

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

obeikandi.com

الفصل السادس

برنامج مجموعات لمواجهة لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين

(نموذج لنظرية الإرشاد المتمركز حول العميل)

- برنامج مجموعات لمواجهة
- الأساس النظري للبرنامج
- نشأة وماهية هذا البرنامج
- ماذا يحدث في مجموعات لمواجهة؟
- أهداف البرنامج
- خصائص البرنامج
- المستفيدون من هذا البرنامج
- جلسات البرنامج (عشر جلسات)
- عقبات قابلت الباحث في هذا البرنامج
- توصية الباحث

obeikandi.com

مقدمة حول البرامج الإرشادية

بدأت الدراسات التربوية والنفسية تتجه في الآونة الأخيرة نحو استخدام البرامج الإرشادية، وهذا يعنى الانتقال من مرحلة التشخيص إلى مرحلة التدخل الإرشادي.

ومن هذه البرامج الإرشادية :

١ . برامج إرشادية مدرسية ، وهو موضوع الفصل الثامن ، والذي يهتم بالجانب التربوي في المؤسسات التعليمية المختلفة ، وتعالج بعض المشكلات المدرسية التي تصل كل مشكلة فيها إلى مستوى الظاهرة التي يجب التصدي لها ، وعلى سبيل المثال : التأخر الدراسي ، العنف في المدارس ، وغيرها من المشكلات ، ويقوم بها عادة المرشد الطلابي بالمدرسة أو ما يسمى بالإخصائي النفسي المدرسي ، وتختلف مسميات هذا المرشد من بلد لآخر ، ويقوم بمساعدته كل من مدير المدرسة واللجنة القائمة على تخطيط وإدارة البرامج الإرشادية بالمدرسة .

٢ . برامج الإرشاد النفسي ، والتي تستخدم في المختلفة في نواحي الحياة ، ويقوم بها عادة المرشد النفسي أو الباحث المؤهل لذلك .

وتبني هذه البرامج جميعاً على نظرية أو أكثر من نظريات الإرشاد النفسي ، وتستمد فنياتها من هذه النظريات والتي تمثل جهداً إنسانياً طويلاً ، مثل النظرية السلوكية ، والنظرية المعرفية والتمركز حول الذات وغيرهما .

أهداف برامج الإرشاد النفسي :

تُستمد أهداف البرامج الإرشادية النفسية من أهداف الإرشاد النفسي ومن بينها :

١ . مساعدة العميل (المسترشد) على التوافق Adjustment مع ظروف الحياة الصعبة ، والعمل على زيادة رقعة المساحة السوية لديه على حساب محاولة إزالة أو إنقاص سوء التوافق .

٢ . أن يفهم العميل نفسه ، ويحدد مشكلته ، ومساعدته في أن يتخذ قراره بنفسه .

٣ . العمل على تحقيق الذات Self - actualization وتقدير الذات Self - esteem .

٤ . إنقاص درجات القلق والتوتر والتي تحجب رؤية الأمور بوضوح .

(انظر الفصل الأول : أهداف الإرشاد النفسي)

والبرامج الإرشادية التالية تم تطبيقها على عينة من المسنين ، ويمكن تطبيقها على عينات أخرى من مراحل عمرية مختلفة .

وهذه البرامج التي بين أيدينا ، يجب ألا نطلق عليها برامج إرشادية نموذجية ، ولكن علينا أن نطلق عليها نماذج من البرامج الإرشادية والتي يمكن السير على منوالها أو تطويرها من قبل الباحثين والمهتمين بهذا الشأن .

وتمثل هذه البرامج الإرشادية خطوة أولية متواضعة ، فالطريق طويل ، وهي تمثل البنية الأولية في هذا الطريق .

وقد حرصت في هذه البرامج على أن يتم بناء كل برنامج إرشادي على أساس نظرية معينة من نظريات الإرشاد النفسي ، واستخدام فنياتها وتوظيفها في شكل تطبيق عملي . ويمكن للممارسة أن تفرز إيجابيات وسلبيات يمكن الاستفادة منها مستقبلاً .

برنامج مجموعات المواجهة

لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين

الإرشاد النفسي عبر طريق جماعات المواجهة

Encounter Group

برنامج مجموعات المواجهة:

يتضمن برنامج مجموعات المواجهة المستخدم في هذه الدراسة عدداً من العمليات المختلفة التي تساعد المسنين في التعبير عن أنفسهم بحرية وإطلاق انفعالاتهم، وفهم أنفسهم والتعرف على ذواتهم ومواجهة أنفسهم، والتحول من المواقف السلبية إلى المواقف الإيجابية والمواجهة الإيجابية مما يحقق لهم الرضا عن حياتهم وأنهم ما يزال لهم أهمية وفائدة بالنسبة للآخرين.

ومن خلال هذا البرنامج يستطيع المسن أن يفرغ الشحنات الانفعالية، ويتعلم كيف يواجه المشكلات بحلول مقترحة بدلاً من تخزينها وكيف يتعرض لمواقف المصارحة بينه وبين الأعضاء مما يؤثر على مفهومه لذاته من الجوانب المختلفة مما يؤدي إلى أن يعيش حياة أكثر توافقاً عن ذي قبل.

الأساس النظري للبرنامج:

قام هذا البرنامج على أساس خبرات كل من "كارل روجرز" التي ضمنها كتابه Carl Rogers on encounter groups, 1970، وخبرات كل من "ليبرمان" و"يالوم" و"ميلر" والتي جاءت في كتابهم Encounter groups: First facts, 1973 ودراسات سابقة لكل من بنجافيلد وزملائه Bengafield et al 1976 و"ميدفير وزوف" Midiffer 1983، و"فاكارو" Vaccaro, 1990، و"كروجهان" Davison & Neal, 1974، Croghan, 78، الرفاعي ١٩٨٧، سري ١٩٩٠ م.

ويستند هذا الأسلوب على نظرية "كارل روجرز" في العلاج المتمركز على العميل Client - centered therapy أو العلاج غير الموجه non - directive

psychotherapy والذي يضع مسئولية العلاج وتوجيهه ونتائجه على العميل وليس على المعالج ، مستنداً في ذلك على وجود دافع عند الفرد نحو التكيف والنمو وهذا الدافع هددته الصراعات والسدود الانفعالية ، لذلك يستهدف العلاج إزالة هذه السدود الانفعالية وتحرير الفرد للوصول إلى الشخصية الطبيعية .

نشأة وماهية هذا الأسلوب :

ذكر " روجرز " أن فكرة مجموعات المواجهة تعود إلى " كورت ليفين " عام ١٩٤٧ Kurt Lewin ، والذي يعتبر من أشهر علماء النفس ، حيث عمل في معهد للتكنولوجيا مع زملائه وطلابه ، حيث طوروا فكرة التدريب على مهارات العلاقات الإنسانية كأسلوب تربوي ، وقد سمى في بادئ الأمر T-group أي النهوض من أجل التربية ، وقد كان ذلك في كل من Bethel و Maine ، وعقب وفاة " ليفين " بقليل استمر الذين عملوا معه في مجموعات التدريب Training groups ، وكانوا في جامعة ميتشيجان Michigan .

(Rogers, P.2, 1970)

كما أشار " كروجان " Croghan في دراسته حول نشأة مجموعات المواجهة حيث ذكر أن كلاً من " كورت ليفين " و "رونالد ليبيت " و "ليلاند برادفورد" Kurt Lewin, Ronald Lippitt, and Leland Bradford ، قد بدءوا أول مجموعة تدريب في ورشة عمل صيفية للعلاقات الإنسانية عام ١٩٤٦ في كل من New Britain, Connecticut ، وقد أدرجت مجموعات المواجهة تحت ما يسمى " تدريب المشاعر والأحاسيس " Sensitivity training ، والذي يعتبر مؤشراً لبداية مجال مجموعة المواجهات أو مجموعات النمو Growing group .

(Croghan, 1974, P.438)

ومجموعات المواجهة عبارة عن مجموعات للتدريب على مهارة العلاقات الإنسانية والتي يتعلم فيها الأفراد أن يلاحظوا طبيعة تفاعلاتهم مع الآخرين ، حيث يشعرون أنهم قد أصبحوا أكثر قدرة على فهم أساليبهم الخاصة ، وأن كلاً منهم سيصبح أكثر كفاءة في التعامل مع المواقف المختلفة .

(Rogers, 1970, P.3)

كما أنها مجموعات تزيد من قوة الاتصالات بين أعضائها ، حيث أوضح " ليبرمان " وآخرون " أن هذه المجموعات تحاول أن تزيد من الاتصالات المكثفة ، وهي مجموعة صغيرة تتكون من ٦ - ٢٠ عضواً ، وهذه المجموعات تؤدي إلى أسلوب المواجهة التفاعلي ، كما أنها تركز على سلوك الأعضاء وتعتمد على المكاشفة والأمانة والمواجهة الشخصية والانكشاف الذاتي والتعبير العاطفي القوي .

(Lieberman et al, 1973, P.4)

وتقضي المجموعات معاً وقتاً معيناً وفي مكان واحد، يواجهون مشكلاتهم، فقد أشار كل من "دافسون ونيل ١٩٧٨" Davison & Neal إلى أن مجموعات المواجهة عبارة عن مجموعات صغيرة من المشاركين، يمضون مدة من الزمن معاً للعلاج، ولأهداف تربوية وتم المواجهة بينهم لاختيار علاقاتهم الشخصية، حيث يطورون غالباً مشاعرهم تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين، كما أنهم يترجمون هذه المشاعر بشكل إيجابي.

(Davison & Neal, 1978, P.652)

أما فيما يخص التغلب على المشكلات التي تواجه أعضاء مجموعات المواجهة، فقد أوضحت "الرفاعي" أن أعضاء المجموعة يتعلمون من خلال برنامج مجموعات المواجهة، كيفية التغلب على المشكلات التي تواجههم في حياتهم، حتى تصبح حياتهم أكثر ثراءً وسعيًا لتحقيق كل ما هو ذو قيمة، مما يساعدهم على التوافق السليم مع أنفسهم ومجتمعهم.

وقد استخدم هذا الأسلوب بأسماء متعددة، تعطى فكرة عن استخدامها الواسع، فقد ذكر "كارل روجرز" بعضاً من مسمياتها وهي:

- مجموعة التدريب T-group، حيث تؤكد على مهارات العلاقات الإنسانية.
- مجموعة المواجهة Encounter group، وهي التي تؤكد على النمو الشخصي ونمو وتحسين الاتصالات والعلاقات بين الأشخاص من خلال عمليات الخبرة.
- جماعة تدريب الأحاسيس والمشاعر Sensitivity training group حيث تؤكد على الالتحام بين الأشخاص في المجموعة.

(Rogers, 1970, P.4)

وقائد مجموعة المواجهة هو الميسر Facilitator، أي ميسر التفاعل والتفاهم والعلاقات بين الأعضاء، وللمعالج مسئولية قيادية تنجلي أساساً في تسهيل التعبير الحر لدى أعضاء الجماعة من المشاعر والأفكار، ووظيفة القائد الميسر أساساً هي تهيئة المناخ العلاجي الآمن نفسياً، وهو مشارك نشط جاهز عند الحاجة إليه، صادق في مشاعره واتجاهاته، صبور متعاطف، متقبل لأعضاء الجماعة كل على حدة، وللجماعة ككل. (سرى، ١٩٩٠، ص ١٤٠)

ومن خلال خبرة "روجرز" فقد أوضح لنا أن الميسر يجب أن يستمع بكل اهتمام - بقدر الإمكان - إلى كل فرد وهو يعبر عن نفسه، وأن هذا العضو وهو يتحدث فكأنما يقول عن نفسه "أنا شخص صادق Validate person"، وأن يعمل الميسر على إيجاد المناخ النفسي الآمن لكل عضو، وأن يشعر كل عضو بأن ما يحدث داخل مجموعات المواجهة، إنما يحدث منه أو من خلاله.

(Rogers, 1970, P.47)

كما أشار كل من "دافسون ونيل" إلى أن الميسر في مجموعات المواجهة، يحاول أن يبلور مشاعر أعضاء المجموعة، حيث من المفترض حدوث عملية نمو للمجموعة، خاصة عندما يواجه الأعضاء انفعالاتهم بصدق وأمانة. (Davison & Neal, 1978, P.529)

ويذكر "روجرز" أن من أهم الحاجات النفسية التي تدفع الناس إلى الانضمام إلى مجموعات المواجهة، الحاجة إلى تكوين العلاقات، وهذه العلاقات تتكون في مجموعات المواجهة، وهي علاقات حقيقية ومفتوحة، ويشتاق الفرد إلى المشاعر والعواطف التي تتولد من هذه العلاقات بشكل تلقائي وبدون مراقبة لها أو حجب عليها من جانب مراقبين آخرين، وهذا يعطيه الأمل في تحقيق الرضا والثقة بالنفس من خلال خبراته في مجموعة المواجهة. (Rogers, 1970, P.11)

ماذا يحدث في مجموعات المواجهة؟

لقد أوضح "روجرز" العمليات التي تحدث في مجموعات المواجهة والتي أوردتها في مراحل متتابعة وهي :

مرحلة الارتباك والتردد (مرحلة التجمّع Milling around):

ارتباك طبيعي حيث لا يعرفون بعضهم بعضاً، وقد يقترح أحد الأعضاء اقتراحاً مثل : أعتقد أنه يجب أن نقدم بعضنا بعضاً، ويحدث تعارف في وقت ما من الحوار، حيث يظهر من خلال الحوار موضوعات متفرقة مثل : من سيخبرنا ماذا نفعل؟ من المسئول عنا؟، وفي البداية يوضح الميسر أن الجماعة تتمتع بحرية كاملة وأنه لا يوجد من يحدد وجهتها أو يتحمل مسؤولياتها، وهذا يؤدي إلى الارتباك وهو أمر طبيعي في بادئ الأمر .

مرحلة مقاومة للتعبيرات واستكشاف الشخصية:

Resistance to personal expression or exploration

حيث يطلب من الأعضاء كتابة بيان ببعض المشاعر لديهم والتي لا يرغبون في الإفصاح عنها داخل المجموعة، وفي هذه المرحلة نلاحظ وجود عدم الثقة في المجموعة لدرجة أن كل فرد أو عضو يجد صعوبة في كشف مشاعره الشخصية .

مرحلة وصف المشاعر السابقة: Description of past feeling

حيث يصف الفرد مشاعره السابقة، والتي تسبب له الإحباط، أي وجود مشاعر تحتاج إلى نقاش وحوار عميق، مثل مواجهة الفرد لمشكلة معينة ووصف مشاعره تجاه ذلك . . .

التعبير عن المشاعر السلبية: Expression of negative feeling

يتمثل في رفض أحد أعضاء المجموعة أن يقدم نفسه، وهذا موقف سلبي تجاه أعضاء المجموعة، وتمثل هذه المشاعر السلبية أيضاً في الهجوم ضد أحد الأعضاء حيث يتهمة أعضاء المجموعة بعدم التعاون مع المجموعة والانغلاق حول نفسه، وفي هذه المرحلة، تبدو المشاعر السلبية أسهل في التعبير عن الإيجابية (هنا والآن her and now).

اكتشاف التعبير عن الأشياء التي لها مغزى شخصي:

Expression and exploration of personality

يدرك الفرد أنه جزء من المجموعة، ويبدأ بناء نوع من الثقة بينه وبين المجموعة كما أنه يقوم بتعريف المجموعة أدق الأشياء إلى شخصه.

نمو القدرة العلاجية في المجموعة: The development of capacity in group

يبدأ الفرد في إظهار مقدرة طبيعية وتلقائية تجاه آلام ومعاناة الآخرين، يحاول كل منهم مساعدة غيره في التغلب على المشكلات الفردية التي تواجهه، ويبدلون جهداً كبيراً في محاولة فهم إحدى المشكلات التي تعرض لها أحدهم بالتفصيل، ومحاولة تقديم العون والمساعدة له حتى يتمكن من حل مشكلته.

تقبل الذات وبداية التغير: Self - acceptance and the beginning of change

يشعر كثير من أفراد المجموعة أن رضائهم عن أنفسهم يجب أن يكون بداية التغير، وهذا التغير يكمن في العلاج النفسي، مثال: قول أحد الأفراد: أنا شخصية مسيطرة تحب السيطرة على الآخرين، أعترف حقاً أن بداخلي طفلاً صغيراً، أنا هذا الطفل بجانب كوني مديراً مسؤولاً! هذا الاعتراف - في حد ذاته - هو بداية التغير.

المواجهة: Confrontation

وتتمثل المواجهة هنا كنوع من التفاعل بين الأعضاء ومواجهة بين شخص وآخر، والمواجهة في معظمها عبارة عن عرض بعض أفراد المجموعة لأخطائهم نحو موضوع معين، والمطلوب مواجهة هذه الأخطاء بشكل إيجابي وبموضوعية.

العلاقة المساعدة أو المساندة خارج جلسات المجموعة:

The helping relationship outside the group

حيث يقوم أعضاء المجموعة بتقديم المساعدة لأحد أفرادها وذلك خارج المجموعة .

المواجهة الأساسية: The basic encounter

حيث يتقارب الأفراد داخل المجموعة ويحدث بينهما اتصال مباشر بطريقة غير عادية وغير مألوفة في الحياة العادية، وهذا يمثل تغييراً رئيسياً وجوهرياً لخبرة المجموعة، كما يقول أحد الأفراد لفرد آخر في المجموعة، لم أشعر من قبل بحرج حقيقي في نفسي نحو آلام شخص آخر، ولكنني بالفعل أشعر الآن أنني معك وأشاركك فيما أنت فيه .

التعبير عن المشاعر الإيجابية: The expression of positive feeling

التعبير عن المشاعر في شكل علاقات، شعور متزايد بالدفع، وتتميز روح المجموعة بالإيجابية، مع ملاحظة أن الصراحة وثقة أفراد المجموعة في بعضهم البعض، تجعلهم يضمّدون جراح شخص آخر يعاني من مأساة مريرة .

تغيير السلوك في المجموعة: Behavior change in the group

يحدث تغيير في الإيماءات، وفي الصوت، وظهور تفكير مدهش، ومساعدة الآخرين، الشعور بالتلقائية، التعبير عن الذات بحرية، الثقة بالنفس، علاقات عميقة مع الآخرين، الرغبة في مساعدة الآخرين . (Rogers, 1970, PP.15-39)

أهداف البرنامج:

- مساعدة المسنين على التعرف على مفهوم الذات الواقعي ونبذهم مفهوم الذات السلبي تجاه الجوانب الجسمية والأسرية والاجتماعية والشخصية والأخلاقية .
- مساعدة المسنين على أن يعيشوا ما تبقى من حياتهم في رضا عن الذات مما يحقق لهم تكييفاً نفسياً .
- أن يفهم المسن ذاته وعليه أن يتزود بالقدرة على حل مشكلاته ومواجهة ذاته والآخرين على أساس من الصراحة والمكاشفة والمواقف الإيجابية .
- أن يتقبل المسن واقعه وأن يتعرف على جوانب النقص لديه ويحاول تغييرها إلى الأفضل .
- أن ينبذ النرجسية ويتفاعل مع الآخرين ويتقبلهم ويشاركهم ويتعاطف معهم .

خصائص البرنامج:

- يستند البرنامج إلى نظرية "كارل روجرز" في التمرکز حول المسترشد .
- يمكن تطبيقه على جماعات مختلفة ومراحل عمرية مختلفة .
- يطبق في إطار جماعي يعالج أكثر من شخص في نفس الوقت .
- يؤدي إلى تفجير ما بداخل أعضاء المجموعة من مشكلات وانفعالات ، وأن أعضاء المجموعة لا تنظر إلى صاحب الشكوى نظرة المتفرج بل بنظرة المشارك .
- يتأثر بقوة ضغط الجماعة وليس بقوة ضغط المعالج كما في العلاج الفردي .
- أن المرشد يقوم بدور الميسر Facilitator ميسر التفاهم والتفاعل والعلاقات في جماعة المواجهة .
- يساعد على الوقاية من الصراعات النفسية ويتناول الاتجاهات والقيم بالتعديل والتغيير .

المستفيدون من هذا البرنامج:

أعد هذا البرنامج لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين الذين يعيشون في دور المسنين ويحتاجون لمعونة نفسية ، حيث إن مفهوم الذات يمثل حجر الزاوية في الشخصية الإنسانية ، وكما يشير "كارل روجرز" ١٩٥١ إلى أنه على الرغم من أن مفهوم الذات ثابت إلى حد كبير إلا أنه ينمو ويمكن تعديله وتغييره عن طريق الإرشاد والعلاج النفسي المتمركز حول العميل الذي يؤمن بأن أحسن طريقة لإحداث تغيير في السلوك تكون عن طريق إحداث تغيير ما في مفهوم الذات .

وفي إطار ذلك تم وضع هذا البرنامج ويتضمن عشر جلسات تحتوي على عدد من المناشط المعينة والتي تركز على الوعي بالذات الواقعية وتحسين التوافق بوجه عام والذي ينعكس على تحسين مفهوم الذات .

وتتمثل الجلسات في جلسة واحدة أسبوعياً ولمدة ساعتين تتخللها راحة للمجموعة .

وفي الجلسة الأولى يتم القياس القبلي ، وذلك بتطبيق مقياس تينسي لمفهوم الذات ، وهذا المقياس نفسه يتم تطبيقه بعد الانتهاء من البرنامج وذلك لقياس التغيير الناتج عن الجلسات الإرشادية .

قام برنامج مجموعات المواجهة على ضوء نظرية "كارل روجرز" ومن خلال خبرته وتوجيهاته التي وردت في كتابه Encounter groups حيث ذكر "روجرز" أن

المجموعات هي مجموعات للتدريب على مهارة العلاقات الإنسانية والتي يتعلم فيها الأفراد أن يلاحظوا طبيعة تفاعلاتهم مع الآخرين ، حيث يشعرون أنهم قد أصبحوا أكثر قدرة على فهم أساليبهم الخاصة ووظائفهم في المجموعة ، والتأثير الذي يقع على كل واحد منهم وسيصبحون أكثر كفاءة في التعامل مع المواقف المختلفة . (Rogers,1970,P.3)

جلسات البرنامج:

- وتتكون من عشر جلسات وهي كالتالي :
- الجلسة الأولى : يتم فيها القياس القبلي .
- الجلسة الثانية : جلسة توجيهية وشرح أهداف الأسلوب .
- الجلسة الثالثة : التعارف بين الأعضاء .
- الجلسة الرابعة : مرحلة وصف المشاعر السابقة والوعي بالذات .
- الجلسة الخامسة : أهمية الإنسان في المجتمع (إنجازات المسنين وتحقيق الذات) .
- الجلسة السادسة : استكشاف الذات .
- الجلسة السابعة : الرضا عن الذات وبداية تحسين مفهوم الذات .
- الجلسة الثامنة : المواجهة الإيجابية .
- الجلسة التاسعة : تغيير الأدوار .
- الجلسة العاشرة : القياس البعدي .

الجلسة الأولى:

لقد سبق الجلسة الأولى مدة ستة أشهر ، تردد فيها الباحث على المسنين في دور ضيافة المسنين المختلفة ، وهذه المدة قد تكون طويلة ، ولكنها حققت الهدف وهو أن يصبح هناك قبول بين أفراد العينة للباحث ، وهي فترة ضرورية حيث حضر فيها الباحث بعض الحفلات الخاصة بالمسنين في هذه الدور ، على سبيل المثال ، تقوم دار هدية بركات بالقاهرة بعمل احتفال شهري للمسنين (ذكور وإناث) حيث يتم فيه بعض الأنشطة مثل : كلمات من جانب المسؤولين بالدار ، أو بعض المسنين المقيمين ، وتقديم الحلوى والمشروبات لهم ، فهو بمثابة تجديد الأيام وتنشيطها بالنسبة لهم .

وفي الجلسة الأولى : قام الباحث بتوزيع مقياس تينسي لمفهوم الذات على أفراد العينة ،

وذلك للملاءمة بيناته وحل أسئلته ، مع تقديم المشروبات المثلجة والساخنة حسب طلب كل منهم .

انتهت هذه الجلسة بجمع الاستثمارات من الجميع تدريجياً مع تحديد ميعاد آخر للجلسة الثانية ، وطلب من الجميع تجهيز أي استفسارات للإجابة عنها .

الجلسة الثانية : توجيهية وشرح أهداف الأسلوب

إجراءات افتتاح هذه الجلسة :

- قام الباحث بالترحيب بأعضاء المجموعة واحداً واحداً ، أي كل منهم على حدة .
- قام الباحث بإعطاء نبذة عن البرنامج ، وأنه قد استخدم كثيراً من قبل الباحثين في الداخل والخارج ، وهو يساعد كل أعضاء المجموعة على إزالة ما يعوقهم من مشكلات نفسية أو اجتماعية .

- ركز الباحث مع المجموعة على ما يلي :

* أن المعلومات في هذه الجلسات التي يدلى بها أعضاء المجموعة سوف تبقى سرية ضمن موضوع البحث .

* يجب الاحتفاظ بأسرار الجلسات فيما بينهم ، أي يُحتفظ بالسرية التامة لكل ما يدور داخل الجلسات العلاجية وألا يطلع أحد من خارج المجموعة على هذه الأسرار نهائياً .

* أن نتائج هذه الدراسة والتي سوف نحصل عليها بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج سوف تستخدم لتقييم صلاحية هذا البرنامج في تعديل السلوك .

- قام الباحث بتعريفهم على أسلوب العمل بهذا البرنامج من حوار ومناقشة ومصارحة وملء استمارات

- أكد الباحث لهم على أن نجاح هذا البرنامج سيساعدهم على فهم قدراتهم وإمكاناتهم ودفع ذاتهم بشكل عام ، وسوف يعمق الصداقة بينهم .

- قام الباحث بالتعرف بأهمية الأنشطة التي سيتم استخدامها في هذا البرنامج ، والاختيار الحر من جانبهم لما يناسبهم من هذه الأنشطة .

- كما قام بتعريفهم بزمان البرنامج ككل وزمنه أسبوعياً وعدد جلساته وتحديد موعد ومكان هذه الجلسات .

- ومن الأسئلة التي أثرت من جانب المشاركين في هذه الجلسة ما يلي :

* يعني إيه مجموعات المواجهة .

- * هل البرنامج ده هيكلفنا فلوس ورسوم .
- * عايزين نستريح وقت ما نعوذ .
- وقام الباحث بالرد على هذه الأسئلة ، وطمأنهم بأنه بدون مقابل ولا يوجد هناك إجبار على الاشتراك أو الاستمرار فيه .
- قام الباحث بدور نشط في هذه الجلسة ، حيث إن دوره في الجلسات القادمة سوف يكون ضئيلاً ، والدور الأكبر سوف يكون للمشاركين طبقاً لنظرية التمرکز حول العميل عند " روجرز " .
- في نهاية الجلسة ، قدم الباحث استمارة التوقعات وتقويم الجلسات العلاجية .
- " ملحق رقم (١) "

الجلسة الثالثة : التعارف بين أعضاء المجموعة :

- * هدف هذه الجلسة : تهدف هذه الجلسة إلى تعرف أعضاء المجموعة بعضهم على بعض بأن يقدم كل عضو نفسه ككل ، ثم كتابة بطاقة التعارف ، ولقد لاحظ الباحث عند زيارته لدار المسنين بطنطا أن كل مسن ، لا يحب الجلوس مع زملائه الآخرين ، بل يقضى معظم وقته في حجراته مما جعل المعرفة بينهم شبه معدومة .
- * إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة : قام الباحث في بداية الجلسة بالإجراءات التالية :
- * طلب من أعضاء المجموعة إذا كانت هناك أسئلة حول ما حدث في الجلسة السابقة .
- * قام بالرد عليها بعد تصنيفها .
- * رحب بالمقترحات التي عرضها أعضاء المجموعة .
- * إجراءات هذه الجلسة : قدم الباحث بعض التمارين في هذه الجلسة مع تقديم استمارة التعارف .
- " ملحق رقم (٢) "

تمرين (١) : قسمت المجموعة إلى مجموعات فرعية (من اثنين أو ثلاثة أعضاء) ليتم التعارف بينهم بشكل حواري لمدة (٥ دقائق) ثم يتغير الوضع ، مع استخدام بطاقة التعارف .

مثال : (العضو أ مع العضو ب ، ثم أ مع العضو ج ، والعضو ب مع العضو ج) المجموعة الثانوية الأولى . - وهكذا .

تمرين (٢) : قام الباحث بتوزيع بطاقة بيضاء على جميع الأعضاء لكتابة بعض مشاعرهم

الخاصة ، والتي لا يرغبون الإفصاح عنها داخل المجموعة (وقام بتوضيح ذلك لهم ، وكل عضو له أن يكتب أو لا يكتب حسب رغبته وبحرية تامة).

تمرين (٣) : طلب الباحث من الأعضاء من خلال الحوار معهم ، أن يذكر كل عضو - من وجهة نظره - بعض السمات التي تميز بها وبعض الهوايات التي يجيها ، والعمل الذي كان يود ممارسته في الماضي ولم يتم ذلك .

ومن المشكلات التي ظهرت في هذه الجلسة :

* قال أحد أعضاء المجموعة : " وإيه فائدة المعرفة واحنا محبوسين هنا " .

فرد عليه آخر : " أنت اللي محبوس لوحذك ، وأنت اللي حابس نفسك ، عايز تتعرف علينا أهلاً مش عايز أهلاً وسهلاً " ، وتدخل الباحث لحل القضية بسرعة .

- قام الباحث بتوزيع استمارة رأي أعضاء المجموعة في هذه الجلسة . " ملحق رقم (٣) "

الجلسة الرابعة : مرحلة وصف المشاعر السابقة والوعي بالذات

* هدف هذه الجلسة : تهدف هذه الجلسة إلى مساعدة العضو على أن يكشف عن مشاعره التي تسبب له الإحباط ، بالتالي مفهوم الذات السالب ، ووصفه لهذه المشاعر قد يحقق له نوعاً من الراحة والوعي بالذات ، كما تهدف أيضاً إلى بث الثقة في أنفسهم .

* إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة : مناقشة المجموعة فيما بينهم حول آرائهم في الجلسة السابقة ، وكذلك المقترحات التي قدموها .

* إجراءات هذه الجلسة : قدم الباحث استمارة المراحل العمرية (وصف الذات) للمشاركين ، وهي تقسم ثلاثة أقسام ، الأول يصف فيه حياته الجسمية والشخصية والأسرية والاجتماعية والأخلاقية والأسرية عند عمر ٣٠ عاماً والثاني عند ٤٥ عاماً والثالث ما بعد ٦٠ عاماً . " ملحق رقم (٤) "

ولقد تبين للباحث من خلال هذه الاستمارة بعض التناقضات نذكر منها :

- يقول أحد المسنين : كنت مصارعاً قوياً في سن الثلاثين .

- إنني كنت أول دفعتي في سباق الجري .

- كنت متفوقاً على كل إخوتي .
- كل أصحابي كانوا يتقربون إليّ ، وكانوا يلجئون إليّ في أي مشورة .

ما بعد الستين :

- لا أعرف شيئاً - أعرف أنني هنا في دار الضيافة وحدي .
- تخلّى عنّي الأصحاب - القيم دلوّقتي ما عادت زي الأول .
- الأولاد بعدوا - والبيت فضي - وما عاد حد .
- خلاص القبر أرب منّا .
- بعض الردود عند تحليلها من الاستثمارات الخاصة بذلك فإنها تدل على :
- أن المسن يتذكر دائماً كل أحداث الماضي بالتفصيل ، خاصة ما يدل منه على التفاخر والإشادة به .
- أنه يتذكر من الماضي ما يريد أن يذكره وما يكون فيه إشادة لشخصيته .
- أنه يتحسر على حياته الماضية وما آلت إليه من الوحدة والعزلة والجسم الضعيف ، والصحة الواهنة ، بعكس الماضي الذي كان يمثل عكس ذلك .

ماذا حدث أثناء حوارهم حول هذه القضايا :

- بدأ أحدهم يشرح بالتفصيل حياته الماضية ويقاطعه الأعضاء بشدة وعنف ، وقد وصفوه بالأنانية وأنه لا يجب إلا نفسه ، ولم يترك لغيره فرصة ليستعرض هو الآخر ما حدث له في الماضي .
- انسحب أحد الأعضاء من الجلسة مدعياً ، أن البعض يتجاهلون ماضيه ، ويهم زميل له بإحضاره ، وتدخل الباحث ليصحح الأمر ، وتعود الأمور كما كانت من تنفيس من جانب الأعضاء .

* واجب منزلي : البحث عن معلومات أخرى حول حياته في الثلاث مراحل التي وصفها خلال الجلسة .

* قام الباحث بتوزيع استمارة رأي المجموعة في هذه الجلسة . " ملحق رقم (٣) "

الجلسة الخامسة : أهمية الإنسان في المجتمع (إنجازات المسنين لمجتمعهم وتحقيق الذات)

* هدف هذه الجلسة : إبراز بعض الإنجازات التي قام بها أعضاء المجموعة ومدى تحقيق ذواتهم ، وخدماتهم للمجتمع .

* إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة : في بداية الجلسة قام الباحث بما يلي :

- مناقشة المجموعة حول آرائهم في الجلسة السابقة .

- مناقشة وحوار حول مقترحاتهم .

- مناقشة وحوار حول الواجب المنزلي بالجلسة السابقة .

* إجراءات هذه الجلسة : قام الباحث بتيسير الحوار بين أعضاء المجموعة حول النقاط التالية :

* ما الذي قدمه الأعضاء لمجتمعهم ، ومدى رضاهم عن دورهم في المجتمع .

* موقفهم الآن من المجتمع .

* إنجازات كل عضو في آخر وظيفة شغلها ، وكذلك التي قدمها طوال حياته .

* أهم المكافآت ومواقف التكريم التي حصل عليها في حياته .

* الأشخاص الذين يجب أن يوجب لهم الشكر والعرفان وسبب ذلك .

* الأشخاص الذين كان لك الفضل عليهم في مساعدتهم حتى وصلوا إلى مراكز هامة في المجتمع .

* هل من عاونتهم وساعدتهم قد نسوك في كبرك .

* دورك تجاه أبنائك وجيرانك وزملائك في العمل

ولقد تم حوار ومناقشة ومصارحة حول هذه النقاط السابقة ، وكان دور الباحث هو بمثابة الميسر لعملية التفاهم والتواصل ولحم عملية المكاشفة والمصارحة بشكل طبيعي وليس بطريقة متعمدة .

مثال : طلب الباحث من أحد الأعضاء أن يعطينا فكرة عن بعض الإنجازات الشخصية في الفترة الماضية ، وإذا بهذا العضو يسترسل في إنجازات مختلفة والأعضاء ينصتون ويقاطعون ويتساءلون ، ثم عضو آخر وهم ينصتون ويقاطعون ويتساءلون

من ملاحظاتي عن هذه الجلسة :

- أن كل عضو تحدث بحماسة ، وكأنه يخطب خطبة ويعدد إنجازاته الماضية .

- أن بعض الأعضاء ظهر عليهم التعصب لكل ما يقولونه ولا يتراجعون عن آرائهم ، وأنهم قدموا أعمالاً يعجز شباب اليوم عن تقديمها .

وبالرغم من كل ذلك إلا أنهم في نهاية الجلسة أخذوا يتصافحون ويشعرون بالراحة نتيجة التنفيس ، وأن معظمهم كان متفقاً مع الآخر .

* قام الباحث بتوزيع استمارة رأي أعضاء المجموعة في هذه الجلسة . " ملحق ٣ "

الجلسة السادسة : استكشاف الذات

* هدف الجلسة : استكشاف ذاته ، ومحاولة الوصول إلى التعرف على أن عامل الزمن هو المسئول عن هذه التغيرات ، وهذه التغيرات هي واقعية ، ويجب الرضا عن الواقع والتفاعل معه وليس النفور منه ، ولقد أطلق " كارل روجرز " على ذلك باستكشاف الذات .

* إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة : الحوار والمناقشة بين أعضاء المجموعة حول آرائهم في الجلسة السابقة ، ومقترحاتهم ، وقام الباحث بتيسير الحوار فيما بينهم .

* إجراءات هذه الجلسة : تمرين استكشاف الذات لدى أعضاء المجموعة ، حيث قدم الباحث عنصرين أساسيين لهذا التمرين هما :
- مواطن القوة والضعف لدى كل عضو من أعضاء المجموعة .
- علاقة كل عضو بأسرته في بداية حياته والآن .

والهدف من ذلك أن يتعمق الفرد في أعماق نفسه للكشف عن مواطن القوة والضعف والموازنة بينهما حتى يتمكن من الوصول إلى مفهوم ذات يتفق مع المرحلة ، والتأكيد من خلال الحوار على الجوانب الإيجابية في شخصية الأعضاء .

ويدور الحوار حول علاقته بأفراد أسرته في بداية حياته الأسرية ، ومغامرات حياته في مرحلة الشباب ومدى رضاه عنها ، وعلاقته الأسرية بزوجته وبأبنائه وما هو شكل العلاقة في الوقت الراهن .

وتمتد المناقشة والمكاشفة حتى تصل إلى علاقته بأصدقائه (في مرحلة الشباب والآن وما الفرق) وكذلك العلاقة بالله سبحانه وتعالى ومدى التزامه الديني) .

وقام الباحث بمساعدتهم على الاستمرار في الحوار والانفتاح على الذات دون خجل .

وما يلي يمثل جانباً من الحوار والمناقشة في هذه الجلسة :

- أنا كنت في الماضي قوياً في رأيي ، وأقول الحق تماماً لو كان على نفسي ، هذه تحسب لي لا

- عليّ، وزعلت ناس كثير منى أما النهاردة، راحوا بعيد عني الناس، الأولاد، الأصحاب، كله مع إنني كنت مأدي واجبي معاهم .
- أنا زيك تمام ما أعرفش الناس اتغيرت كثير قوي عن زمان، يا ترى هل أنا وحش قوي والناس بعدت عني إلى هذا الحد .
- الحقيقة أنا لي رأي، ساعات أفكر لوحدي فيه، وهو أنني ما قصرتش في حق أولادي، وكلهم مراكز حلوة، وما كنتش أنتظر منهم الجفاء ده .
- يتدخل الباحث / التغيير اللي بتكلموا عليه، لا يرجع سببه إليكم ولا إلى أولادكم بل يرجع إلى تعقد المشاكل والمشاكل في الوقت الراهن، والعمر دورات، وهذا واقع .
- يقاطع عضو الباحث : كلام بنصبر به نفسنا .

واستمر الحوار والمكاشفة بشكل تلقائي، حاول كل عضو أن يكتشف ذاته من خلاله ويفكر في موقعه في هذه الحياة وتنتهي الجلسة بعد ميعادها بحوالي ١٥ دقيقة، لم يحاول الباحث إنهاءها، لأن الباحث قد لاحظ أنهم متفاعلون معاً وهم يتحاورون بشكل تلقائي، وبدأت أمور الود بينهم تتجه نحو الإيجابية، وبدأت مشاكلهم تتشابه مع اختلاف ظروفها، ولاحظ الباحث مدى شعورهم براحة وهم يتحاورون ويكشفون عن أسرار حياتهم وظهر ذلك من خلال نبرات أصواتهم وتعبيرات وجوههم، ويعتبر ذلك نوعاً من التقدم في نمو هذه المجموعة .

* ثم قام الباحث بعد ذلك بتوزيع استمارة رأي المجموعة في هذه الجلسة . " ملحق ٣ "

الجلسة السابعة: الرضا عن الذات : وبداية تحسيه مفهوم الذات

* هدف الجلسة : مساعدة أعضاء المجموعة بعضهم البعض على إبراز مميزاتهم وعيوبهم .

وهذه الجلسة تعتبر خطوة إلى الأمام في سبيل الرضا عن الذات وبداية تحسين مفهوم الذات ، وفي هذه الجلسة يتم التركيز بالدرجة الأولى على الجوانب بما يحقق أعلى درجة من الرضا النفسي عن الذات .

* إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة : إجراء الحوار والمناقشة حول آرائهم ومقترحاتهم في الجلسة السابقة وما يمكن أن نستخلصه لمساعدتنا في الجلسات القادمة .

* إجراءات هذه الجلسة :

- قدم الباحث : تمرين الرضا عن الذات ، حيث يتم توزيع استمارة صغيرة تطلب من كل

مفحوص أن يكتب ميزة تميزه عن غيره من وجهة نظره، وعيب يجده فيه، وهل من الممكن عرض ذلك على غيرك من أعضاء المجموعة.

- جمع الباحث الاستثمارات من الأعضاء الذين يرغبون في عرض مميزاتهم وعيوبهم على أعضاء هذه المجموعة، ثم قام بشكل عشوائي بقراءة ما جاء في استمارة أحدهم أمام الأعضاء ليبدأ الحوار حول هذه العيوب وتلك المميزات ومناقشتها، وكل عضو يبدي رأيه بصراحة في ذلك.

قام الباحث بالعمل على تركيز الحوار بصورة أكبر تجاه المميزات مع العمل على التقليل من العيوب، وذلك على لسان المجموعة فهي التي تركز على ذلك بالدرجة الأولى وقام الباحث بتيسير الحوار في هذا الاتجاه.

ولوحظ أن هناك عيوباً ما هي إلا مميزات، ومن أبرز هذه العيوب التي وردت في هذه الجلسة:

- أنني أحب ألا يراني أحد وأنا باكل.
- دائماً أذكر مكتبي وأنا جالس عليه ولا أحب أن يدخل عليّ حد إلا إذا استأذن.
- لا أحب أن أتكلم مع حد وأنا سرحان في همومي.

تعليق من جانب أحد الأعضاء على صاحب العيب الأول قائلاً:

كلنا كده لا يحب أحد أن يبص علينا واحنا بناكل، يمكن عشان طريقتنا في الأكل اتغيرت شوية عن زمان.

وتدخل الباحث قائلاً ومعقباً بصورة سريعة، وهذا ليس عيباً، ولكنه شيء عادي يحدث لمعظم الناس.

ويردد أحد الأعضاء: أنا عن نفسي باكل لوحدي في أوقات معينة ولا حد يشوف ولا حاجة، وإذا دخل عليّ حد وأنا باكل خلاص عادي عادي.

* وبهذا تتم الثقة في المجموعة وحدوث المكاشفة المطلوبة وبداية التغيير الذي يؤدي إلى المواجهة الأساسية مع الذات ومع الآخرين.

* قام الباحث بتوزيع استمارة رأي المجموعة في هذه الجلسة.

"ملحق ٣"

الجلسة الثامنة: المواجهة الإيجابية:

* هدف الجلسة: تهدف هذه الجلسة إلى تقديم المساعدة من جانب أعضاء المجموعة لفرد من أفرادها عندما يحتاج إلى ذلك، وليس ذلك من قبيل المساعدات اللفظية ولكن عن طريق المشاعر الحقيقية، وهو ما يعتبر تغييراً في مفهومه نحو مساعدة الآخرين، إضافة إلى مواجهة مواقف الحياة من خلال كلمات لها معنى في حياتهم بالإضافة إلى الاتصال المشاعري والعناق أيضاً.

* إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة: مناقشة وحوار حول ملاحظاتهم على الجلسة السابقة واقتراحاتهم وجرى حوار ومكاشفة حولها.

* إجراءات هذه الجلسة: قام الباحث بعرض "تمرين المواجهة الإيجابية" والذي يحتوي على بطاقة تشمل ما يلي:

أولاً: حدد شخصاً في المجموعة شعرت من داخلك أنك قد تأثرت بمشكلته وتريد أن تساعده.

- صف شعورك الحقيقي نحو مشكلته، وكيف تتم مساعدته.

ثانياً: وضح المدلول الخاص في الحياة بصفة عامة للكلمات التالية:

عدل - أخلاق - الماضي - الحاضر - الرحمة - المساعدة - الإخلاص - التقاعد.

والمواجهة الإيجابية هنا تعني مساعدة الأعضاء بعضهم بعضاً، أو مساعدة العضو الذي يشعر الأعضاء أنه في حاجة إلى مساعدة.

* قام أحد الأعضاء في بداية الأمر بعرض مشكلة أحد الأشخاص من خارج المجموعة كانت تستحق المساعدة. . . ثم تطور الحوار إلى عرض كل عضو مشكلة خاصة به، وإذا ببعض الأعضاء تنجحه إلى عضو داخل المجموعة قد تأثروا جميعاً بمشكلته ويريدون مساعدته، (وهذا يمثل تقدماً نحو المشاعر الإيجابية نحو الآخرين، وتقدماً في تحسين مفهوم الذات، وهذا ما أطلق عليه "روجرز" المواجهة الإيجابية).

* وفيما يخص مدلول الكلمات المعروضة في التمرين، حيث طلب الباحث أن يتصدى أعضاء المجموعة لمعنى الكلمات ومدلولها في الحياة الحاضرة.

* قال أحد الأعضاء حول هذه الكلمات:

- عدل: شيء جميل يريح الضمير، ونتجبه به إلى أبنائنا.

- حاضر : نعيشه ، ولسه موجودين بالدنيا .
- الماضي : شيء رائع يستحق التعمق فيه لراحة أنفسنا .
- الرحمة : مطلوبة من كل واحد صغير أو كبير .
- مساعدة : حاجة مطلوبة من القادر على المساعدة ، وعيب على الشخص اللي يأدر يساعد ولا يساعدشى .
- إخلاص : كان زمان قوي ، ودلوقتي نادر .

وهناك معان أخرى تصدى لها أعضاء المجموعة فيما بينهم بكل صراحة ومكاشفة وروح معنوية مرتفعة مما دعم المواجهة الإيجابية وإعادة روح المساعدة والمشاركة في تقديمها .
في نهاية الجلسة ، قام الباحث بتقديم استمارة رأي الأعضاء ومقترحاتهم في هذه الجلسة . (ملحق ٣)

- إضافة إلى استمارة التوقعات وتقويم الجلسات العلاجية . (ملحق رقم ١)

الجلسة التاسعة: تغيير الأدوار

* هدف هذه الجلسة :

أولاً: محاولة الاحتكاك بالمجتمع عن طريق تغيير الأدوار ، ومحاولة كل عضو أن يقوم بدور أو وظيفة أخرى غير وظيفته ، ويطلب منه أن يحدد ماذا سيفعل لو شغل هذه الوظيفة .

ثانياً: الوقوف على مدى تحسن مفهوم الذات بالنسبة لهم وتفرغ ما تبقى من شحنات انفعالية لديهم ، واستمرار نمو المجموعة .

* إجراءات المراجعة على الجلسة السابقة : قام الباحث بفتح مجال المناقشة والحوار حول آرائهم ومقترحاتهم حول الجلسة السابقة .

* إجراءات هذه الجلسة :

- قدم الباحث فكرة " تغيير الأدوار " لأعضاء المجموعة (حيث يهدف الباحث من ذلك استمرار نمو المجموعة وتفرغ بعض الشحنات الانفعالية التي مازالت عالقة عند البعض ، وتوضيح آرائهم نحو الاحتكاك بالمجتمع) .
- يطلب الباحث من المفحوصين تبادل الأدوار وأن كل عضو عليه أن يرتدي دوره الجديد ،

ثم يوضح ماذا سيفعل إذا كان هذا دوره، ثم يناقش ويحاور بقية الأعضاء، ومن هذه الأدوار ما يلي:

مدرس / ضابط شرطة / طبيب بشري / مهندس / فلاح / عامل .

* ويمكن أن ننقل جانب من هذا الحوار :

- رجل أعمال (وهو عضو من أعضاء الجماعة وهذه هي وظيفته الأصلية) اختار وظيفة مدرس، ومما قاله حول هذا الدور: "المدرس رسالة، يقدم رسالة الأنبياء، ولو كنت مدرساً، كنت أخلص في عملي في المدرسة، ولا أشجع على الدروس الخصوصية، وكنت أكون رائداً لأولادي التلاميذ، وأجعلهم يحبوا المدرسة ولا يهربوا منها أو يتغيبوا عنها، بأسلوبهم أجليهم يحبوا وطنهم، لا يكونوا في يوم من الأيام ضد وطنهم أبداً".

- عضو آخر كان يعمل موظفاً في إحدى الشركات، واختار دور ضابط شرطة حيث قال: "لو كنت ضابط شرطة، كنت أحافظ على الأمن، ولا أضرب خلق الله، وأنصر الضعيف والفقير".

- استمر كل منهم يعرض المهنة التي اختارها، وهم يتسمون ويضحكون من قلوبهم، ويتصافحون، والبسمة كانت الغالبة.

* وفي نهاية هذه الجلسة قدم الباحث للأعضاء:

- ١- استمارة مقدار التفاعل بين الأعضاء في المجموعة. (ملحق رقم ٥)
- ٢- استمارة رأي الأعضاء في الباحث (المُرشد). (ملحق رقم ٦)

الجلسة العاشرة والأخيرة: استمارة المتابعة + القياس البعدي

* إجراءات هذه الجلسة:

- ١- جمع الاستمارات السابقة (ملحق ٥، ٦) لتحليلها.
- ٢- تطبيق مقياس تينسي لمفهوم الذات (قياس بعدي).
- ٣- حفلة سمر متواضعة، حيث شكر فيها الباحث أعضاء المجموعة وندب بعض الأعضاء بإلقاء بعض الكلمات، مع تقديم بعض الحلوى الساخن والبارد... إلخ.
- ٤- طلب الباحث من أعضاء المجموعة بضرورة الالتقاء مرة أخرى بعد شهرين في نفس المكان وذلك للاطمئنان عليهم، ولتطبيق نفس المقياس.

عقبات قابلت الباحث في هذا البرنامج:

- ١- كان الباحث لا يتدخل إلا في القليل النادر، حسب مجريات أحداث الحوار والمناقشة، ويترك الجهد الأكبر للعملاء، وقد أصاب الباحث هذا الوضع ببعض الضيق، حيث كانت هناك أمور في المناقشة كان يود الباحث الاسترسال فيها والتعمق فيها إلا أنه حجب دوره على أن يكون الجهد الأكبر للمسترشدين طبقاً لهذا النوع من العلاج.
 - ٢- تغيب البعض عن الجلسات فأحسست أن ذلك قد يؤثر على النتائج. وهذا يحتاج إلى دراسة أخرى وهي أثر التغيب عن الجلسات في النتائج وذلك بتقسيم عدد الجلسات على الأفراد (الفرد حضر ١٠ جلسات / ب حضر ٨ جلسات / ج حضر ٥ جلسات . . . إلخ) ثم يركز على كل فرد على حدة في نتائجه القبلية والبعدية.
 - ٣- عدم وجود حماسة شديدة في ملء الاستثمارات المختلفة.
- ويرى الباحث أن تصميم هذا البرنامج بهذا الوضع كان مناسباً للمسنين، وذلك لأن المسنين في حاجة إلى من يتكلم معهم، شريطة أن يكون محور هذا الحديث هو ما يحتاجون إليه وما يشعرون به، وفي ماضيهم المشرف، وليس لديهم استعداد للخوض في حديث آخر.
- ومن خلال تحليل الاستثمارات التي استخدمت في هذا البرنامج فقد أوضح المسنون بعض السلبيات التي وردت في الجلسات - من وجهة نظرهم - منها:
- ١- أن جلسة واحدة في الأسبوع لا تكفي.
 - ٢- أن هناك بعض الأعضاء يقاطعون البعض بشكل مزعج.
 - ٣- إن قلة منهم قد أشارت من خلال ما سجلوه في استمارات تقييم الجلسات، أن بعض الجلسات ناقصة وتحتاج إلى المزيد من الجهد "حتى تنجح نجاحاً بارعاً" على حد قولهم، بينما الأكثرية كانت تركز على حاجتهم إلى مثل هذه الجلسات.
- ومن بين الإيجابيات التي أشاروا إليها من خلال الاستثمارات:
- ١- عندما كتبوا أن هذا الأسلوب الجماعي أفضل من الأسلوب الفردي، حيث يقربنا من بعضنا البعض، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن مشاكلنا تكاد تكون متشابهة، وهذا يجعلنا أكثر صبراً وتحملاً.
 - ٢- أن هذه الجلسات يجب أن تنتشر في كل دور ضيافة المسنين لما لها من أهمية في راحتهم النفسية في هذه السن المتأخرة.

ولقد قدموا بعضاً من المقترحات منها :

- ١- ضرورة مناقشة بعض المسؤولين عن دار المسنين في أمور تتعلق بهم .
- ٢- أن تعمل دراسة للمشرفين والمشرفات على دور المسنين من حيث مؤهلاتهم المهنية في هذا المجال ، بمعنى هل حصلوا على التدريب الكافي لمعاملتنا معاملة حسنة فيها مراعاة للسن الكبيرة والخبرة الطويلة .
- ٣- سيارة خاصة بكل دار لنقل المسنين - الذين يرغبون - في راحة أسبوعية في الخلاء ، حدائق معينة وهواء نقي وهذا يساعد على راحتهم النفسية .
- ٤- إشراك المسنين في حل مشاكل الشباب ، فهم أبناؤنا ، ولا نريد أن نكون منعزلين عنهم فلا بد أن نغدهم بخبراتنا الطويلة .

ولقد لوحظ على هذه المقترحات أنها تقع خارج دائرة الجلسات ، وكان المطلوب منهم إعطاء مقترحات تفيد في تطوير الجلسات القادمة ، وهذه المقترحات كان ينحصر بعضها في العمل على إطالة فترة الراحة التي يحصلون عليها أثناء الجلسات ، ورغبتهم في أن يستمعوا إلى تسجيل الجلسات السابقة .

في نهاية البرنامج قد عبروا عبر الاستثمارات في ملاحق (١ ، ٢) وكذلك من خلال التعليقات اللفظية والشفهية بالتعبيرات التالية :

- أنهم قد أصبحوا أكثر ارتباطاً لبعضهم البعض ، حيث كانوا قبل ذلك شبه منعزلين عن بعضهم البعض ، فضلاً عن فقد الثقة فيما بينهم .
- أن بعض نوبات الغضب التي كانت تنتاب بعضهم أصبحت شبه نادرة .
- أنهم قد أصبحوا أكثر صراحة عن ذي قبل ، سواء مع أنفسهم أو مع زملائهم .
- أن ضحكاتهم وابتساماتهم في وجوه بعضهم البعض أصبحت أكثر من قلقهم واكتئابهم .
- قد أشاروا إلى أنهم لم يكونوا متوقعين أن يعبروا عن أنفسهم وعن مشاكلهم بهذه الصراحة أمام زملائهم وأمام المرشد .
- لقد عبروا عن مشاعرهم الأولية (في بداية الجلسات × ثم مشاعرهم الحقيقية في نهاية البرنامج) حيث يقولون :

* صراحة لقد كنا لا نتق في بعضنا البعض ، فزميلي يعبر عن مشكلة عنده ، أجد مثلها أو شبيهاً بها عندي ، فأحكيها لهم كذلك وهكذا .

- أما بالنسبة لرأيهم في المرشد :

- في البداية كنا نأخذ عنصر الحذر (مرحلة جس النبض) حيث لا نريد أن يعرف أحد عنا شيئاً ، ولا عن أسرارنا ولا عن حياتنا ، وكنا مترددين في الاجتماع بالمرشد لولا تشجيع الإخصائية ، والتي قالت إن لم تكسبوا شيئاً فلن تخسروا شيئاً ، وكنا نرد على المرشد في البداية بشكل متهجم (شكل صد) ، وبشكل " تنفيس " ولكن بالتدريج وجدناه يحترم آرائنا ويعززه ولا يفرض علينا أسلوباً معيناً ، بل يتركنا نعبر بأسلوبنا الخاص ولا يتدخل إلا في أضيق الحدود .

- بالنسبة لاستمارة توقعات وتقويم الجلسات العلاجية : فقد قدمت هذه الاستمارات في بداية الجلسات وفي الجزء الأخير منها ، وقد كانت التوقعات سالبة في بداية الجلسات يشوبها نوع من الحذر التي هي سمة من سمات المسنين ، ولكن لوحظ في القياس الثاني لهذه الاستمارة أن هناك تغييراً ملحوظاً والذي كان في معظمه إيجابياً ، وهذا دليل على نحو أفراد المجموعة نحو تحسين مفهوم الذات .

ولقد استفاد الباحث أيضاً من هذه الاستمارات التي كان يملؤها المشتركون في الجلسات ، لنحصل منها على نوع من التأمين لمسلكه أو يعدل من سلوكه في الجلسات التالية ، حيث إنها بمثابة التغذية الراجعة من المفحوصين للباحث .

وللعلم فقد استفاد الباحث منها كثيراً في الجلسات التالية ، حيث تمكن من التوصل إلى درجة عالية من رضا أعضاء الجماعة العلاجية عن أسلوبه في التعامل معهم . وينصح الباحث كل من يستخدمون البرنامج بضرورة استخدام مثل هذه الاستمارات .

توصية الباحث :

يوصي الباحث أن هذا البرنامج لا يخصص للمسنين فقط ولكن يمكن تطبيقه على عينات من أعمار مختلفة ، ولقد سبق للباحث تطبيقه على عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية " راجع كتاب بحوث في الدراسات النفسية للباحث " مكتبة قباء الحديثة .