوير مهارة التواصل والتفاعل مع الآخرين وبناء علاقات ناجحة معهم.	تخفيف من ضغوط الاجتماعيّة	٦٠ دقيقة	التواصل والتفاعل - التغذية الراجعة - تمارين التخيل - المناقشة الجماعية - الواجب المنزلي

تمارين التأمل – النمذجة – حديث الذات – التنفس العميق – الواجب المنزلي.	٦٠ دقيقة	تخفيف من ضغوط الاجتماعية	١٠ تهدف إلي التدريب علي تمارين لا تتحرك. - تهدف إلي تنمية القدرة التعامل مع الالم وعدم الارتياح. -تنمية القدرة علي التحكم في الانفعالات المصاحبة للمواقف المختلفة. -تخفيف من الضغوط الاجتماعية.
تمارين التأمل – النمذجة – التغذية الراجعة- التفاعل والتواصل – المناقشة الجماعية- المحاضرة	٦٠ دقيقة	تخفيف من ضغوط الاقتصادية	١١ -تدريب علي تمارين التأمل المجموعة الخامسة. - تدريب علي اعادة البناء المعرفي وتنمية القدرة علي التخلص من الافكار السلبية - التحكم في الضغوط الاقتصادية (من خلال تقبل مساعدة الابناء المالية و قبول التبرع من دور الرعاية). -تدريب افراد العينة علي استغلال الوقت في عمل اعمال يدوية وبيعها وكسب المال من خلالها
المحاضرة – المناقشة الجماعية – التغذية الراجعة,	٦٠ دقيقة	الجلسة الختامية	١٢ -انتهاء من البرنامج وشكر افراد العينة علي تعاونهم في البرنامج. -تطبيق القياس البعدي للمقياس الضغوط النفسية. - تقييم البرنامج بشكل عام. -الاتفاق علي موعد لاجراء القياس التتبعي لمقياس الضغوط النفسية.

### ثالثا: خطوات الدراسة:

١. تم تطبيق مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين علي عينة الدراسة الكلية (٤٠) مسن ومسنه (كما هو موضح في عينة الدراسة).
٢. تم تقنين المقياسين علي العينة الدراسة (كما هو موضح في أدوات الدراسة).
٣. رتب الحالات تنازليا بحسب درجات المسنين في المقياس, ثم تم اختيار (١٠) مسن ومسنه 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 (القياس 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 (القياس البعدي).
٦. بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج (فترة المتابعة) قام الباحث بتطبيق مقياس الضغوط النفسية علي المجموعة التجريبية (القياس التتبعي).
٧. قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية اللابرامترية المناسبة لاستخلاص النتائج ثم قام بتفسيرها.

نتائج الدراسة:

أولاً: نتائج الفرض الأول: ينص هذا الفرض علي مايلي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي مقياس الضغوط النفسية لدي المسنين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "مان ويتني" Mann-Whitney للمجموعات الصغيرة المستقلة للكشف عن مدي دلالة الفروق بين المجموعتين , والجدول (٧) يوضح ذلك.

### جدول (٧)

يوضح قيمة (U) ودالاتها الإحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة علي أبعاد مقياس الضغوط النفسية للمسنين

مستوي الدلالة	قيمة Z	قيمة U	المجموعة الضابطة (ن = ٥)		المجموعة التجريبية (ن = ٥)			الابعاد	
			متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب		المتوسط
٠,٠٠ ٢	- ٢,٦ ١٩	صفر	٨,٠٠	٤٠,٠	٢٣,٦٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	١٤,٢٠	الضغوط الاجتماعية
٠,٠٠ ٢	- ٢,٦ ٥٢	صفر	٨,٠٠	٤٠,٠	٢٣,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	١٣,٦٠	الضغوط الصحية
٠,٠٠ ٢	- ٢,٦ ٦٠	صفر	٨,٠٠	٤٠,٠	٢٣,٤٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	١٥,٦٠	الضغوط الاقتصادية
٠,٠٠ ٢	- ٢,٦ ١١	صفر	٨,٠٠	٤٠,٠	٧٠,٠٠	٣,٠٠	١٥,٠٠	٤٣,٤٠	الدرجة الكلية

\* دالة U عند مستوي ٠,٠٥ بين (٧-٥), عند مستوي ٠,٠١ بين (٥-١), عند مستوي

٠,٠٠٢ (أقل من ١)

يتضح من جدول (٧) أن قيمة U للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة دالة إحصائية عند مستوي ٠,٠٠٢ في ابعاد الضغوط الاجتماعية والضغوط الصحية والضغوط الاقتصادية والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية للمسنين, وبالرجوع إلي متوسطات الدرجات المدرجة بالجدول, يتضح أن هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية, حيث انخفضت متوسطات درجات أفرادها في مقياس الضغوط النفسية للمسنين وأبعاده, هذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الأول.

ثانيا: نتائج الفرض الثاني, وينص علي أنه :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الضغوط النفسية للمسنين (في الاتجاه الأفضل) لصالح القياس البعدي.

للتحقق من صحة هذا الفرض, تم استخدام اختبار "ويلكسون" Wilcoxon وقيمة Z للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية, والجدول (٨) يوضح ذلك

### جدول (٨)

يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الضغوط النفسية للمسنين

الابعاد	اتجاه الفروق	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ق	قيمة Z	مستوي الدلالة
ضغوط اجتماعية	سلبى إيجابى محايد	٥ - -	١٥ - -	٣ - -	صفر - -	٢,٠٦٠- - -	٠,٠٥
ضغوط صحية	سلبى إيجابى محايد	٥ - -	١٥ - -	٣ - -	صفر - -	٢,٠٣٢- - -	٠,٠٥
ضغوط اقتصادية	سلبى إيجابى محايد	٥ - -	١٥ - -	٣ - -	صفر - -	٢,٠٢٣- - -	٠,٠٥
الدرجة الكلية	سلبى إيجابى محايد	٥ - -	١٥ - -	٣ - -	صفر - -	٢,٠٢٣- - -	٠,٠٥

\* قيمة Z عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠١٥, عند مستوي ٠,٠١ = ٣,٣٦٥

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ في مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية الثلاثة . وبالرجوع إلي متوسطات الدرجات للقياسين بالجدولين (٢, ٧) يتضح أن هذه الفروق لصالح القياس البعدي, حيث انخفض مستوي الضغوط النفسية للمسنين مقارنة بالقياس القبلي, وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الثاني.

ثالثا: نتائج الفرض الرابع: والذي ينص علي ما يلي:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس الضغوط النفسية في القياسين البعدي والتتبعي"

وللتحقق من صحة هذا الفرض, تم استخدام اختبار "ويلكوكسن" لدراسة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس الضغوط النفسية, والجدول (٩) يوضح ذلك.

## جدول (٩)

يوضح قيم (Z) للفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على ابعاد مقياس الضغوط النفسية للمسنين

الابعاد	اتجاه الفروق	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
ضغوط اجتماعية	سليبي	٢	٣,٥٠	١,٧٥	-٠,٢٧٢	غير دالة
	إيجابي	١	٢,٥٠	٢,٥٠		
	محايد	٢	-	-		
ضغوط صحية	سليبي	٢	٤,٥٠	٢,٢٥	-٠,١٨٤	غير دالة
	إيجابي	٢	٥,٥٠	٢,٧٥		
	محايد	١	-	-		
ضغوط اقتصادية	سليبي	٢	٤,٠٠	٢,٠٠	-٠,٣٧٨	غير دالة
	إيجابي	٢	٦,٠٠	٣,٠٠		
	محايد	١	-	-		
الدرجة الكلية	سليبي	٢	٧,٠٠	٣,٥٠	-٠,١٣٦	غير دالة
	إيجابي	٣	٨,٠٠	٢,٦٧		
	محايد	-	-	-		

\* قيمة Z عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٠١٥ ، عند مستوي ٠,٠١ = ٣,٣٦٥

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد مقياس الضغوط النفسية للمسنين ، حيث لم تصل قيمة (Z) إلي مستوي الدلالة، مما يشير إلي استمرارية تأثير البرنامج بعد فترة المتابعة والتي بلغت شهر ، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الرابع.

## تفسير النتائج ومناقشتها:

كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي في التأمّل التجاوزي في خفض حدة الضغوط النفسية لدي أفراد المجموعة التجريبية من المسنين (عنية الدراسة)، وكان ذلك واضحاً (من نتائج الفرض الاول ، 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 التأمّل التجاوزي في خفض الضغوط النفسية لدي الشباب مثل دراسة (Broome et al., 2005)؛ (Elder et al., 2008) حيث اشارت نتائج هذه الدراسات إلي فعالية برنامج إرشادي قائم علي التأمّل التجاوزي في خفض الضغوط النفسية. يلاحظ ان البرامج المستخدمة في الدراسات السابقة قد أعمدت علي أسلوب التأمّل التجاوزي ؛ وقد أثبت فعالية هذا الاسلوب مع المسنين مثل دراسة (Herron & Cavanaugh, 2005)؛ (Barnes et al., 2005)؛ (Nidich et al., 2005) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلي

فعالية البرنامج الإرشادي في التأمل التجاوزي في الضغوط والمشاكل لدى المسنين. يرجع الباحث هذه النتيجة إلي أن البرنامج المستخدم قد اشتمل علي مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي ركزت علي تعديل وتغيير ومقاومة مصادر الضغوط النفسية التي يشعر بها المسنين, استخدام هذه الفنيات في جلسات البرنامج لتطبيق تمارين التأمل التجاوزي والانشطة المتنوعة المستخدمة في البرنامج ؛ أدت إلي التخفيف من ضغوط الاجتماعية من خلال التواصل والتفاعل مع افراد العينة واحضار الابناء المسنين وحثهم علي زياتهم داخل الدار , أما الضغوط الصحية من خلال الاستعانة بدكتور في امراض الشيخوخة لشرح لافراد العينة كيفية مقاومة هذه الامراض والتخفيف من شكاويهم ؛ بالاضافة إلي ممارسة تمارين التأمل التجاوزي الذي ساعدت علي تخفيف من ضغوط الصحية لدي المسنين؛ أما الضغوط الاقتصادية فقد تعامل الباحث معها من خلال الاحاديث الذاتية لتعرف علي اهم هذه المشاكل ومحاولة تخفيفها وجمع تبرعات للمسنين الغير قادرين علي دفع ثمن الدواء, وحث ابنائهم علي مساعدتهم وحث دور الرعاية علي مساعدة هذه الحالات؛ ادي ذلك إلي خفض الضغوط الاقتصادية لدي أفراد العينة. وأخيرا جاءت نتائج الدراسة لتؤكد استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الجمعي في التأمل التجاوزي في خفض الضغوط النفسية لدي المسنين (عينة الدراسة) بعد فترة المتابعة أي بعد مضي شهر من تطبيق البرنامج حيث لم توجد فروق دالة بين التطبيقين البعدي والتتبعي (الفرض الثالث) وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي المستخدم كان له آثار إيجابية بعيدة المدى, وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة (Broome et al., 2005)؛ (Elder et al., 2008) التي أظهرت فروقا دالة لمتغير امتداد فترة التأمل التجاوزي, حيث أظهر المتأملون بعد فترة أطول نتائج إيجابية أكثر. ادت إلي امتداد أثر البرنامج في خفض الضغوط النفسية إلي ما بعد التطبيق.

**التوصيات:** من خلال نتائج الدراسة الحالية يقدم الباحث مجموعة من التوصيات التالية:

- ١- توجيه الاختصاصيين النفسيين في دور رعاية المسنين نحو الاستفادة من برنامج الإرشاد 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.

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

- ابتسام بنت منصور التوبية (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض سلوك التتمر المدرسي لدي طلاب الصفين الثامن والتاسع بمحافظة الداخلية في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوي: سلطنة عمان.
- أحمد الغرير وأحمد أبو سعد (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- أحمد توفيق (٢٠١١). أيقظ قوة عقلك الخارقة. عمان: الأهلية للنشر والتوزيع.
- أريج خليل محمد (٢٠١٦). قلق الموت وعلاقته بالصحة النفسية لدي عينة من المسنين: دراسة مقارنة بين المسنين القائمين بدور المسنين وأقرانهم العاديين، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية (غزة)، فلسطين.
- إيمان شعبان أحمد (٢٠٠٩). مشكلات التقاعد لدي المسنين وأثرها علي الرضا عن الحياة، مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة، عدد (١٤)، مجلد (٥)، ص ص ٥٦-١٠٠.
- باسم محمد علي الدحادحة (٢٠١٠). الدليل العملي في الارشاد والعلاج النفسي. دبي: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- باسم محمد علي الدحادحة (٢٠١٣). مهارات القيادة في الإرشاد الجمعي للمجموعات الصغيرة. دبي: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- بشير معمريه وعبد الحميد حزار (٢٠٠٩). الاضطرابات الجسمية والنفسية لدي المسنين، مجلة شبكة العلوم النفسية والعربية، الجزائر، عدد ٢٣، مجلد ٥، ص ص ١-٧٧.
- جورجيت عجايبي فام (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدي عينة من المسنين. مجلة الارشاد النفسي. القاهرة. العدد ٣٥، ج ١. ص ص ٤٩١-٥٣٤.
- جولتان حجازي وعطاف أبو غالي (٢٠١٠). مشكلات المسنين "الشيخوخة" وعلاقتها بالصلابة النفسية "دراسة ميدانية علي عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظة غزة"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، ٢٤ (١)، ص ص ١١٠-١٥٦.
- حسن إبراهيم المحمداوي (٢٠٠٨). دراسة بعض أعراض الاكتئاب لدي المسنين من الجالية العربية في السويد. منشورات مؤسسة النور للثقافة والإعلام، مهرجان النور للإبداع.
- خالد بن محمد بن عبد الله (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

رشا فهمي سعيد (٢٠١٠). فعالية برنامج التدخل المهني من منظور الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية في التخفيف من حدة الضغوط الاجتماعية والنفسية لدى المسنين الارامل, رسالة ماجستير, كلية الخدمة الاجتماعية, جامعة الفيوم, القاهرة.

رشا محمد أحمد (٢٠١٤). جودة الحياة وأساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من المسنين وفاعلية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة, رسالة ماجستير, كلية الآداب, جامعة المنصورة, القاهرة.

سمية محمد مختار محمد (٢٠١٠). فاعلية برنامج للمساندة الاجتماعية في خفض الضغوط النفسية لدي المسنين وأثر ذلك علي الابناء. رسالة دكتوراه, كلية التربية بالوادي الجديد, جامعة أسيوط.

فاتن الدهان (٢٠٠٥). تغير الوسط الطبيعي للمسنين وعلاقته بالتوافق الاجتماعي, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة دمشق, سوريا.

فاروق سيد عبد السلام وسميرة السيد العزازي منير و السيد صديق محمد (٢٠١٣). مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعة مصريين ووافدين. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

فتحية العربي القصي (٢٠١٤). مدي تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة. مجلة كلية التربية ببورسعيد, القاهرة, عدد ١٠, ص ص ٦٣٩-٦٧٥.

كارين سوليفان (٢٠٠٨). الأبناء والتربية المثالية في ظل الضغوط الحياتية. ترجمة خالد العامي, القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.

كمال يوسف بلان (٢٠٠٩). دراسة مقارنة لسمة القلق بين المسنين المقيمين في دور الرعاية أو مع أسرهم " دراسة ميدانية لدي عينة من المسنين في محافظات دمشق وريفها وحمص واللاذقية", مجلة جامعة دمشق, ٢٥ (١), ص ص ١٥-٤٧.

مجدي فاروق عبيد (٢٠١٣). الحياة أحلي بلا توتر. البحرين: المكتبة الوطنية.

محمد بدر مرسى (٢٠٠٨). المسنون في عالم متغير: مقدمة في علم الشيخوخة, الاسكندرية, القاهرة: دار الوفاء لنديا الطبع والنشر.

محمد رشدي (٢٠٠٣). مشكلات المسنين مع تصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها, المؤتمر الإقليمي العربي الثالث لرعاية المسنين (الجودة الشاملة في رعاية المسنين) في الفترة من ٢٧, ٢٨ أكتوبر, جامعة حلوان, ص ص ١٢٥-١٥٨.

مني بنت عبد الله بن نبهان (٢٠١٤). أبعاد مفهوم الذات لدي العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوي الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية. رسالة ماجستير. كلية العلوم والآداب, جامعة نزوي, سلطنة عمان.

منيرة بنت محمد المرعب (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدين في المجتمع السعودي. دراسات تربوية ونفسية كلية التربية بالزقازيق، (٦٩)، ص ص ٢٥٧-٣٠٨.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

Barnes, V., Schneider, R., Alexander, C., Rainfortg, M., Salerno, J. & Stagers ,F. (2005). Impact of Transcendental Meditation on mortality in order African Americans – Eight year follow –up. Applications of Maharishi Vedic Science. Journal of Social Behavior and Personality,17, 201-216.

Bodian, S. (2012). Meditation for Dummies. John Wiley & Sons, Inc: United States of America.

Broome, R., Orme – Johnson, D., & Schmidt – Wilk, J. (2005). Worksite Stress Reduction through the Transcendental Meditation Program. Journal of Social Behavior and Personality, 17, 235-273.

Elder, C., Nidich, S., Colbert, R., Hagelin, J., Grayshied, L, Oviedo-Lim, D., & Gerace, D. (2008). Reduced Psychological Distress in Racial and Ethnic Minority Students Practicing the Transcendental Meditation Program. Journal of Instructional Psychology, 38(2): 109-116.

Form, J. (2012). The Essential Teachings of Maharishi Mahesh Yogi Transcendental Meditation: The classic text revised and updated. Hay House, INC. USA.

Fortes, B. Neri, A.& Cupertino, A. (2008). Stressful events, Coping Strategies, Self- Efficacy and Depressive Symptoms among the Elderly Residing in The Community, Psychological, Reflexive Erotica, V(21), p. 74-82.

Goodman, R., Walton, K. , Orme- Johnson, D. & Boyer, R. (2008). The Transcendental Meditation Program. Journal of Offender Rehabilitation, 36:1-4, 1-33.

Herron, R., & Cavanaugh, K. (2005). Can the Transcendental Meditation program reduce the medical expenditures of older people? A longitudinal

cost reduction study in Canada. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 415–442.

Jha, A. , Stanley, E. A. & Kiyonaga, A (2010). Examining The protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience. *Emotion*, 10,(1), 54–64.

Nidich, S., Mjasiri, S., Nidich, R., Rainforth, M., Grant, J., Valosek, L., & Zigler, R.L. (2011). Academic achievement and transcendental meditation: A study with at-risk urban middle school students. *Moblie: Project Innovation, Inc.*

Nidich, S., Schneider, H., Nidich,R., Fosterm G., Sharma, H., Salerno, J., Alexander, C. (2005). Effect of the Transcendental Meditation Program on Intellectual Development in Community- Dwelling Older Adults. *Journal of Social Behavior and Personality*, 17, 217–226.

Roth, R. (1994). *Maharishi Mahesh Yogi's Transcendental Meditation: Revised & Updated edition*. New York: Donald I. Fine, Inc.