

التفكير اللاعقلاني والانسحاب الاجتماعي لدى عينة من المتقاعدين

إبراهيم باجس معالي*

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى خفض الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي لدى عينة مؤلفة من (60) متقاعداً، وذلك في ضوء استجاباتهم على مقياسين. هما مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس الانسحاب الاجتماعي. تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: ضابطة وتجريبية، ثم طبق برنامج الإرشاد الجمعي على المجموعة التجريبية. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لاختلاف الجنس، بالنسبة إلى الأفكار اللاعقلانية، فيما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية، وكذلك لم تظهر فروق ذات دلالة تعزى للتفاعل بين الجنسين ونوع المجموعة، بالنسبة إلى كل من الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي.

الكلمات الدالة: التفكير اللاعقلاني، الانسحاب الاجتماعي، المتقاعدين.

المقدمة

يعدّ الدور المهني أكثر الأدوار أهمية في الحياة بالنسبة للإنسان، ولهذا فإنه عندما يفقد هذا الدور فإنه يشعر بالقلق، والحاجة الملحة لسلوك توافقي جديد، وقد تسبب الإحالة إلى التقاعد شعوراً للمتقاعدين بأنهم فقدوا هويتهم كناضجين، وهذا يعني فقدان مكانتهم في المجتمع وفقدان كرامتهم بالإضافة إلى عدم معرفتهم ماذا يفعلون بوقت فراغهم الطويل الذي كان من قبل في العمل وبالتالي يعانون من الضجر والملل والانسحاب الاجتماعي.

ويعدّ التقاعد نقطة تحول مهمة في حياة الإنسان؛ لأنه هو المؤشر الاجتماعي الرئيس على تحوله من طور منتصف العمر إلى مرحلة الشيخوخة، تماماً كما كان العمل هو المؤشر الاجتماعي الحاسم في انتقال الإنسان إلى مرحلة الرشد، والعمل والتقاعد مؤشران على التحول في نمو الإنسان يدلان على الأهمية البالغة للمحكات الاجتماعية في تحديد كل من الرشد والشيخوخة، وربما على نحو يفوق بكثير العوامل البيولوجية (العبيسي، 2006).

يمكن تعريف التقاعد على أنه عملية اجتماعية تتضمن تخل الفرد (اختيارياً أو إجبارياً) عن عمل ظل يقوم به معظم حياته، وبالتالي انسحابه من القوى العاملة في المجتمع، وتحوله إلى الاعتماد جزئياً على الأقل على نظام معين للكفالة المادية هو نظام الضمان الاجتماعي.

ورغم كل الأنشطة المتنوعة التي قد يقوم بها المتقاعدون إلا أنها لا تعطيهم الفرصة المناسبة للتعبير عن الذات، فهم يواجهون العديد من الصعوبات منها: انخفاض في مستوى الدخل، فعليهم أن يجاهدوا من أجل العيش بأقل حد يمكن أن يكفي مطالب الحياة الأساسية. وكذلك قد يؤدي التقاعد إلى انهيار شديد في تقدير الإنسان لذاته، ويجد نفسه مدفوعاً للبحث عن نشاطات بديلة كي يستعيد إحساسه بقيمة ذاته. ويفقد المتقاعد اتصالاته الاجتماعية التي كانت قائمة بسبب طبيعة العمل الذي كان يزاوله ويؤدي به إلى الانسحاب الاجتماعي. وقد يجد الكثيرون صعوبة في التكيف لفقدانهم لعملهم (أسعد، 2003).

مراحل عملية التقاعد:

1. مرحلة ما قبل التقاعد Preretirement:

يمكن تقسيم هذه المرحلة إلى مرحلتين: أحدهما بعيدة، والأخرى قريبة، ففي المرحلة البعيدة، يتم إدراك التقاعد باعتباره حدثاً سوف يحدث بعد مدة طويلة في المستقبل. وهذه المرحلة لا تخضع لأي شكل من أشكال التنظيم، إذ إن الاتجاهات السالبة أو الموجبة نحو

* كلية العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2016/9/24، وتاريخ قبوله 2017/1/11.

التقاعد تتوقف في جزء منها على وجهات النظر السائدة حول التقاعد بين الزملاء والأصدقاء والأقارب. وتبدأ المرحلة القريبة في الظهور عندما يصبح المرء واعياً أن عليه أن يتقاعد في المستقبل القريب، وقد يقابل البعض هذه المرحلة بنوع من الاتجاهات السالبة عندما يكون واقع التقاعد واضحاً بما يتضمنه من عوامل محيطة بالفرد ومؤثرة في كيانه.

2. مرحلة السعادة The Honey Moon Phase:

هذه المرحلة تتلو مباشرة الحديث الخاص بالتقاعد. وغالباً ما تكون متميزة بالإحساس بحالة جديدة من الحرية، وهي عادة ما تكون مليئة بما يشغل الإنسان، إذ يمارس خلالها نشاطات عديدة وهوايات مختلفة.

3. مرحلة زوال الوهم The disenchantment:

وهنا تبدأ إيقاعات الحياة بالبطء، فيشعر بعض المتقاعدين بأنهم قد خذلوا وابتاب البعض مشاعر الاكتئاب، ويعتمد عمق هذه المشاعر على عوامل عديدة من مثل: تدهور الحالة الصحية أو عدم الكفاية المالية، وقلة النشاطات الاجتماعية، وقد يفقد البعض البهجة التي كان يتصورها في ممارسة نشاطات وهوايات معينة، وعادة ما تؤدي التخيلات غير الواقعية والتوقعات غير الحقيقية في المرحلة السابقة إلى الإسراع في حلول مرحلة زوال الوهم.

4. مرحلة إعادة التبصر The reorientation:

في هذه المرحلة تعمل خبرة المرء باعتباره شخصاً متقاعداً على قيام نظرة أكثر واقعية للبدائل القائمة في الحياة، وعلى هذا فقد يؤدي إعادة التبصر بالموقف إلى استطلاع مصادر جديدة للنشاط، وقد يعمل البعض إلى الالتحاق بعمل أو أداء مهام معينة أما على أساس تطوعي أو مقابل أجر معين.

5. مرحلة الاستقرار The stability:

لا يعني الاستقرار هنا عدم وجود حالة من التغيير، وإنما قيام معايير رتيبة لمواجهة التغيير. فالأشخاص الذين يدخلون هذه المرحلة يكون قد استقرت لديهم معايير تسمح لهم بمواجهة الحياة بأسلوب منظم مريح بشكل أو بآخر، فهم يعرفون ما هو مطلوب منهم ويعرفون ما ينبغي عليهم عمله. ويعرفون نواحي قوتهم وجوانب الضعف لديهم.

6. مرحلة النهاية The termination phase:

وهنا يتحول المرء من دوره كإنسان متقاعد إلى دور المريض والعاجز، ويحدث هذا التحول في دوره بسبب فقدانه القدرة الجسمية (Harris, 2012).

ويواجه المتقاعد العديد من المشكلات التي طرأت على حياته مما يؤدي به إلى العزلة والانسحاب من المجتمع، ومن أهم هذه المشكلات:

فقدان السيطرة: ويقصد بها شعور المتقاعد بأنه لا يستطيع التأثير على المواقف الاجتماعية التي يتفاعل معها، فهو يشعر بانخفاض قيمته الاجتماعية، وينعكس ذلك على تقديره لذاته.

اللامعيارية: وتتمثل في المواقف الذي تتحكم فيها المعايير الاجتماعية المنظمة لسلوك الفرد، إذ إن هذه المعايير ليست مؤثرة ولا تؤدي وظيفتها لقواعد السلوك كما كانت في السابق قبل التقاعد.

الانسحاب قبل التقاعد: وهو الرغبة في البقاء وحيداً ومنزلاً عن الآخرين ورفض إقامة أية علاقات اجتماعية والشعور بالاغتراب (قناوي، 2005).

ويعرف الانسحاب الاجتماعي بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي، والإخفاق في الاندماج والمشاركة في المواقف الاجتماعية (Rosenberg, 2004). ويمثل كذلك نمطاً من السلوك يتميز عادة بأبعاد الفرد نفسه عن القيام بمهام الحياة العادية، ويرافق ذلك الشعور بالإحباط وخيبة الأمل والتوتر، وتجنب المشاركة الإيجابية (حسن، 2015) وتشير المحادين والنوايسة (2009) إلى أن سلوك الانسحاب الاجتماعي يتراوح بين عدم إقامة علاقات اجتماعية أو بناء صداقة مع الآخرين، أو كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن الناس والبيئة المحيطة.

ويمكن تصنيف الانسحاب الاجتماعي ضمن ما يسمى بالاضطرابات الموجهة نحو الذات، ويتضمن الانسحاب من الناحية الجسدية والانفعالية عن الأشخاص والمواقف الاجتماعية، والنزعة إلى العزلة والكسل والخمول (القيوتي والسرطاوي والصمادي، 2003).

ويرتبط الانسحاب الاجتماعي بمشكلات أخرى من مثل: سوء التكيف الشخصي العام، والمشكلات الانفعالية، واضطراب العلاقات مع الآخرين، إذ يرى فوكس (Fox, 2005) أن الانسحاب الاجتماعي يمثل النتيجة التطورية للنزعات المزاجية، وينظر إليه كدليل للعزلة. ويؤكد بوكر (Bowker, 2009) أن الانسحاب الاجتماعي يتعلق بسوء التكيف النفسي، لكونه يمثل تعبير سلوكي عن الأفكار الموجهة

للدخل ومشاعر القلق الاجتماعي أو الاكتئاب.

إن التغيير في الظروف الاجتماعية للمتقاعد، يؤدي إلى صعوبة في مواجهة التغيير في نمط علاقاته الاجتماعية، وهذا يؤدي بدوره إلى تغيير في أسلوب حياته وفي تصوره لمكانته الاجتماعية، وفي تقديره لنفسه، وفي جدوى ومعنى دوره في حياة الأسرة والمجتمع. كل هذه التغييرات تدفع بالفرد على الانسحاب الاجتماعي، والتمركز حول الذات، وضعف الميول والاهتمامات، وفقدان المركز الاجتماعي أن الانسحاب الاجتماعي يؤدي بالفرد المتقاعد إلى العزلة وتجنب الآخرين؛ وذلك لأنه يعتقد أن قيمته الاجتماعية وتقديره لذاته مرتبطان بالمهنة، وهذا مؤشر على التفكير اللاعقلاني الذي يبدأ لدى المتقاعد، وهذا التفكير اللاعقلاني قد يؤدي إلى تعزيز ظهور بعض الأعراض العصابية والذهانية (الشويكي، 2010).

ويعدّ اليس Ellis، واضع نظرية العلاج العقلي العاطفي الانفعالي أول من ركز على التفكير اللاعقلاني لدى الفرد، إذ يرى أن البشر يشتركون في غائتين، الأولى: المحافظة على الحياة والثانية الإحساس بالسعادة. وأشار اليس إلى أن الأحداث لا تسبب المشكلات لدى الفرد بل الطريقة التي يفكر فيها الفرد هي التي تسبب المشكلات، ويعد نموذج اليس (ABC) نموذجاً تعليمياً، فالحرف (A) يقصد به الأحداث التي يتعرض لها الفرد والحرف (B) الأفكار اللاعقلانية التي يتصف بها الفرد، والحرف (C) إلى النواتج السلوكية والانفعالية، والحرف (D) يقصد به تنفيذ الأفكار اللاعقلانية، والحرف (E) يتضمن التأثير النهائي الجديد الذي يحققه الفرد، والحرف (F) يتضمن المشاعر الجديدة التي يشعر بها الفرد (معالي وآخرون، 2016).

وتشير (الشريف، 2013) إلى أن اليس (Ellis) يصف نظريته بأنها علم دلالات الألفاظ أو اللغة؛ وذلك لأن الأفراد يتحدثون إلى أنفسهم بأفكار عقلانية ولاعقلانية، وهذه الأفكار تدخل في ذواتهم ويبدوون بالتحدث عن أنفسهم، ويعدّ الفهم والجدل والنقاش للأحداث الذاتية من أكثر طرق العلاج قوة.

ويرى تود وبوهرت (Todd and Pohart, 2007) أن لدى الناس ميلاً لتعلم السلوك الهادم للذات بشكل أسهل من تعلم السلوك البناء للذات، فهم يتمسكون بمعتقدات لاعقلانية وغير مفيدة وهم بحاجة إلى إثبات تفوقهم على الآخرين. وأن يلحوا بدلاً من أن يرغبوا في الحصول على شيء، ولأن يكونوا مبالغين في ضررهم، ولأن يكونوا كسالي وغير منضبطين، وغير قادرين على تحمل الإحباط والاكتئاب.

وحدد اليس إحدى عشر فكه اعتبرت في نظرية عقلانية أو غير ذات معنى، ولكنها شائعة في أذهان الناس، نذكر منها على سبيل

المثال:

1. من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومقبولاً في بيئته من كل المحيطين به.
2. ينبغي أن يكون الشخص على درجة عالية من الكفاية والمنافسة والإنجاز حتى يمكن اعتباره جيداً بكل شيء.
3. الأسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية بدلاً من مواجهتها (بلان، 2015).

إن العلاج العقلي يقوم على بعض التغييرات والفروض المتعلقة بطبيعة الإنسان والاضطرابات الانفعالية والاجتماعية التي يعاني منها، ومن بين هذه الافتراضات، أن الاضطراب الانفعالي الاجتماعي هو نتيجة للتفكير اللاعقلاني، وأن التفكير اللاعقلاني يرجع في نشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقي، وأن الإنسان حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية، ويشعر بالسعادة والكفاءة (ملحم، 2007).

ويرى اليس (Ellis, 1987) أن التفكير اللاعقلاني يخلف مشاعر سلبية ويؤدي إلى السلوك غير الفعال، ويقود إلى العزلة والانسحاب الاجتماعي والاكتئاب وتدني قيمة الذات. فالأفكار اللاعقلانية لدى الفرد تسهم في جعله يصل إلى نتائج غير إيجابية فيما يتعلق بالأحداث التي يعيشها.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

تعدّ الإحالة على التقاعد أحياناً قراراً استبدادياً حتمياً بإقصاء الناس عن أعمالهم؛ لأنها تختار عمراً معيناً وتنتظر إليه باعتباره لا يصلح لشيء. وهذا يعني أن بعض الأفراد قد يستبعدون من مهنتهم، ولديهم الكفاءة والقدرة على الاستمرار والبقاء، بينما آخرون ليس لديهم القدرة على البقاء ومع ذلك يستمرون في العمل لمجرد أن عمرهم لم يصل إلى سن التقاعد.

إن الانتقال السريع من العمل الذي يستغرق كل جهده ووقت الفرد إلى الجلوس دون أي عمل أو نشاط يؤدي إلى تغيير في الدور الاجتماعي ويؤثر ذلك سلباً على أفكارهم وبنيتهم المعرفية، وانخفاض مستوى دافعيتهم للمشاركة الاجتماعية، وبصاف بعض المتقاعد باليأس لأنه أصبح على هامش الحياة، مما يدفعه إلى التفكير بأساليب لاعقلانية وأحياناً إلى الانسحاب الاجتماعي.

إن فترة التقاعد تعد تحولاً جذرياً في حياة الفرد، فقد تؤدي إلى الإخلال بتوازن السلوك المعتاد للفرد (Harvely, 2006). وأصبح التقاعد مصدر للخوف والرغبة لأنه يرتبط بمرحلة التقدم بالعمر (الشيخوخة) إلى درجة أن مونك (Monk, 2007) أطلق عليه اسم فوبيا التقدم بالعمر أو الشيخوخة (Gerontophobia)؛ لأن التقدم بالعمر يرتبط بالتقاعد، إذ يمكن أن يتم التندر أحياناً باعتبار كلمة متقاعد جاءت من مقطعين هما (مت، قاعد) أي استرح فأنت الآن لا تستطع أن تتعلم مهارات جديدة أو القيام بنشاط.

لذلك جاءت الدراسة مستهدفة استخدام برنامج إرشاد جمعي لمساعدة المتقاعدين في تعلم أساليب تفكير عقلانية والاستمرار في التفاعل مع الآخرين، من خلال برنامج يتكون من مجموعة من الجلسات تحتوي تدريبات متنوعة. وتأتي أهمية الدراسة في أنها تقدم معلومات ومهارات وتدريباً للمتقاعدين، من خلال البرنامج الإرشادي الذي يساعد على خفض مستوى التفكير اللاعقلاني لديهم، والانسحاب الاجتماعي.

هدف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي لخفض مستوى التفكير اللاعقلاني والانسحاب الاجتماعي، لدى عينة من المتقاعدين.

فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة إلى التحقق من صحة الفرضيتين الآتيتين:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات درجات أفراد الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي، يعزى لنوع المجموعة (التجريبية والضابطة)، والجنس (ذكور وإناث) والتفاعل بينهما.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات درجات أفراد الدراسة على مقياس الانسحاب الاجتماعي في القياس البعدي، يعزى لنوع المجموعة (التجريبية والضابطة)، والجنس (ذكور وإناث) والتفاعل بينهما.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

الأفكار اللاعقلانية: مجموعة من الأفكار السلبية التي يتبناها الفرد وتؤثر سلباً في قدرته على مواجهة أحداث الحياة، ومن ثم قدرته على التكيف الاجتماعي، مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث (الشريف، 2013). وتعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في هذه الدراسة:

الانسحاب الاجتماعي: هو شكل من أشكال الاضطراب في العلاقات مع الآخرين، فالأفراد المنسحبون اجتماعياً يظهرون مستويات متدنية من التفاعلات السلوكية والاجتماعية، ويتراوح السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية إلى كراهية وتجنب التواصل مع الآخرين (سعد، 2016). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الانسحاب الاجتماعي المستخدم في هذه الدراسة.

برنامج الإرشاد الجمعي: يمثل منظوراً علاجياً يعمل فيه المرشد مع مجموعة من المسترشدين المتمثلين في العمر والمشكلات ولمساعدتهم على المشاركة في أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم (Arman, 2014). ويعرف إجرائياً بجلسات البرنامج التي أعدها الباحث والمكونة من (8) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (60) دقيقة، بمعدل لقاءين أسبوعياً.

المتقاعدين: هم الأفراد الذين أنهت خدماتهم لوصولهم إلى السن القانونية للتقاعد.

محددات الدراسة:

تحدد نتائج هذه الدراسة من حيث قابليتها للتعميم بما يأتي:

1. اقتصر عينة الدراسة على المتقاعدين الذين يراجعون مؤسسة المتقاعدين في عمان ممن لديهم أفكار لاعقلانية وسلوك الانسحاب الاجتماعي.
2. مدى صدق وثبات الأداتين المستخدمتين في الدراسة لقياس الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي.

الدراسات السابقة:

أجرى الطعاني (2003) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج إرشاد جمعي قائم على التدريب على أسلوب حل المشكلات وتنمية المهارات الاجتماعية في خفض حدة مشكلات كبار السن وتحسين الرضا عن الحياة لديهم. تألفت عينة الدراسة من (24) شخصاً تم

توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، تكونت المجموعة التجريبية من (12) شخصاً تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على حل المشكلات وتنمية المهارات الاجتماعية، تم استخدام مقياس حل المشكلات ومقياس الرضا عن الحياة كمقاييس قبلية وبعدي ومتابعة. حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية فيما يتعلق بخفض حدة المشكلات لدى أفرادها وزيادة درجة رضاهم عن الحياة. كما أظهرت نتائج الدراسة أن أثر البرنامج الإرشادي استمر بعد انقضاء فترة المتابعة.

وفي دراسة أجرتها العبسي (2007) على عينة عددها (30) مُسنًا من الجنسين، سجلوا درجات مرتفعة على قائمة بيك (Beck) للاكتئاب في القياس القبلي، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تجريبية أولى وعدد أفرادها (10) تعرضت للعلاج المعرفي، ومجموعة تجريبية ثانية وعدد أفرادها (10) شاركت بأنشطة، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها (10) لم تتعرض لأي برنامج، ثم أجري القياس البعدي والتتبعي بعد مضي شهر، وأظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، وللفرق على قياس المتابعة لدى المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج نفسها لدى المجموعة التجريبية الثانية مقارنة بالضابطة وفي القياس التتبعي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية.

وأجرت عبده (2008) دراسة هدفت إلى قياس أثر برنامج معرفي سلوكي في تحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي وتخفيض الاكتئاب لدى كبار السن الموجودين في دار الضيافة لرعاية المسنين في الأردن. تألفت عينة الدراسة من (50) شخصاً من الذكور كبار السن، الذين تزيد أعمارهم عن (65) سنة، تم توزيع أفراد عينة الدراسة توزيعاً عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين، تجريبية وضابطة، تكونت المجموعة التجريبية من (25) شخصاً من كبار السن تلقوا برنامجاً معرفياً سلوكياً، وتكونت المجموعة الضابطة من (25) شخصاً لم يتلقوا البرنامج الإرشادي، تم استخدام مقياس بيك للاكتئاب، ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي كمقاييس قبلية وبعدي، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف النفسي لدى كبار السن.

هدفت دراسة بارملي (Parmelee, 2012) التعرف إلى الانسحاب الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة من المتقاعدين، تكونت العينة من ثلاث مجموعات، وزعت بطريقة عشوائية، المجموعة التجريبية الأولى تلقت برنامجاً إرشادياً سلوكياً معرفياً، المجموعة التجريبية الثانية تلقت علاجاً للاكتئاب، والمجموعة الضابطة لم تتلق أي نوع من العلاج. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتقاعدين الذين تلقوا البرنامج السلوكي المعرفي والمتقاعدين الذين تلقوا أدوية الاكتئاب، كما أظهرت تحسناً ذا دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الأولى، وكل من المجموعة الثانية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة الأولى في انخفاض مستوى الاكتئاب وانخفاض مستوى الانسحاب الاجتماعي لديهم.

وأجرى شنابير (Schneider, 2012) دراسة هدفت التعرف إلى أثر التفاعل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية التي يعيشها المتقاعدون على شعورهم بالسعادة. وتم استخدام أسلوب المقابلة على عينة من (11) متقاعداً كانوا بصحة جيدة، ويعيشون باستقلالية، وعينة أخرى من (9) متقاعدين كانوا منسحبين ولديهم أفكار لاعقلانية وملازمين لبيوتهم، وجاءت نتيجة الدراسة أن المتقاعدين الذين يشعرون بالرضا ويمارسون النشاط ينظرون إلى حياتهم نظرة ذات معنى وقيمة، أما المنسحبين ولديهم أفكار لاعقلانية فهم يشعرون برفض المجتمع لهم وينعزلون، وقد تطورت لديهم الكثير من المشكلات الصحية وأصبحت أهدافهم واهتماماتهم محدودة.

وأجرى كريستوفر (Christopher, 2013) دراسة للتعرف إلى أثر المعالجة النفسية الجمعية على الحالة العقلية والانسحاب الاجتماعي والاكتئاب، عند المتقاعدين، تكونت عينة الدراسة من (65) مشاركاً تزيد أعمارهم عن (60) عاماً، وتم توزيعهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات: مجموعات معالجة نفسية باستخدام التذكر، ومجموعة معالجة باستخدام المناقشة الاجتماعية، ومجموعة ضابطة، تعرضت لمجموعتي المعالجة بالتذكر والمناقشة إلى (32) جلسة علاجية بواقع جلستين أسبوعياً ولمدة (16) أسبوع. أشارت النتائج إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً للمعالجة على الحالة العقلية والتكيف الاجتماعي والاكتئاب وذلك على مقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس هامليتوتن للاكتئاب. كما أشارت النتائج إلى أن المجموعات العلاجية طرأ عليها تحسناً واضحاً ما بين القبلي والبعدي مع توجه لتناقص مستوى الأداء بين القياس البعدي والقبلي.

وأجرى كابس (Capps, 2014) دراسة هدفت إلى فحص فاعلية استخدام الإرشاد الجمعي بأسلوب مراجعة الحياة وبأسلوب الذكريات القديمة على الأفكار اللاعقلانية، واحترام الذات والرضا الحياتي عند المتقاعدين. استخدم التصميم التجريبي على عينة من المشاركين بلغ عدد أفرادها (32) شخصاً يعيشون في قرى للمتقاعدين تم توزيعهم عشوائياً على برنامجين، وكانت عدد جلسات البرنامج (10) جلسات لمدة (90) دقيقة كل جلسة. أشارت النتائج إلى فعالية الإرشاد الجمعي باستخدام الأسلوبين في خفض الأفكار اللاعقلانية وزيادة احترام الذات والرضا الحياتي عند أفراد الدراسة.

من خلال استعراض الدراسات السابقة، نلاحظ أن الدراسات أشارت إلى العلاقة ما بين التقدم بالعمر والنقاع والاكنتاب. حيث تناولت الدراسات مجالات مختلفة، مثل الاكنتاب، الانسحاب الاجتماعي، والبرامج التدريبية، ومدى تأثير كل ذلك على المتقاعدين ومستوى تكيفهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه. لذلك يمكن الإشارة هنا إلى أن بناء برنامج إرشادي جمعي، الذي تهدف إليه الدراسة الحالية قد يساعدهم على خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي.

منهجية الدراسة:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي القائم على وجود مجموعتين إحداهما ضابطة، والأخرى تجريبية، وإجراء قياسين: قبلي وبعدي للتعرف على مدى انخفاض مستوى الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم.

مجتمع الدراسة:

شملت الدراسة جميع المتقاعدين الذين يراجعون مؤسسة المتقاعدين والبالغ عددهم (121) (70) من الذكور و(51) من الإناث تتراوح أعمارهم بين (60-75) عاماً.

عينة الدراسة:

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (60) متقاعداً موزعين بالتساوي بين الذكور والإناث، وقد تم اختيارهم بعد تطبيق أداتي الدراسة وهما: الأفكار اللاعقلانية، ومقياس الانسحاب الاجتماعي على جميع أفراد مجتمع الدراسة. وبعد تحليل نتائج الاستجابات تم اختيار (30) من الذكور و(30) من الإناث ممن حصلوا على أعلى الدرجات على المقياسين، ثم تم ترتيبهم بحسب درجاتهم تنازلياً، وبعد ذلك تم توزيعهم عشوائياً لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين: التجريبية والضابطة، وفيما يلي توزيع المجموعتين:

المجموعة التجريبية: تكونت من (30) متقاعداً من الذكور والإناث تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات التفكير والمهارات الاجتماعية، التقى بهم الباحث بمعدل لقاءين أسبوعياً لمدة (60) دقيقة لكل لقاء.

المجموعة الضابطة: تكونت من (30) متقاعداً من الذكور والإناث لم يتلقوا برنامجاً إرشادياً جمعياً للتدريب على مهارات التفكير والمهارات الاجتماعية، ولم يلتق بهم الباحث وتم وضعهم على قائمة الانتظار. والجدول (1) يوضح توزيع أفراد الدراسة بحسب المجموعة والجنس.

الجدول (1) توزيع أفراد الدراسة تبعاً للمجموعة والجنس

المجموع	إناث	ذكور	الجنس
			المجموعة
30	15	15	تجريبية
30	15	15	ضابطة
60	30	30	المجموع

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس الأفكار اللاعقلانية:

تم تصميم هذا المقياس بعد مراجعة الأدب النظري حول الأفكار اللاعقلانية. والاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت التفكير اللاعقلاني. وفي ضوء ذلك تم حصر فقرات المقياس حيث بلغت (41) فقرة مختلفة، ودرجت الاستجابة على كل فقرة في ثلاثة مستويات: غالباً، - أحياناً - نادراً، درجات 1-2-3، على الترتيب، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين 41-123، مع ملاحظة أن الدرجة الأعلى تدل على ارتفاع مستوى التفكير اللاعقلاني. وقد توزعت فقرات المقياس على أربعة أبعاد على النحو الآتي:

1. البعد الجسدي، ويشتمل على التعب والإرهاق والانحطاط الجسمي، وضم (10) فقرات.
2. البعد اللفظي، ويشتمل على أفكار لاعقلانية وتشويهات معرفية، وضم (6) فقرات.

3. البعد الانسحابي، ويشمل تجنب الآخرين والتفاعل الاجتماعي، وضم (11) فقرة.
4. البعد النفسي، ويشمل مظاهر اليأس والحزن والبكاء، وضم (14) فقرة.

صدق المقياس وثباته:

تم التحقق من صدق المحتوى بعرض المقياس على (10) محكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي وعلم النفس، وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى وضوح الفقرات وملاءمتها لقياس الأفكار اللاعقلانية بأبعاده الأربعة، وقد تم تعديل صياغة بعض الفقرات، وبقي عدد الفقرات (41) فقرة. وتم حساب الثبات باستخدام معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، حيث طبق المقياس على عينة من خارج عينة الدراسة. وتم استخراج معامل الثبات الذي بلغت قيمته (0.84)، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة يمكن الاعتماد عليها.

ثانياً: مقياس الانسحاب الاجتماعي:

تم بناء هذا المقياس في ضوء مراجعة الأدب التربوي حول الانسحاب الاجتماعي، ومكوناته المعرفية والانفعالية والسلوكية، وأبعاده، كما تم الاطلاع على بعض مقاييس العزلة. وفي ضوء الدراسة تم إعداد المقياس، وضم (57) عبارة تقيس الانسحاب عن الأصدقاء، والانسحاب عن الذات، والانسحاب عن الأسرة والأبناء، والمجتمع.

صدق المقياس وثباته:

للتأكد من صدق المحتوى تم عرض المقياس على (15) من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص، وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى وضوح الفقرات وملاءمتها لقياس الانسحاب الاجتماعي نحو التقاعد، وقد تم تعديل صياغة بعض الفقرات، وبقي عدد الفقرات (57) فقرة. وتم حساب معامل الثبات استناداً للبيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة الدراسة. وقد بلغ معامل الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا) (0.82)، وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة يمكن الاعتماد عليها في هذه الدراسة.

البرنامج الإرشادي:

قام الباحث ببناء برنامج إرشادي جمعي مكون من (8) جلسات إرشادية مدة كل جلسة (60) دقيقة من خلال الخطوات الآتية:
أ. توضيح العلاقة بين طريقة التفكير والانسحاب الاجتماعي من خلال الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة.
ب. وضع تدريبات وأمثلة يقوم الفرد بتطبيقها داخل جلسة الإرشاد، بالإضافة إلى واجبات لتطبيقها في الحياة اليومية.
ج. إجراء تعديل على البرنامج قبل البدء بتطبيقه من خلال ملاحظات الأفراد الذين عرض عليهم البرنامج للحكم على مدى ملاءمته أو عدم ملاءمته.

وفيما يلي عرض مختصر لجلسات البرنامج:

الجلسة الأولى: التفكير الإيجابي وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي:

ركزت على جوانب التفكير الأربعة وهي: الانفعالات، والسلوك، وردود الفعل الجسدية، والأفكار، وكيف تؤثر كلها في الفرد ضمن السياق البيئي الذي يعيشه. والتركيز على العلاقة بين نمط التفكير الإيجابي والانسحاب الاجتماعي، حيث إن التفكير الإيجابي يقلل من مستوى الانسحاب الاجتماعي ويساعد على التكيف.

الجلسة الثانية: التفكير اللاعقلاني وعلاقته بالانسحاب الاجتماعي:

ركزت على ما يسمى بالأفكار الأساسية، وكيف تتحول إلى أفكار وسيطية، ثم تتفرع إلى الموقف والأفكار الأوتوماتيكية، ومن ثم استجابات الأفراد، ووضح لأفراد المجموعة كيف أن التفكير بطريقة سلبية يؤدي إلى الانسحاب الاجتماعي والعزلة.

الجلسة الثالثة: المهارات الاجتماعية:

ركزت على المهارات الاجتماعية، ويتجلى في مظاهر عاطفية ومعرفية وسلوكية وأن الفرد الذي يفكر بطريقة لاعقلانية يفتقر إلى المهارات الاجتماعية، كالمبادرة، والإصغاء، واستخدام الأسئلة.

الجلسة الرابعة: الفكرتان الأولى والثانية والانسحاب الاجتماعي:

ركزت على الأفكار اللاعقلانية التي تسبب الانسحاب الاجتماعي، وأعطى الباحث مجموعة من الأمثلة التي تعكس الفكرة الأولى

والثانية، للمناقشة، ثم طلب من الأفراد إعطاء أفكار مشابهة، وكيفية استبدالها بأفكار إيجابية. وكيف تؤثر على التفاعل الاجتماعي.

الجلسة الخامسة: الفكرتان الثالثة والرابعة:

ركزت على أن الانسحاب الاجتماعي يصيب كثير من الأفراد المتقاعدين الذين يمارسون هذه الأنماط من التفكير، ووضح الباحث للأفراد المقصود بمعنى التفكير اللاعقلاني، وأعطى أمثلة على ذلك، ثم توضح المقصود بالفكرة الرابعة وإعطاء أمثلة، وبيّن للأفراد أن هذه الأفكار تسبب الانسحاب الاجتماعي عند الفرد، وتؤدي إلى عدم التكيف.

الجلسة السادسة: الفكرتان الخامسة والسادسة:

يعطي الباحث توضيحاً لمعنى الفكرتين، ويناقش الأفراد فيهما، ويستمتع إلى أمثلة منهم، ويعطي مجموعة من الأفكار اللاعقلانية، ويطلب من الأفراد تعديلها إلى أفكار إيجابية، ومعرفة الفرق بين التفكير العقلاني واللاعقلاني.

الجلسة السابعة: المشكلات الجسمية والاجتماعية وعلاقتها بالأفكار والانسحاب الاجتماعي:

يوضح الباحث بأن التقاعد يؤثر بشكل سلبي على الحالة الجسمية للأفراد، من مثل: حالات الإعياء وفقدان الشهية، بالإضافة إلى انعزال الفرد عن المشاركة في النواحي الاجتماعية، ويوضح أن الانسحاب الاجتماعي ينتج عن الطريقة اللاعقلانية التي يفكر فيها الفرد، ولابد من تعليم الفرد مهارات وأساليب اجتماعية أساليب فعالة للتغلب على التفكير السلبي.

الجلسة الثامنة: جلسة ختامية:

يناقش الباحث فيها كل الأفكار اللاعقلانية التي تم تعلمها في الجلسات السابقة، ويستمتع إلى آراء أفراد المجموعة، ويطلب من كل فرد منهم تغذية راجعة، ويطلب منهم أن يعمموا الخبرة التي تعلموها في مجالات حياتهم المختلفة.

إجراءات الدراسة:

تمثلت إجراءات الدراسة بالخطوات الآتية:

أولاً: تحديد مجتمع الدراسة (جميع المتقاعدين الذين يراجعون مؤسسة المتقاعدين).

ثانياً: تطوير برنامج إرشاد جمعي لخفض الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي وعرضه على مجموعة من المحكمين.

ثالثاً: تحديد مقاييس الدراسة، واستخراج دلالات الصدق والثبات.

رابعاً: تطبيق أدوات الدراسة قبلها وبعدها على أفراد عينة الدراسة.

خامساً: تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية (2015--2016) حيث تم اللقاء بالمجموعة التجريبية مرتين في الأسبوع، أما المجموعة الضابطة فقد تم وضعها على قائمة الانتظار، ولم يتم اللقاء معهم أو تدريبهم.

تصميم الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وذلك باستخدام تصميم المجموعة التجريبية والضابطة؛ إذ جرى تقديم البرنامج الإرشادي للمجموعة التجريبية، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج، وقد تم القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

متغيرات الدراسة: (1) المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي. (2) المتغيرات التابعة: أ- الأفكار اللاعقلانية. ب- الانسحاب الاجتماعي. (3) المتغيرات الوسيطة: الجنس (الذكور والإناث).

المعالجة الإحصائية: تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة، على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والانسحاب الاجتماعي. ثم استخدم تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، كما استخرجت معاملات الارتباط للتحقق من ثبات أدوات الدراسة.

نتائج الدراسة:

فيما يلي عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة تبعاً لفروضها:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات درجات أفراد الدراسة على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي، يعزى لنوع المجموعة (التجريبية والضابطة)، والجنس (ذكور وإناث)، والتفاعل بينهما.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة تبعاً لمتغيري المجموعة والجنس على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس القبلي والبعدي والجدول (2) يبين تلك البيانات.

الجدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس القبلي والبعدي بحسب المجموعة والجنس

المتغيرات	القياس	القبلي		البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المجموعة	التجريبية	90.40	11.87	67.13	12.44
	الضابطة	87.85	11.42	84.27	11.36
الجنس	ذكور	91.25	13.23	78.27	16.41
	إناث	87.00	7.98	73.13	12.35

ولمعرفة دلالة هذه الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين: التجريبية والضابطة ومتوسطات درجات الذكور والإناث، وكذلك معرفة أثر التفاعل بين المجموعة والجنس على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي مع تثبيت أثر القياس القبلي، تم استخدام تحليل التباين المصاحب، وقد اتضحت النتائج في الجدول (3).

الجدول (3) تحليل التباين المصاحب لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي تبعاً للمجموعة والجنس والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	5692.59	1	5692.59	148.96	0.001
المجموعة	7478.71	1	7478.71	195.70	0.001
الجنس	279.43	1	279.43	7.31	0.001
الجنس × المجموعة	88.41	1	88.41	2.31	0.13
الخطأ	2101.80	55	38.22		
المجموع	12634.6	95			

يتبين من الجدول (3) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأفكار اللاعقلانية دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة "ف" 195.70، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.001)، وبالرجوع إلى جدول المتوسطات (2) نلاحظ أن متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية كان أقل من متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة، مما يشير إلى أثر البرنامج الإرشادي في خفض مستوى التفكير اللاعقلاني لدى أفراد المجموعة التجريبية، وفيما يتعلق بدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الأفكار اللاعقلانية، فقد كانت دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ف) 7.31، وهي دالة عند مستوى (0.001)، مما يشير إلى أن هناك اختلافاً في أثر البرنامج الإرشادي يعزى للجنس، وبالرجوع إلى جدول المتوسطات نلاحظ أن البرنامج الإرشادي كان له أثر على الإناث أكبر من أثره على الذكور، إذ أدى إلى خفض التفكير اللاعقلاني عند الإناث بدرجة أكبر ودالة إحصائياً. ويظهر الجدول أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، في التفكير اللاعقلاني تعزى لأثر التفاعل بين المجموعة والجنس، حيث بلغت قيمة (ف) 2.13، وهي ليست دالة إحصائياً، ويمكن تفسير ذلك بأن هنالك أثراً مستقلاً لكل عامل على حدة على الأفكار اللاعقلانية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0.05$) بين متوسطات درجات أفراد الدراسة على مقياس الانسحاب الاجتماعي في القياس البعدي تعزى لمتغيرات المجموعة (التجريبية والضابطة)، والجنس (ذكور وإناث)، والتفاعل بينهما.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الانسحاب الاجتماعي في القياسين: القبلي والبعدي تبعاً لمتغيري الجنس والمجموعة. وقد اتضحت النتائج في الجدول (4).

الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس الانسحاب الاجتماعي في القياسين القبلي والبعدي بحسب الجنس والمجموعة

القياس	القبلي		البعدي		المتغيرات
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المجموعة	التجريبية	201.66	25.97	153.93	27.96
	الضابطة	203.07	24.41	200.63	22.17
الجنس	ذكور	205.77	24.35	186.87	36.16
	إناث	198.98	17.47	167.70	30.07

ولمعرفة دلالة الفروق الظاهرة بين متوسطات درجات المجموعتين: التجريبية والضابطة ومتوسطات درجات الذكور والإناث، ومعرفة أثر التفاعل بين المجموعة والجنس على مقياس الانسحاب الاجتماعي في القياس البعدي، تم استخدام تحليل التباين المشترك، وكانت النتائج كما تظهر في الجدول (5).

الجدول (5) تحليل التباين المصاحب لبيان دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات على مقياس الانسحاب الاجتماعي في القياس البعدي تبعاً للمجموعة والجنس والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	6383.18	1	6383.18	14.79	0.00
الجنس	355.86	1	355.86	0.82	0.37
المجموعة	31706.34	1	31706.34	73.46	0.00
الجنس × المجموعة	706.01	1	706.01	1.64	0.21
الخطأ	23739.90	55	431.63		
المجموع	69644.18	59			

يوضح الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغت قيمة ف (73.74)، وهي دالة إحصائية عند مستوى (0.001)، وبالرجوع إلى جدول المتوسطات (4) نلاحظ أن متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الانسحاب الاجتماعي كان أقل من الضابطة، مما يشير إلى أثر البرنامج في خفض الانسحاب الاجتماعي لدى المجموعة التجريبية، أما فيما يتعلق بدلالة الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الانسحاب الاجتماعي، فيتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ تعزى لاختلاف الجنس، حيث إن الاختلاف بين متوسطات درجات الذكور والإناث ظاهري، ولكنه غير دال إحصائياً، مما قد يشير إلى أن تأثير البرنامج الإرشادي على خفض الانسحاب الاجتماعي كان متقارباً عند الذكور والإناث، ويظهر الجدول أيضاً عدم وجود أثر ذي دلالة للتفاعل بين الجنس والمجموعة عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ، ويمكن تفسير ذلك بأن هناك أثراً مستقلاً عن الآخر في علاقته بخفض الانسحاب الاجتماعي.

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فرق ذي دلالة إحصائية مرتفعة بين متوسطات درجات المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس الأفكار اللاعقلانية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية. ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس فاعلية البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث أسهمت النشاطات التي مارسها الأفراد خلال الجلسات الإرشادية في تحقيق فهم وإدراك أفضل لأفكارهم وأفكار الآخرين، والتعرف على نقاط الضعف والقوة لديهم، وإدراك أن كل مشكلة مرتبطة بأفكار لاعقلانية، وربما أدى التركيز على التفكير السلبي وفهم المواقف المصاحبة له والتعرف على مسبباته، ونواتجه، وكيفية التحكم بالانفعالات، إلى خفض التفكير اللاعقلاني، وهذا يتفق مع ما أشار إليه ليس من أن المشكلات التي يعيشها الأفراد ليس سببها المواقف والأحداث إنما طريقة التفكير

بالأحداث التي نعيشها. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الطعاني، 2003) التي هدفت إلى التعرف على أسلوب حل المشكلات وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المتقاعدين، واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة بارملي (Barmelee) التي أشارت نتائجها إلى فاعلية برنامج إرشادي في خفض التفكير اللاعقلاني وانخفاض الانسحاب الاجتماعي لدى المتقاعدين. وأظهرت النتائج أن تأثير البرنامج الإرشادي كان واضحاً وكبيراً في خفض الأفكار اللاعقلانية لدى الإناث، ويمكن تفسير ذلك بأن الإناث أبدن حماساً للبرنامج وانتظاماً أكثر من الذكور في أثناء التطبيق، كما أن العلاقة الإرشادية قد أظهرت حماس بعض الإناث في التفاعل مع البرنامج في حين لم يحدث ذلك مع الذكور، وتتفق مع دراسة كابس (Capps, 2014) التي استخدمت برنامج إرشاد جمعي وأشارت إلى فاعلية البرنامج في خفض التفكير اللاعقلاني وكذلك بأن أثر البرامج المعدة لخفض التفكير اللاعقلاني أكثر فاعلية لدى الإناث مقارنة بالذكور، وأن مستوى التفكير اللاعقلاني يختلف بين الذكور والإناث. وربما كان للثقافة المجتمعية أثر في تقييد حرية التعبير عن المشاعر، أو مناقشتها عند الإناث، حيث تتحفظ الإناث قليلاً في التعبير عن سلوكياتهن الاجتماعية. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير اللاعقلاني تعزى لأثر التفاعل بين المجموعة والجنس، ويفسر ذلك بأن أثر كل من المجموعة والجنس كان مستقلاً عن الآخر في علاقته بالتفكير اللاعقلاني. وأشارت النتائج كذلك إلى انخفاض الانسحاب الاجتماعي للمتقاعدين لدى الأفراد في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن البرنامج الإرشادي أسهم في التدريب على مهارات التفكير الإيجابي وكيفية إعادة البناء المعرفي، واستبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية. كما أن تنمية مهارة وعي الانفعالات وتنظيمها، وفهم المشاعر والتعرف إلى الانفعالات والأفكار ساعدت الأفراد في التغلب على مشاعر الخوف من مرحلة التقاعد التي تسهم في تكوين أفكار سلبية نحو المرحلة. كذلك أن ربط الأفكار اللاعقلانية بالمهارات الاجتماعية من خلال الجلسات وضح للأفراد العلاقة السلبية بين التفكير اللاعقلاني والانسحاب الاجتماعي.

إن هذه النتيجة تتفق مع دراسة شنايدر (Schneider, 2012) التي هدفت التعرف إلى التفاعل بين التفاعل الاجتماعي والأفكار اللاعقلانية نحو مرحلة التقاعد، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين أداء المجموعة التجريبية القبلي والبعدي بين الذين يفكرون بطريقة عقلانية والذين يفكرون بطريقة لا عقلانية، ويمكن عزو هذه النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية إلى طبيعة البرنامج الإرشادي، حيث تم تدريب المتقاعدين على التعرف على أنماط التفكير السلبي والتفكير الإيجابي وكيفية التعامل معها وتصنيفهما وإعطائهم أمثلة متنوعة. وبالتالي هذا ساعد على تقبل وتعديل الأفكار السلبية المرتبطة بمرحلة التقاعد واستبدالها بأفكار إيجابية، حيث أشار إليس (Ellis, 1977) أن الاضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن الطريقة التي يفكر فيها الفرد عن نفسه وعن العالم. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الانسحاب الاجتماعي. ويمكن تفسير ذلك بأن تعديل الأفكار اللاعقلانية يساعد على تكوين اتجاهات إيجابية نحو مرحلة التقاعد، من خلال استخدام التفكير المنطقي، وتنمية مهارات حل المشكلات، وأظهرت النتائج عدم وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين الجنسين والمجموعة، ويمكن تفسير ذلك على أساس أن العلاقة بين المجموعة (تجريبية وضابطة) والانسحاب الاجتماعي لا تتوقف على الجنس، وأن العلاقة بين الجنس والانسحاب الاجتماعي لا يتوقف على المجموعة.

ثم تم التوضيح للمتقاعدين خلال البرنامج الإرشادي عن التفكير اللاعقلاني وماهيته وأنواعه وأسبابه والظروف التي تؤدي بالفرد إلى الاستسلام له، ثم تمت مناقشة أفراد المجموعة والتركيز على علاقة التقدم بالعمر بالانسحاب الاجتماعي، إذ إن البرنامج ركز على توعية الفرد بالعلاقة القوية والمباشرة بين أسلوبه في التفكير ونظام المعتقدات الذي يحمله من جهة، ومشاعره وانفعالاته القوية نحو الأشياء والأهداف في حياته من جهة ثانية، وتبصيره بأن المشاعر السلبية لا تنتج عن الأحداث السيئة بل عن الطريقة التي يفكر بها الفرد بالأحداث، وتؤدي كلها إلى تحسين التفكير الإيجابي لدى المتقاعد، وتدفعه إلى إعادة النظر في الطريقة التي يتفاعل فيها مع الآخرين، كما تعلمه كيف يحدد أسلوب تعامله مع الآخرين، وتم تعليمه استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار أكثر مرونة ومنطقية وواقعية مما يحسن من مشاعره ويزيد من مشاعر التكيف لديه وتفاعله الاجتماعي مع الآخرين.

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يمكن اقتراح التوصيات الآتية:

- تدريب المتقاعد على تعديل أفكارهم من خلال برامج معرفية تستند إلى نظرية بيك في التشويبات المعرفية.
- بناء برامج تدريبية سلوكية معرفية لمساعدة المتقاعد في التعامل مع حالات الاكتئاب.
- تدريب الكوادر لتكون مؤهلة للعمل مع مرحلة التقاعد كالأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين.

المصادر والمراجع

- أسعد، م. (2003). رعاية الشيخوخة، غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- بلان، ك. (2015). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الإعصار العلمي، الطبعة الأولى، الأردن.
- حسن، أ. (2015). أثر الإرشاد الجمعي في خفض الانسحاب الاجتماعي وتحسين تقدير الذات لدى مؤسسات الرعاية، رسالة ماجستير، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- سعد، أ. (2016). أثر برنامج إرشاد جمعي في خفض أعراض الحزن المطول والانسحاب الاجتماعي عند أطفال اللاجئين السوريين في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية.
- الشريف، ب. (2013). فاعلية برنامج توجيه جمعي يستند إلى نظرية الـ Ellis في التفكير اللاعقلاني في خفض الاكتئاب وتحسين مستوى التكيف، البقاء للبحوث والدراسات، المجلد (16)، العدد (1)، ص 89-121.
- الشويكي، ن. وآخرون (2010). الإرشاد الأسري، المجلس الوطني لشؤون الأسرة، الأردن.
- العيسي، ب. (2006). أثر العلاج المعرفي والمشاركة بالنشاطات في خفض مستوى الاكتئاب لدى كبار السن، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن.
- القيوتي، ي. والسرطاوي، ع. والصمادي، ج. (2003). المدخل إلى التربية الخاصة، دار القلم، الإمارات العربية المتحدة.
- قناوي، ه. (2005). سيكولوجية المسنين، مركز التنمية البشرية والمعلومات، القاهرة.
- المحادين، ج. والنوايسة، أ. (2009). تعديل السلوك: الفرد والأسرة والمدرسة والحياة، ط2، دار الشروق، الأردن.
- معالي، أ. وآخرون (2016). مبادئ الإرشاد النفسي، المفاهيم والأسس والنظريات، الطبعة الأولى، العامرية للنشر والتوزيع، الأردن.
- ملحم، س. (2007). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، دار المسيرة، الطبعة الأولى، الأردن.
- Arman, J. (2014) Grief Counseling Group Design, American Counseling Association.
- Bowker, J. (2009). Social Withdrawal in Childhood. Annual Review of Psychology. 60, (141-171).
- Capps, H. 2014. Comparison of the Effect of Life Review and Reminiscences Group Counseling on Depression, Life Satisfaction and Self Esteem of Older Person. Dissertation Abstracts International, AAC 9827192.
- Christopher, F. (2013). The Effects of Group Psychotherapy on Mental Status, Social Withdrawal, & Depression in Retired Person's in Long-Term Care. Dissertation Abstracts international, 47, No. 14a: 4289.
- Ellis, A. (1987). The Practice of Rational – Emotive Therapy. New York.
- Fox, N. (2005). Behavioral Inhibition: Linking Biology and Behavior Within a Development Framework: Annual Review of Psychology, 56, (235-262).
- Harris, D. (2012). Sociology of Aging. New York. Harper & Row Publishers.
- Harvety, L. (2006). Adult Development and Aging. New York. McGraw Hill.
- Hogan, G. (2014). Retire Inspired, it's not age, it's a Financial Number. New York.
- Parmelee, P. (2011). Social Withdrawal and Depression Among Institutionalized Women Retired People. Journal of gerontology. 47, (1), 3-12.
- Rosenberg, M. Society and the self – Image Middletown, CT, Wesleyan & University Press.
- Schneider, A.N. (2012). An Exploratory Study of Irrational Thinking Sources of Inspiration for Inspirational Retired. Dissertation Abstracts International, 50 (8): 2610A.
- Tood. A. & Bpjart. S. (2007). Irrational Beliefs and Arousal of Emotional Distress. Journal of Counseling Psychology. Vol. 31, No 2, pp. 190-201.

Irrational Thinking and Social Withdrawal among Sample of Retired People

*Ibraheem Bajes Ma'ali**

ABSTRACT

The purpose of this study is to reduce irrational thinking and social withdrawal. The sample of the study consisted of sixty male and female retired, who were randomly distributed equally into two groups based on their responses on the irrational thinking and withdrawal scales. The two instruments were used before and after the completion of the counseling program. The results show that there were significant differences between the experimental and control groups irrational thinking and social withdrawal, in favor of the experimental group. There were also significant differences due to gender on the irrational thinking scale favoring males. No significant differences were found between the experimental and control groups that can be attributed to the interaction between gender and group.

Keywords: Irrational Thinking, Retired, Social Withdrawal.

* Faculty of Educational Sciences, University of Islamic Sciences, Jordan. Received on 24/9/2016 and Accepted for Publication on 11/1/2017.