

أثر برنامج إرشادي مستند الى نظرية الاختيار لتنمية القيمة الذاتية لدى المسنين

الباحثة نرمين سلمان داود
أ.م.د فاطمة كريم زيدان
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية

nermin_s.dawood@uomustansiriyah.edu.iq

Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار لتنمية القيمة الذاتية لدى المسنين في دور الرعاية الحكومية والأهلية في مدينة بغداد للعام (2025-2026)، باستخدام تصميم شبه تجريبي قائم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) باختبار قبلي وبعدي، ولتحقيق ذلك تم بناء مقياس للقيمة الذاتية مكون من (20) فقرة، واختيار عينة قصدية بلغت (20) مسناً بواقع (10) لكل مجموعة، فضلاً عن عينة تحليل إحصائي مكونة من (200) مسن. وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، وعدم وجود فروق لدى المجموعة الضابطة مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية القيمة الذاتية، وبحجم أثر كبير بلغ (3.80).

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، نظرية الاختيار، القيمة الذاتية، المسنين.

الفصل الاول – التعريف بالبحث

مشكلة البحث

رغم الاهتمام الواسع بمفهوم قيمة الذات (Self-Worth)، تشير الدراسات الحديثة إلى أن ضعف قيمة الذات يمثل أحد أبرز المشكلات النفسية التي تؤثر سلباً على سلوك الفرد وقدرته على التفاعل الاجتماعي الإيجابي، فغياب الشعور الحقيقي بقيمة الذات يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس، وانخفاض القدرة على اتخاذ القرارات، وتراجع المشاركة الفعالة في المجتمع، كما يقلل من استثمار الفرد لقدراته في الأهداف والأنشطة ذات البعد الإنساني والاجتماعي، وبالتالي يصبح الفرد أكثر عرضة للشعور بالعزلة، والانعزال النفسي، والتأثر السلبي بالمواقف اليومية، مما يعكس جانباً مهماً لمشكلة ضعف قيمة الذات وتأثيره على جودة الحياة النفسية والاجتماعية للفرد (بركات والعجيلي، 2021، 2). كثيراً ما يصبح الفرد عدوه الأكبر نفسه بسبب الأفكار المدمرة والتقييمات السلبية تجاه ذاته، ضعف الشعور بالكفاءة الذاتية وقيمة النفس يؤدي إلى سيطرة النقد الداخلي، مما يجعل الفرد يرى نفسه أقل جاذبية أو أقل ذكاءً مما هو عليه، ويولد الإحباط وصعوبة الرضا عن الذات، وهو ما ينعكس سلباً على حياته النفسية والاجتماعية ويبرز مشكلة ضعف قيمة الذات بوضوح (مالهي وريزنر، 2005: 17). وعندما يتدنى مستوى قيمة الذات، يصبح الفرد خائفاً، سلبياً، متوتراً، عدوانياً، غير حاسم، وغير متحمس، ويشعر بالعجز وقلة الحيلة، وهذه الحالة تؤثر سلباً على السعادة، الأداء الوظيفي، والعلاقات الاجتماعية، مما يبرز خطورة ضعف قيمة الذات كأحد المشكلات الأساسية للدراسة (لينديفلد، 2010: 87).

وتولّد لدى الباحثة، من خلال اطلاعها على الدراسات السابقة والمقالات العلمية، شعورٌ عميق بمدى حساسية هذه المرحلة العمرية وما تحمله من تحديات نفسية واجتماعية، إذ تكشف معاشية هموم المسنين عن حاجتهم المستمرة إلى التقدير والاعتراف بقيمتهم، في وقتٍ قد يشعر فيه بعضهم بتراجع الدور الذي اعتادوا القيام به داخل الأسرة والمجتمع، ومن هنا أدركت الباحثة أن البحث في هذا الموضوع لا يقتصر على الجانب العلمي فحسب، بل يمتد ليحمل بُعداً إنسانياً يعكس معاناة هذه الفئة وضرورة الالتفات إليها، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحثة للقيام بهذا الدراسة، وفي ضوء ما سبق تحاول الباحثة في دراستها الحالية الإجابة عن السؤال الاتي: (هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب نظرية الاختيار أثر في تنمية القيمة الذاتية لدى المسنين ؟).

أهمية البحث Research Importance

يعد الارشاد النفسي احد فروع علم النفس التي تعنى بالجانب التطبيقي، حيث يهتم بمساعدة الافراد على حل مشكلاتهم او الوقاية من بضع المشكلات المتوقعة او تنمية المهارات الاساسية في حياتهم اليومية (ابو اسعد، 2011: 9). ويهدف الإرشاد حسب نظرية الاختيار إلى تنمية الشعور بالمسؤولية لدى الأفراد تجاه حاجاتهم النفسية والاجتماعية، وإشباعها بطريقة مرضية، دون التسبب بتعارض مع الآخرين، إضافة إلى مساعدتهم على تحقيق هوية اجتماعية ناجحة في المجتمع (أبو أسعد وعريبات، 2012: 298). وإن قيمة الذات تمثل ما يشعر به الفرد ويعبر عنه من تصرفات تعكس مدى إحساسه بقيمته وتقديره لنفسه، وكذلك الاحترام الذي يتلقاه من الآخرين، فحين تكون قيمة الذات عالية، يشعر الفرد بأن وجوده ذو قيمة، ويدرك أنه يستحق الحب والاحترام، وأنه شخص جيد ومهم، والعكس صحيح، ويُستند الشعور بالقيمة الذاتية إلى وعي الفرد وإدراكه لقدراته ومهاراته التي تميزه عن الآخرين، ولا يقتصر تطوير مشاعر قيمة الذات على مجموع الخبرات الناجحة أو الفاشلة، أو على امتلاك صورة إيجابية أو سلبية عن الذات، أو على تقييم نقاط القوة والضعف أو الرسائل التي يتلقاها من الآخرين، بل يتجاوز ذلك إلى كيفية إدراك الفرد لذاته وتقييمه لها، وكيفية تفاعل هذه الأبعاد المختلفة، والصور التي يتصورها عن نفسه والآخرين، ومدى القيمة التي يمنحها لذاته (Laurentiu, et al., 2012: 121) فالأفراد الذين يمتلكون تقديرًا عاليًا لذاتهم يتميزون بالهدوء والاسترخاء، كما يظهرون إيجابية في تعاملاتهم وقدرة على الحزم والتركيز على تحقيق أهدافهم والتعبير عن آرائهم بوضوح، غالباً ما يكون هؤلاء الأفراد اجتماعيين ومتعاونين، ويتمتعون بأجسام صحية ورياضية، ويبحثون باستمرار عن أساليب جديدة لتحسين سلوكهم وأدائهم، كما أنهم لا يسعون لإرضاء الآخرين بأي شكل، بل يتصرفون باستقلالية عالية ويتمتعون بقدرة قوية على اتخاذ القرارات بأنفسهم (ليندفيلد، 2010: 12).

الأهمية النظرية :

- تُسهم هذه الدراسة بإضافة معرفة جديدة حول موضوع القيمة الذاتية، لا سيما أنها تُعد الأولى على الصعيد المحلي كدراسة تجريبية حسب علم الباحثة.
- تعمل على إثراء المكتبة العلمية العراقية بدراسة حديثة تتعلق بالقيمة الذاتية، مما يوفر مرجعاً مهماً للباحثين والمختصين.

• تساهم بإثارة اهتمام الباحثين بدراسة القيمة الذاتية ، وتسليط الضوء على آثارها السلبية المحتملة على فئة المسنين.
الأهمية التطبيقية:

- يمكن الاستفادة من مقياس القيمة الذاتية في خفض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة المسنين في دور الرعاية.
- يوفر برنامج إرشادي قائم على أسلوب نظرية الاختيار فرصة لتنمية الشعور بالقيمة الذاتية لدى المسنين.

اهداف البحث Research objective

- يستهدف البحث الحالي التعرف إلى أثر برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار لتنمية القيمة الذاتية لدى المسنين ، ولتحقيق هذا الهدف من خلال التحقق من صحة الفرضيات الاتية:
- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القيمة الذاتية
 - 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القيمة الذاتية.
 - 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي على مقياس القيمة الذاتية.
 - 4- لا توجد فروق في حجم الاثر باستخدام معادلة كوهين للمجموعة التجريبية.

حدود البحث limits of the Research

يتحدد البحث الحالي بناء برنامج ارشادي لتنمية القيمة الذاتية لدى المسنين في دور الرعاية في مدينة بغداد للعام (2025-2026).

تحديد المصطلحات Definition of Terms

- **الأثر (Effect) :** بانه مدى التغير الذي يحدث على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحنفي ، 1991: 256).
- البرنامج الارشادي:**

• **عرفه (Borders&Drury ,1992):** مجموعة من الأنشطة والفنيات التي يقوم بها المسترشد في تفاعل وتعاون، بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم، بما يتفق مع حاجاتهم واستعدادهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة والألفة بينهم وبين المرشد (Borders & Drury, 1992,26)

نظرية الاختيار (choice Thwory)

- **عرفها: (Corey ، 2001):** جوهر نظرية الاختيار يكمن في أننا كلنا مسؤولون عما نختاره من أفعال نقوم بها؛ فقد تكون نتاج الماضي، ولكننا لسنا ضحايا له إلا إذا اخترنا بإرادتنا أن نكون كذلك. (Corey, 2001,299)
- **التعريف النظري:** تبنت الباحثتان تعريف (Corey 2001) لأنه يتوافق مع استراتيجيات وفنيات البحث وطبيعة المتغير المدروس.

- **التعريف الإجرائي:** أسلوب إرشادي يستخدم لمساعدة المسترشد على تنمية القيمة الذاتية وتعديل الصور والتخيلات المسيئة للذات، من خلال مجموعة فنيات مثل: تقديم الموضوع، مناقشة الموضوع، الدعابة أو الضحك، تحمل المسؤولية، مساعدة الآخرين، تعديل الصور، التنظيم.
- **القيمة الذاتية (Self-Worth)**
- **عرفها: كوفينجون (2002):** معتقدات الأفراد عن قدراتهم الذاتية التي تتشكل من المواقف الحياتية التفاعلية مع الآخرين، وتُبنى وفق خطوات منظمة، وهي مرادفة لمفهوم قيمة القدرات وتفسر دوافع السلوك نحو النجاح وتجنب الفشل (Covington, 2002,32).
- **التعريف النظري:** تبنت الباحثتان تعريف (Covington (2002 لأنه يتوافق مع أهداف البحث والإطار المرجعي في قياس وتفسير النتائج.
- **التعريف الإجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المسنون عند إجابته على مقياس القيمة الذاتية.
- **المسنون (Elderly) عرفها: الدباغ (1997):** هي آخر مراحل حياة الإنسان، وهي مرحلة طبيعية قد يحدث فيها تدهور صحي، ولكن ليس من الضروري أن تصحب باضطرابات ذهنية أو عاطفية أو نفسية (الدباغ، 1997:45).

الفصل الثاني - اطار نظري

أولاً: نظرية الاختيار Choice Theory

يُعدّ ويليام جلاسر (William Glasser)، مؤسس نظرية الاختيار، من الشخصيات البارزة في المجال النفسي، حيث وُلد عام (1925) في ولاية أوهايو، حصل على درجة البكالوريوس في الهندسة الكيميائية، ثم أكمل دراساته العليا ليحصل على الماجستير والدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي من جامعة كليفلاند، بعد ذلك واصل بحوثه في مجال الطب النفسي، وفي عام (1957) عُرض عليه منصب رئيس الأطباء النفسيين، ما شكّل له فرصة لتطبيق أفكاره التي تؤكد على تحمّل الفرد مسؤولية سلوكه ورفض الاعتماد على العقاب أو تقديم الأعذار، وقد ترك جلاسر إرثاً معرفياً غنياً من المؤلفات، من أبرزها: الصحة النفسية (1961)، ثم توسع في كتابه نظرية الاختيار (الذي كان يعرف سابقاً بالعلاج الواقعي) عام (1965)، وكتاب مدارس بلا فشل عام (1969) (أبو أسعد وعريبات، 2012: 287).

مبادئ نظرية الاختيار Principles of Choice Theory

تركّز نظرية الاختيار التي قدّمها ويليام جلاسر على أن جوهر المشكلات النفسية يكمن في العلاقات غير الناجحة، إذ يرى أن انخفاض جودة العلاقات يمثل سبباً رئيساً لمعاناة الأفراد، ومن هذا المنطلق، ترفض النظرية النموذج الطبي التقليدي الذي يفسر المشكلات النفسية بوصفها أمراضاً، ولا تقبل به إلا في حالات وجود خلل دماغي عضوي واضح مثل الصرع أو الزهايمر، مشيراً إلى أن بعض الأفراد يسعون إلى تحسن سريع دون معالجة الأسباب الحقيقية لمشكلاتهم، كما يؤكد جلاسر على مبدأ المسؤولية الشخصية، حيث يرى أن الفرد يختار سلوكياته بإرادته، وهو مسؤول عنها، وينبغي أن تكون هذه السلوكيات موجهة لإشباع حاجاته دون الإضرار بالآخرين، وفي هذا

السياق يرفض فكرة "الانتقال" أو تقمص شخصية الآخرين، مشدداً على ضرورة أن يكون المسترشد ذاته الحقيقية، لأن محاولة تقليد الآخرين تعدّ نوعاً من الهروب من تحمل المسؤولية، كذلك تركز النظرية على الحاضر بدل الماضي، إذ يعتقد جلاسر أن انشغال المسترشد بالماضي اعتقاد غير دقيق، لأن الماضي لا يمكن تغييره، بينما يمكن تعديل السلوك الحالي، ولا تهتم نظرية الاختيار بتحليل الأعراض بقدر اهتمامها بتحسين العلاقات الاجتماعية، إذ ترى أن الأعراض تتحسن تلقائياً عندما تتحسن العلاقات، وفي ضوء ذلك يركز جلاسر على مفهوم الهوية وتحقيقها، حيث يميز بين هوية النجاح وهوية الفشل؛ فالأولى تنسم بشعور الفرد بالكفاءة والقدرة على التأثير وإشباع حاجاته بطريقة متوازنة، بينما ترتبط الثانية بضعف العلاقات وعدم تحمل المسؤولية، مما يؤدي إلى انخفاض الشعور بالكفاءة والسيطرة على الحياة. (ابو اسعد وعريبات، 2012: 311-314)

ثانياً: القيمة الذاتية Self-Esteem

تمثل القيمة الذاتية التقييم العام للفرد لنفسه والشعور بأهميته وجدواه في الحياة، وهي أحد المكونات الأساسية لتقدير الذات، وتعد هذه القيمة مقياساً داخلياً يحدد مدى قبول الفرد لنفسه، ومدى شعوره بالاستحقاق والسعادة، وما له من مكانة في محيطه الاجتماعي (بركات والعجيلي، 4، 2021).
مكونات القيمة الذاتية: تتكون القيمة الذاتية من أربعة عناصر أساسية هي: الشعور بالأمان، ومعرفة الذات، والشعور بالانتماء إلى فئة معينة، والإحساس بالجدارة، ويُعتبر الشعور بالأمان والثقة الذاتية مدخلاً أساسياً لتكوين القيمة الذاتية، إذ لا يمكن للفرد أن يطور إحساسه بقيمته الشخصية دون أن يختبر هذا الشعور ويعيشه بشكل واقعي، أما العناصر الثلاثة الأخرى معرفة الذات، والشعور بالانتماء، والإحساس بالجدارة فيمكن تمييزها خلال مراحل النمو، وفي فترات الحياة المختلفة، من خلال مواقف تربوية مناسبة ووسائل مادية داعمة، ومع ذلك تظل مسألة الأمان والثقة الذاتية ذات أهمية خاصة، إذ تشكل الأساس الذي يبنى عليه إحساس الفرد بقيمته الذاتية (جيرمان وديكلو، 2016، 28-29)

العوامل المؤثرة على القيمة الذاتية

تتأثر القيمة الذاتية لدى الأفراد بعدة عوامل ببنية واجتماعية ونفسية، ومن أبرزها:

- 1. الأسرة:** تُبنى قيمة الذات لدى الطفل في السنوات الأولى من الحياة، وغالباً ما ينشأ انخفاضها في البيت، فقد يؤثر أسلوب الوالدين المتذبذب في التعامل وإظهار المشاعر تجاه الطفل حين يكونون أحياناً لطفاء وأحياناً قساة أو متوترين على تنمية شعور الطفل بقيمته الذاتية، ويزداد هذا التأثير سلباً عند كثرة النقد، الرفض، الإهانة، وضع معايير سلوكية مرتفعة وغير واقعية، إضافة إلى التفرقة والمقارنة بين الإخوة من حيث الجمال، المظهر، الذكاء، أو الإنجازات.
- 2. الظروف العائلية الصعبة:** تشمل الظروف المادية والاجتماعية الصعبة، بالإضافة إلى الخلافات الزوجية، والتي قد تؤثر سلباً على شعور الطفل بقيمته الذاتية.
- 3. سوء معاملة الآخرين:** مثل المدرسين أو المحيطين بالطفل، بما يشمل الإهانة، العقاب، أو التمييز بين الأطفال، مما يقلل من احترام الطفل لذاته.

4. **الأخطاء الاجتماعية:** الأخطاء التي يرتكبها الطفل والتي تسبب له الألم أو الخجل، قد تبقى في ذاكرته لفترات طويلة، مؤثرة في شعوره بقيمته الذاتية حتى بعد الكبر.

5. **الإعاقة أو المشكلات الصحية:** وجود إعاقة جسدية أو ضعف الحالة الصحية للطفل يمكن أن يقلل من شعوره بالثقة بنفسه ويؤثر في تطوير قيمة الذات (Michal et al., 2011,22).

نظرية مارتن كوفنجتون في تفسير القيمة الذاتية

تفترض نظرية القيمة الذاتية لكوفنجتون Covington أن السعي نحو القيمة الذاتية المرتفعة يعد من أهم أولويات الإنسان، وعند تطبيق هذه النظرية على المسنين، قد تتصل قيمة الفرد لدى نفسه بما يشعر أنه حققه من إنجازات أو أدوار في حياته السابقة أو الحالية، وفي العديد من المجتمعات، يوجد ميل إلى ربط قيمة الإنسان بما يحققه من إنجازات، مما قد يجعل بعض المسنين يقيمون ذواتهم استناداً إلى ما قدموه سابقاً أو ما زالوا قادرين على تقديمه (Covington, M.V., 1998, 78).

ويشير كوفنجتون (Covington, 2002) إلى أن قيمة الذات هي معتقدات الأفراد حول قدراتهم الشخصية، والتي تتشكل من خلال المواقف الحياتية مع الآخرين، وتبنى وفق خطوات منظمة، وقد سعى كوفنجتون إلى شرح مفهوم قيمة الذات من خلال علاقتها بمواقف النجاح والفشل، ولقد تبنت الباحثة هذه النظرية في بناء مقياس القيمة الذاتية (Covington, 2002,35).

الفصل الثالث - منهجية البحث واجراءاته

أولاً: منهجية البحث واجراءاته: اتبعت الباحثة المنهج شبه التجريبي لتحقيق اهداف البحث.

ثانياً: مجتمع البحث (The Population of Research)

شمل مجتمع البحث الحالي المسنين في دور الرعاية الاهلية والحكومية في مدينة بغداد (2026/2025) البالغ عددهم (365) مسن ومسنة ، وقد تم الحصول عليها من وزارة العمل والشؤون الاجتماعية / قسم كبار السن.

ثالثاً: عينات البحث (Research Sample)

1- **العينة الاستطلاعية:** بلغت (30) مسناً ومسنة من المقيمين في "دار رعاية كبار السن في الصليخ، لغرض معرفة مدى وضوح فقرات المقياس، ومدى فهم التعليمات، واتضح ان متوسط الوقت للإجابة على المقياس لعينة وضوح فقرات وتعليمات المقياس بلغ حوالي (12 دقيقة) في الإجابة على المقياس.

2- **عينة التحليل الاحصائي:** لغرض إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس القيمة الذاتية والتحقق من خصائصه السيكمترية، اختارت الباحثة عينة استطلاعية بلغت (200) مسن ومسنة ويستند تحديد حجم هذه العينة إلى معايير منهجية رصينة تضمن دقة المعالجات الإحصائية؛ حيث اعتمدت الباحثة على ما اقترحه نانلي (Nunnally, 1978) بأن الحد الأدنى المقبول لحجم العينة في دراسات بناء المقاييس ينبغي ألا يقل عن (5) أفراد لكل فقرة من فقرات الأداة، وذلك لضمان كفاية البيانات واستقرار النتائج. (Nunnally, 1978: 200) وقد تم اختيار أفراد العينة بأسلوب العشوائية الطبقية.

3- عينة التصميم شبه التجريبي: قامت الباحثتان وبطريقة قصدية اختيار المجموعتين الارشادية من (دار الرعاية لصليخ، دار الرعاية الرشاد) المجموعة التجريبية شملت (10) مسن ومسنه لديهم قيمة ذاتية (10) مسن ومسنه لديهم انخفاض في القيمة الذاتية.

رابعاً: اداتا البحث: لتحقيق اهداف البحث تتطلب بناء مقياس القيمة الذاتية، وبرنامج ارشادي مستند الى نظرية الاختيار .

مقياس القيمة الذاتية : قامت الباحثتين ببناء مقياس القيمة الذاتية بالاعتماد على نظرية القيمة الذاتية لـ (Covington, 2002) والذي (عرفها معتقدات الأفراد عن قدراتهم الذاتية التي تتشكل من المواقف الحياتية التفاعلية مع الآخرين، وتبنى على وفق خطوات منظمة، وهي مرادفة لمفهوم قيمة القدرات، وتفسر دوافع السلوك نحو النجاح، وتجنب الفشل) (Covington,2002,32).

ب- تحديد مجالات المفهوم المراد قياسه: حدد (Covington) خمسة مجالات لمفهوم القيمة الذاتية (Covington,2002,32). اذ تم اعتمادها في تحديد مجالات المقياس المستعمل وكما يأتي:

1.معتقدات الفرد عن ذاته: هي التصورات والأفكار التي يكونها الفرد عن ذاته وعن قدراته ومكاناته وهي الأساس الذي يحدد قيمة الذات. **2.التفاعل الاجتماعي:** هو التفاعلات الاجتماعية التي يعيشها الفرد مع الآخرين وهي التي تكون معتقداته عن قدرته من خلال ما يتلقاه من دعم أو نقد يؤثر في دافعيته. **3.التنظيم:** يشير الى ادراك الفرد لقيمة الذات تدريجياً والعمل على تحسينها من خلال الخبرة والممارسة **4.قيمة القدرات:** هو تقدير الفرد لقيمة ما يمتلكه من قدرات والشعور بانها ذات أهمية وجدوى في حياته وتمنحه مكانه ذاتيه **5.تجنب الفشل:** هو دافع نفسي يعبر عن ميل الفرد الى حماية صورة الذاتية وقيمة الشخصية من الشعور بالإذلال والخزي عند الفشل (Covington, 1998,33).

صلاحية فقرات المقياس: قامت الباحثة بعد الانتهاء من صياغة فقرات المقياس استنادا الى التعريف النظري لمفهوم القيمة الذاتية وفق لنظرية (Covington -2002) بتحديد مجالات الخمسة وعدد فقراته (20) فقرة، عرض المقياس بصورته الأولية على عدد من المختصين البالغ عددهم (22) محكم لتقديم آرائهم العلمية في مدى صلاحية المقياس بمجالاته وفقراته وملاءمته وتوزيعها وفقاً لكل مجال ووضوح البدائل والتعليمات، تم تصحيح وتعديل الفقرات، وفقاً لاقتراح العديد من المحكمين، اعتمدت الباحثتان النسب المئوية في التحكيم لأرائهم ، وقد حصلت الفقرات جميعها على نسبة 100% وثبت أن الفقرات التي نالت على موافقة المحكمين هي (20) فقرة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس القيمة الذاتية: جرى تطبيق المقياس على عينة مكونة من (200) مسناً ومسنه تم اختيارهم عشوائياً، وبعدها تم تحليل الاجابة وجمع الدرجات لحساب القوة التمييزية لكل فقرة ومعامل صدقها وكالاتي :

القوة التمييزية للفقرات Items Discrimination Power

يُمثل التحليل الإحصائي للفقرات ركيزة أساسية في بناء المقاييس النفسية، حيث يُقدم مؤشرات دقيقة حول مدى تمثيل كل فقرة للسمة المراد قياسها (Holden, 1985: 387). وتُعد القوة التمييزية الهدف الجوهري لهذا التحليل؛ إذ إن الفقرة ذات معامل التمييز المرتفع هي التي تمتلك القدرة على

التفريق بين الأفراد في الفئات المتطرفة، مما يعزز من كفاءة المقياس في الكشف عن الفروق الفردية (عودة وآخرون، 2000: 293).

ولتحقيق ذلك، اتبعت الباحثتان الخطوات الإجرائية الآتية:

ترتيب البيانات: تم تحليل استجابات أفراد عينة البناء وترتيب درجاتهم الكلية تنازلياً من الأعلى إلى الأدنى.

تحديد المجموعات المتطرفة: تم اختيار نسبة (27%) من الاستثمارات ذات الدرجات العليا ونسبة (27%) من الاستثمارات ذات الدرجات الدنيا لتمثيل المجموعتين المتطرفتين، وهي النسبة التي أوصت بها أناستازي (Anastasi, 1976) لضمان الحصول على مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن. (Anastasi, 1976: 182)

تحديد حجم العينة: بناءً على هذه النسبة، بلغ حجم كل مجموعة من المجموعتين المتطرفتين (54) استثماراً.

المعالجة الإحصائية: استُخدم الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة. وقد اعتُبرت الفقرة مميزة وصالحة للبقاء في المقياس إذا كانت قيمتها التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ملائمة، والجدول (1) يوضح النتائج التفصيلية للقوة التمييزية ل فقرات المقياس:

جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة لتمييز فقرات المقياس

ت	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	المجموعة العليا	3.4074	0.63002	6.317	دالة
	المجموعة الدنيا	2.6481	0.61911		
2	المجموعة العليا	3.3519	0.48203	7.993	دالة
	المجموعة الدنيا	2.5370	0.57340		
3	المجموعة العليا	3.4815	0.54047	9.588	دالة
	المجموعة الدنيا	2.4259	0.60194		
4	المجموعة العليا	3.5926	0.59932	9.667	دالة
	المجموعة الدنيا	2.4444	0.63444		
5	المجموعة العليا	3.4444	0.63444	8.835	دالة
	المجموعة الدنيا	2.4444	0.53787		
6	المجموعة العليا	3.5000	0.60657	9.360	دالة
	المجموعة الدنيا	2.3889	0.62696		
7	المجموعة العليا	3.5370	0.60541	8.172	دالة
	المجموعة الدنيا	2.5370	0.66483		

8	المجموعة العليا	3.4444	0.53787	9.280	دالة
		2.4815	0.54047		
9	المجموعة العليا	3.5000	0.54079	10.695	دالة
		2.3148	0.60887		
10	المجموعة العليا	3.7037	0.50017	12.599	دالة
		2.4074	0.56697		
11	المجموعة العليا	3.4815	0.57432	9.830	دالة
		2.3519	0.61911		
12	المجموعة العليا	3.5556	0.60397	8.894	دالة
		2.4444	0.69137		
13	المجموعة العليا	3.6111	0.56357	12.430	دالة
		2.1481	0.65610		
14	المجموعة العليا	3.5741	0.60194	10.696	دالة
		2.2778	0.65637		
15	المجموعة العليا	3.5370	0.66483	10.737	دالة
		2.0741	0.74863		
16	المجموعة العليا	3.6667	0.67293	10.517	دالة
		2.3333	0.64428		
17	المجموعة العليا	3.6296	0.52472	9.848	دالة
		2.3889	0.76273		
18	المجموعة العليا	3.7593	0.54721	11.491	دالة
		2.3889	0.68451		
19	المجموعة العليا	3.7037	0.63334	12.512	دالة
		2.2407	0.58067		
20	المجموعة العليا	3.5926	0.56697	10.322	دالة
		2.3519	0.67733		

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (106) تساوي (1.96)
ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية: يُعد ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية مؤشراً حيوياً على مصداقية الفقرة واتساقها؛ حيث يتم التحقق من صدقها إما بمحك خارجي أو بمحك داخلي. وفي حال غياب المحك الخارجي، يُعتمد المحك الداخلي الذي يُمثل مجموعة درجات المستجيب على المقياس ككل (ملحم، 2005: 19). وتُصنف هذه الطريقة كواحدة من أكثر الأساليب شيوعاً في تحليل الفقرات؛ إذ تضمن أن كل فقرة تقيس ذات المفهوم أو المتغير النفسي الذي تقيسه الدرجة الكلية، مما ينتج أداة قياس متجانسة في جميع فقراتها (Kaplan & Saccuzzo, 1982: 141). كما يُعد هذا الارتباط دليلاً على اتساق الفقرة في قياس الظاهرة السلوكية المستهدفة (Allen & Yen, 1979: 124).

ولتحقيق ذلك إحصائياً، اتبعت الباحثة الإجراءات الآتية: استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لعينة البناء البالغ عددها (200) فرد، واستعمال المعادلة التائية لاختبار دلالة معاملات الارتباط. وقد أظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) وهذا يؤكد أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية ومتمتعة باتساق داخلي عالٍ، والجدول (2) يوضح النتائج التفصيلية لهذه المعاملات:

جدول (2) معامل الارتباط والقيمة التائية المحسوبة لفقرات مقياس القيمة الذاتية

رقم الفقرة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	القيمة التائية لمعامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	رقم الفقرة	قيمة معامل ارتباط بيرسون	القيمة التائية لمعامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
1	0.511	8.36	دالة	11	0.694	13.58	دالة
2	0.580	10.01	دالة	12	0.671	12.72	دالة
3	0.648	11.95	دالة	13	0.765	16.71	دالة
4	0.604	10.66	دالة	14	0.608	10.77	دالة
5	0.549	9.23	دالة	15	0.765	16.71	دالة
6	0.584	10.11	دالة	16	0.730	15.03	دالة
7	0.594	10.39	دالة	17	0.684	13.19	دالة
8	0.580	10.01	دالة	18	0.704	13.94	دالة
9	0.663	12.44	دالة	19	0.753	16.10	دالة
10	0.699	13.74	دالة	20	0.703	13.89	دالة

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (198) تساوي (1.96)

ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه بهدف التحقق من تجانس الفقرات داخل أبعادها الفرعية، استخرجت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون Pearson) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه ضمن مقياس القيمة الذاتية. وتُعد هذه الخطوة مؤشراً دقيقاً على مدى مساهمة كل فقرة في قياس المفهوم الخاص بالمجال، مما يعزز من كفاءة البناء الهيكلي للأداة، وعند اختبار دلالة معاملات الارتباط إحصائياً، تبين أن جميع القيم التائية المحسوبة كانت دالة إحصائياً؛ وذلك لكونها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (198) وتشير هذه النتائج إلى تمتع جميع فقرات المقياس باتساق داخلي عالٍ مع مجالاتها، والجدول (3) يوضح القيم التفصيلية لتلك الارتباطات:

جدول (3) معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال لمقياس القيمة الذاتية

المجال	رقم الفقرة في المجال	قيمة معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال	القيمة التائية لمعامل الارتباط	الدالة الاحصائية
معتقدات الفرد عن ذاته	1	0.647	11.94	دالة
	2	0.700	13.80	دالة
	3	0.722	14.67	دالة
	4	0.710	14.18	دالة
التفاعل الاجتماعي	1	0.646	11.91	دالة
	2	0.717	14.50	دالة
	3	0.701	13.83	دالة
	4	0.666	12.54	دالة
التنظيم	1	0.747	15.77	دالة
	2	0.787	17.93	دالة
	3	0.746	15.69	دالة
	4	0.752	16.06	دالة
قيمة القدرات	1	0.781	17.60	دالة
	2	0.741	15.51	دالة
	3	0.803	18.93	دالة
	4	0.801	18.80	دالة
تجنب الفضل	1	0.761	16.50	دالة
	2	0.790	18.06	دالة
	3	0.783	17.70	دالة
	4	0.811	19.46	دالة

ارتباط مجالات المقياس فيما بينها: استكمالاً لمؤشرات صدق البناء، ولتحقق من طبيعة العلاقة التكاملية بين أبعاد الأداة، استخرجت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون Pearson) بين درجات كل مجال والمجالات الأخرى المكونة لمقياس القيمة الذاتية، يهدف هذا الإجراء إلى الكشف عن مستوى الترابط والاتساق بين الأبعاد المختلفة، بما يضمن أن جميعها تصب في قياس المفهوم العام للسمة. وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً؛ حيث كانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) تعكس هذه النتائج تماسك البناء الداخلي للمقياس وترابط مكوناته بوضوح، والجدول (4) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين هذه المجالات:

جدول (4) قيم معاملات ارتباط درجة كل مجال بدرجة المجالات الاخرى لمقياس القيمة الذاتية

اسم المجال	معتقدات الفرد عن ذاته	التفاعل الاجتماعي	التنظيم	قيمة القدرات	تجنب الفشل
معتقدات الفرد عن ذاته	1				
التفاعل الاجتماعي	0.660	1			
التنظيم	0.712	0.705	1		
قيمة القدرات	0.713	0.728	0.765	1	
تجنب الفشل	0.686	0.676	0.781	0.808	1

خامسا : ثبات المقياس Reliability: يُشير الثبات إلى قدرة أداة القياس على إعطاء نتائج متسقة أو متقاربة عند تكرار تطبيقها على الأفراد أنفسهم وفي ظل ظروف مشابهة. وثمة علاقة وثيقة ومباشرة بين الصدق والثبات؛ إذ يُعد الصدق شرطاً يتضمن الثبات بالضرورة، فكل مقياس صادق هو مقياس ثابت حتماً، في حين أن الثبات وحده لا يضمن صدق الأداة (أبو عواد ونوفل، 2012: 91). ولضمان دقة النتائج واستقرارها، قامت الباحثتين بالتحقق من ثبات مقياس القيمة الذاتية باستخدام طريقتين مكملتين لبعضهما، وهما:

أ- **طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (الاتساق الخارجي) Test-Retest Method:** تعتمد هذه الطريقة على تطبيق المقياس على مجموعة استطلاعية من المسنين، ثم إعادة تطبيق الأداة ذاتها على المجموعة نفسها بعد انقضاء مدة زمنية محددة تتراوح غالباً بين (7-14) يوماً. ويُستخرج معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، وهو ما يُعرف بـ "معامل الاستقرار (Stability Coefficient)؛ أي المدى الذي تظل فيه استجابات العينة مستقرة عبر الزمن (ربيع، 2009: 83). وفي هذا الإطار، طبقت الباحثتين المقياس على عينة استطلاعية قوامها (30) مسناً ومسنّة، وبعد مرور (14) يوماً، أعيد التطبيق على العينة ذاتها، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، بلغت قيمة معامل الثبات (0.84).

ب- **طريقة الفاكرونباخ (الاتساق الداخلي) Alfa Cronbach:** تُعد طريقة ألفا كرونباخ من الطرائق المنهجية الأساسية التي تمنح الباحث مؤشرات دقيقة حول اتساق الأداة؛ إذ تُعبر هذه الخاصية عن الارتباط الإحصائي المتبادل بين فقرات المقياس، مما يؤكد أنها تقيس متغيراً نفسياً واحداً وبدرجة عالية من التجانس الداخلي (الأسدي وفارس، 2015: 212-213). ولحساب هذا المؤشر، طبقت الباحثتان معادلة (ألفا كرونباخ) على استجابات عينة الثبات البالغة (30) مسناً ومسنّة، حيث بلغت قيمة معامل الثبات (0.82) وهي قيمة مرتفعة.

سادسا : تكافؤ أفراد المجموعتين

1- **العمر الزمني:** يفترض البحث وجود علاقة بين العمر الزمني للمسنين ومستوى قدرتهم على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وحسن التعامل معها؛ ويُعزى ذلك إلى تراكم الخبرات الحياتية والنضج الانفعالي المكتسب عبر سنوات النمو الشخصي، وللتحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغير العمر، قامت الباحثتان بتحويل أعمار أفراد العينة من المسنين إلى أشهر، واستُخدم اختبار (مان وتني) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق في رتب الأعمار بين المجموعتين، وقد اتضح أن المجموعتين متكافئتان إحصائياً في هذا المتغير، نظراً لكون قيمة اختبار (مان وتني) المحسوبة البالغة (55.00) أكبر من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغير العمر، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) قيمة اختبار (مان وتني) المحسوبة والجدولية لمتغير العمر الزمني للمجموعتين

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني	الدلالة الاحصائية
العمر الزمني	التجريبية	10	11.00	110.00	45	غير دالة
	الضابطة	10	10.00	100.00		
					23	

مستوى التعليم: للتحقق من تكافؤ المجموعتين حسب المستوى التعليمي استُخدم اختبار (كولموجروف-سميرنوف)، حيث بلغت القيمة المحسوبة (0.326) وهي أكبر من الجدولية (0.27) عند مستوى (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية وتحقيق التكافؤ بين المجموعتين في هذا المتغير.

جدول (6) القيم الاحصائية لـ (سميرنوف - كولموجروف) في متغير مستوى التعليم

المتغير	المجموعة	التسلسل الولادي				قيمة سميرنوف - كولموجروف	الدلالة الاحصائية
مستوى التعليم	الضابطة	امي	ابتدائي	ثانوي	جامعي	0.326	غير دالة
	التجريبية	4	3	1	2		
						0.27	

الحالة الاجتماعية: للتحقق من تكافؤ المجموعتين حسب الحالة الاجتماعية تم استُخدم اختبار (سميرنوف-كولموجروف)، حيث بلغت القيمة المحسوبة (0.408) وهي أكبر من الجدولية (0.26)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير قبل التجربة.

جدول (7) القيم الاحصائية للتكافؤ في متغير الحالة الاجتماعية لعينة المجموعتين

المتغير	المجموعة	الحالة الاقتصادية			قيمة سميرنوف - كولموجروف		الدالة الاحصائية
		اعز ب	ارمل	متزوج	المحسوبة	الجدولية	
الحالة الاجتماعية	الضابطة	2	6	2	0.408	0.27	غير دالة
	التجريبية	3	6	1			

مدة الإقامة في دار لمسنين: تُعد سنوات الإقامة في دار الرعاية متغيراً مهماً يؤثر في التكيف النفسي والقيمة الذاتية للمسن، لذا تم التحقق من تكافؤ المجموعتين باستخدام اختبار (مان-وتني)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية؛ إذ بلغت القيمة المحسوبة (41) وهي أكبر من الجدولية (23) عند مستوى (0.05)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.

جدول (8) قيمة اختبار (مان وتني) لمتغير مدة الإقامة في دار لمسنين بين المجموعتين

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني		الدالة الاحصائية
					محسوبة	الجدولية	
مدة الإقامة في دار لمسنين	الضابطة	10	11.40	114.00	41	23	غير دالة
	التجريبية	10	9.60	96.00			

الفصل الرابع - برنامج ارشادي

قامت الباحثتان ببناء البرنامج الارشادي للعلاج بالواقع وفق نظرية الاختيار بعد ان اطلعتا على الدراسات والادبيات السابقة المتعلقة بأسس البرامج الارشادية ، وفق العلاج بالواقع لنظرية الاختيار واعتمدتا على خطوات نموذج بوردرز ودروري (Boders&Drury:1992) لبناء البرنامج الارشادي ،والذي يتميز بالاحاطة العملية الارشادية ومضمونها، وتحديد وتقرير عناوين الجلسات، صياغة الاهداف ،الاولويات.

تحديد الاهداف: من اكثر الخطوات اهمية في البرنامج الارشادي تحديد الاهداف ،فهي تكون فكرة عن البرنامج الارشادي ،واتجاهاته ويستطيع المرشد كذلك تقديم اداء ناجح وتوضيح الفنيات التي تساهم عند استخدامها في حل المشكلة ، حددت المواضيع للجلسات في العملية الارشادية بالاعتماد على الفقرات لمقياس القيمة الذاتية في البرنامج ، وكذلك الفنيات التي استخدمتها الباحثتان في الجلسات، وقد قامت بصياغة عناوين الجلسات و تم عرضت على عدد من المختصين والخبراء.

التحكيم للبرنامج والتقويم (صدق البرنامج): قبل التطبيق البرنامج عرض على عدد من المتخصصين للتحقق من الصدق وقدرته على استنباط التغيير المستهدف ، ويكون مناسباً للفئة المستفيدة من البرنامج ، وعليه عرض البرنامج على مختصين وخبراء وتمت جهوزية البرنامج الارشادي النهائي .

المستفيد من البرنامج: الفئة المستفيدة من البرنامج هم المسنين في دور الرعاية في بغداد وذلك لأهمية هذه الفئة والمرحلة العمرية التي هم بها والتي تعتبر ركيزة اساسية للمجتمع .
مكان الارشاد: تم تطبيق الجلسات للبرنامج الارشادي في قاعة مخصصة بدار العطاء للمسنين/الرشاد.

المدة الزمنية للتطبيق البرنامج : اختارت الباحثتان دارين للمسنين (العطاء لكبار السن/الرشاد) ويمثل المجموعة التجريبية ، و(العطاء لكبار السن/صليخ) يمثل المجموعة الضابطة، إذ طبق البرنامج على مجموعة، وتركت المجموعة الاخرى دون تطبيق، كان عدد الجلسات (14) جلسة ارشادية امتدت لمدة زمنية بلغت (7) اسابيع بمعدل جلستين في الاسبوع، ابتداء من يوم الاربعاء بتاريخ 2025/12/24 لغاية يوم الاثنين بتاريخ 2026/2/11، استغرقت الجلسة الواحدة (من 40 الى 45) دقيقة، وكانت مواعيد الجلسات الساعة العاشرة صباحاً ليوم الاثنين والاربعاء، وبعد الانتهاء من الجلسات اجريت الباحثة اختباراً بعدياً للمجموعتين التجريبية والضابطة.

الفنيات لبرنامج لنظرية الاختيار.

• **تحمل المسؤولية Taking responsibility:** تفترض نظرية الاختيار أن الأفراد يكتسبون المسؤولية من خلال الممارسة العملية، فهي لا تُتعلّم بمجرد الحديث عنها أو النظر إليها نظرياً، بل من خلال التعامل المباشر مع المواقف اليومية، ويؤكد جلاسر أن تعلم المسؤولية أمر أساسي، لأنه يتيح للفرد القدرة على الحصول على ما يريد وتحقيق أهدافه بشكل مستقل، ولكي يتحقق هذا التعلم، يجب أن تُتاح للطلاب الفرصة لمواجهة التحديات بأنفسهم، فلو وقع الطالب في مشكلة بسيطة وكان قادراً على التغلب عليها دون تدخل الكبار، فإنه يجب أن يُترك ليُجد الحل ويواجه الصعوبات بنفسه، لأن هذه التجربة تمنحه خبرة عملية في التعامل مع المواقف، كما يمكن تعزيز تعلم المسؤولية من خلال تكليف الطلاب بمهام يقومون بها بأنفسهم، مما يتيح لهم الاعتماد على الذات والسيطرة على المواقف التي يختارونها، ويطور لديهم شعوراً بالكفاءة والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في حياتهم اليومية (Brown, 1992:42).

• **تعديل الصور Photo Editing:** يشير جلاسر في نظرية الاختيار إلى أن كل فرد يطمح لتحقيق هدف ما يمتلك صوراً ذهنية تمثل هذا الهدف في مخيلته، وعندما لا يتحقق له ما يريد أو يرغب فيه، يكون بإمكانه اختيار هدف بديل يحقق له الإشباع المطلوب، ويتطلب هذا من الفرد تفعيل إرادته الداخلية، إذ تعتبر الإرادة عنصراً أساسياً لتحقيق الأهداف والتمتع بالنتائج المرجوة، وإذا فشل الفرد في تحقيق صورة معينة، فإن الانغماس في الأفكار السلبية لن يكون مفيداً، بينما يكون الحل الفعال هو تحديد صورة بديلة والعمل على تحقيقها، مع توجيه الطاقة والإرادة نحو هذا الهدف

الجديد، وبذلك يتمكن الفرد من الوصول إلى الإشباع النفسي والرضا عن ذاته (Glasser, 1984: 233).

• **الاندماج Integration:** يعد الاندماج الأساس الشخصي في نظرية الاختيار، إذ من خلال الاندماج يتم إشباع الحاجات الأساسية للفرد وتعزيز شعوره بالأهمية الذاتية، ما يؤدي بدوره إلى تطوير السلوك المسؤول، وينبغي على المسترشد أن يتجنب السعي نحو الكمال، كما يُشجع استخدام ألفاظ مثل "أنا" و"أنت" و"نحن" من قبل كل من المرشد والمسترشد، لأنها تسهل عملية الاندماج وتدعم التواصل الفعال، وعندما يُتاح للمسترشد الفرصة للاندماج مع المرشد، يمثل ذلك فرصة مهمة لإكسابه القدرة على الاندماج مع شخص آخر خارج جلسة الإرشاد، بما يسهم في تعزيز مهاراته الاجتماعية وتحقيق حاجاته النفسية الأساسية (عبد الله، 2012: 236). أما التحكم أو السيطرة، فيشير جلاسر إلى أن الإنسان يستخدم فلسفة التحكم في حياته بشكل تلقائي أو عفوي، فالكثيرون يتحكمون في أوزانهم من خلال الالتزام بنظام غذائي محدد، كما يدير الموظف العمل من خلال المرؤوسين، وبالتالي فإن الجميع يمارس التحكم بطريقة ما سواء على أنفسهم أو على الآخرين، ولا يقتصر الميل إلى التحكم على الذات أو الآخرين فحسب، بل يمتد أيضاً إلى البيئة المحيطة، حيث يسعى الإنسان إلى تنظيمها وإدارتها بما يحقق أهدافه ورضاه الشخصي، أي أن الإنسان يعمل كنظام تحكم فعال في حياته اليومية (الرشدي، 2000: 173).

• **الحصول على مساعدة الآخرين (Seeking Help from Others):** يشير جلاسر إلى أن بعض الأشخاص، عند مواجهتهم مواقف غير سارة، يختارون طريق المعاناة المتعمدة بهدف الحصول على تعاطف الآخرين ومساندتهم، فالطبيعة البشرية تجعل من الصعب على الناس تجاهل شخص حزين أو مكتئب، إذ غالباً ما يسألون عنه: "ماذا بك؟" أو "هل حدث لك مكروه؟" أو "هل تحتاج أي مساعدة؟"، وقد يكون شعور الحزن لدى بعض الأفراد، مثل الزوجة التي تركها زوجها، ناتجاً جزئياً عن رغبة غير واعية في كسب التعاطف والدعم من الآخرين، وليس مجرد شعور حقيقي بالحزن، وينطبق نفس المنطق على التاجر الذي تراجع تجارته أو الموظف الذي فقد وظيفته، إذ يمكن أن يكون بعض شعورهم بالحزن مرتبطاً برغبتهم في تلقي الاهتمام والمساندة من الآخرين (Glasser, 1998: 81).

• **السيطرة على مشاعر الغضب (Controlling Anger):** تشير نظرية الاختيار إلى أن سلوك الطفل في سنواته الأولى والثانية يعكس محاولاته المبكرة للتعبير عن حاجاته وإشباعها، فالغضب عند الطفل يظهر عادة من خلال الصياح والبكاء، ويستخدمه كوسيلة لجذب انتباه الأم للحصول على الطعام أو العناية، يُعتبر الغضب في هذه المرحلة أداة الطفل الأساسية للسيطرة على محيطه وإشباع حاجاته المباشرة، ومع مرور الوقت ونمو الطفل، يبدأ تدريجياً في تطوير استراتيجيات بديلة للتعبير عن رغبته، في هذه المرحلة، يقل الاعتماد على الغضب، ويبدأ الطفل في التساؤل عن جدوى هذا السلوك، ويسعى إلى وسائل أكثر فعالية للحصول على ما يريد، مثل الابتسام أو التودد للآخرين، وعندما تصبح هذه الوسائل غير فعالة، قد يلجأ الطفل إلى التعبير عن الغضب عبر الحزن والعزلة أو الصمت، وهو ما يمكن تسميته بـ"المعاناة"، ويتميز الطفل في هذا العمر، بخلاف الراشد، بأنه مدرك

لاختياره هذا السلوك ويأمل من خلاله تحقيق ما يريد، وعند تحقيق ذلك، مثل حصوله على الاهتمام والرعاية من والديه، تزول المعاناة عنه، ومن خلال هذه التجربة، يتعلم الطفل سلوكاً جديداً يُخزن في ذاكرته على شكل صور ذهنية يمكنه الرجوع إليها عند الحاجة، ويستمر في تطويره طوال حياته (Glasser, 1984: 20).

وبناءً على هذا المنظور، يتضح أن اختيار المعاناة نشأ وتطور لدى الفرد كاستراتيجية بديلة للتحكم بالغضب، على سبيل المثال قد تلجأ الزوجة التي تركها زوجها إلى الحزن والعزلة للسيطرة على مشاعر الغضب الشديد، وللتعامل مع ظروفها بشكل متوازن وفق إدراكها الشخصي، ويمكن أن تكون هذه الاستراتيجية مؤقتة وذات نتائج محدودة، لكن هناك بدائل أكثر فاعلية، مثل الانخراط في أنشطة بناءة، أو تفعيل الإرادة الداخلية والانغماس في التفكير الإيجابي، مما يمكنها من التغلب على الانفعالات المدمرة وتحقيق نتائج أفضل في ضبط الذات والتكيف مع المواقف الصعبة (Udry, 1992: 32).

• **التنظيم (Reorganization):** تشير نظرية الاختيار إلى أن عملية إعادة التنظيم هي عملية مستمرة وديناميكية داخل الفرد، تتم بشكل دائم تقريباً، وغالباً ما يمر عليها الإنسان دون وعي كامل، وتُمثل هذه العملية حركة إبداعية متدفقة، حيث يمر تيار من السلوكيات الصغيرة والمتنوعة يمكن للفرد ملاحظتها والانتباه إليها، وعندما يقرر الفرد استخدامها بوعي، فإنها تمنحه القدرة على تحقيق السيطرة والتحكم في حياته، بما يتيح له تلبية حاجاته الأساسية بطريقة مسؤولة ومتوازنة (Glasser, 1998: 135-143).

• **الاختيار الأفضل (Best Choice):** تشدد نظرية الاختيار على أن التحكم الفعلي في حياة الفرد يبدأ من إدراك حقيقة أن كل شخص مسؤول عن اختياراته الخاصة، ولكي يحقق المرء السيطرة على حياته، يجب أن يركز على تلبية احتياجاته الشخصية في الوقت الحاضر، دون محاولة فرض إرادته على الآخرين، لأنهم لن يقوموا بما نريد إلا إذا اختاروا هم ذلك بأنفسهم، وأي محاولة لإجبار الآخرين على التصرف وفق رغباتنا تعتبر جهداً ضائعاً لا يحقق أي نتائج إيجابية، بل قد تؤدي إلى زيادة المعاناة لكل من الفرد والآخرين (الرشيدي، 2000: 184).

• **التعبير المتواصل (Continuous Expression):** تشير نظرية الاختيار إلى أن شعور الفرد بفقدان السيطرة يدفعه للبحث ضمن نظامه السلوكي عن تصرف يمكنه من استعادة السيطرة المفقودة، وقد يختار الفرد في هذا السياق سلوكاً بناءً أو مدمراً، من بين السلوكيات المدمرة، قد يلجأ الشخص إلى الشكوى المتكررة واجترار الأحزان والتعبير عن المأسى والآلام أمام الآخرين، وعادةً يكون هذا الفرد مسيطراً على غضبه جزئياً، ولكنه يواجه معاناته نحو الآخرين في محاولة للسيطرة عليهم وكسب تعاطفهم، وهناك فئة من الأفراد تختار هذه السلوكيات ليس فقط للسيطرة على الآخرين، بل أيضاً للسيطرة على أنفسهم، خاصة عندما تترافق المعاناة بالغضب والخوف الناتج عن عدم تحقيق ما يرغبون به من صور ذهنية محددة، وترى نظرية الاختيار أن هذه الاستراتيجيات غالباً ما تُستخدم لكسب تعاطف الآخرين، أو لتفريغ القلق والإحباط الداخلي، وقد تكون هذه السلوكيات أيضاً حيلة دفاعية تنشأ نتيجة موقف محبط في الظروف الحالية، أو نتيجة أسلوب التربية في الطفولة، فالكثير

من الأطفال يلجأون إلى التمارض، الشكوى، أو الامتناع عن الطعام لمقاومة الضغوط وجذب انتباه الوالدين، وهؤلاء الأطفال يميلون لاحقاً، عند البلوغ، إلى استخدام الاستعطاف بشكل غير واع كلما افتقدوا المشاركة الوجدانية أو لم يحصلوا على ما يريدون من الآخرين (الرشيدي، 2000: 71).

• **التعامل الصحيح (Proper Handling):** تشير نظرية الاختيار إلى أن الفرق بين أن يكون الفرد صحيحاً وبين أن يكون مضطرباً هو فرق كبير وذو تأثير جوهري على جودة الحياة، فالصحة تعني الشعور بالقوة، اليقظة، النشاط الجسدي، الراحة، التطلع للتحديات، والمشاركة في أنشطة ممتعة سواء جسدياً أو عقلياً، إضافة إلى الإحساس بمرور الوقت بسرعة نتيجة الانخراط في إنجازات وفعاليات ذات معنى، أما المرض فهو النقيض تماماً لكل ما سبق، ومن هنا يظهر مفهوم اللاسواء، حيث يقع الفرد في حالة وسطية لا تعكس تماماً الصحة ولا المرض، ويعيش دون الاستمتاع الكامل بالصحة الحقيقية، وفي الوقت ذاته لا يعاني من مرض واضح، وترى نظرية الاختيار أن الفرد أمام هذه الحالة يملك خياراً حاسماً: إما التوجه نحو الصحة من خلال ممارسة التحكم والسيطرة على حياته واتخاذ قرارات مسؤولة، أو التوجه نحو المرض إذا لم يسلك هذا السبيل، ومن هذا المنطلق، فإن نظم الرعاية الصحية التقليدية المعمول بها في بعض دول العالم قد تقلل من فاعلية المريض، وتجعله سلبياً، ما يؤدي إلى تفاقم المشكلات الصحية وزيادة احتمالية المرض (الرشيدي، 2000: 148).

• **كن إيجابياً (Be Positive):** يركز المرشد وفق نظرية الاختيار على سلوك المسترشد الحالي ويعمل على تعزيزه ودعم التخطيط البناء والإيجابي، غالباً ما يتوقع المسترشد أن ينصت المرشد إلى مشاعره السلبية، مثل التعاسة والفشل وخيبة الأمل، إلا أن التركيز على المناقشة السلبية يؤدي غالباً إلى زيادة الإحباط والشعور بالاكتئاب، وتتمثل الاستراتيجية الفعالة في مساعدة المسترشد على التخلص من هذه المشاعر السلبية من خلال توجيه الانتباه إلى أمور بناءة وإيجابية تحدث في الوقت الحاضر، مما يعزز قدرته على اتخاذ قرارات مسؤولة وتحقيق أهدافه بطريقة إيجابية ومسؤولة (عبد اللطيف وعريبات، 2012: 313).

• **هنا والآن (Here and Now):** تركز نظرية الاختيار على السلوك الحالي للمسترشد وليس من الضروري أن يشرح المسترشد مشاعره السلبية مثل الحزن أو الاكتئاب، المهم أن يكون قادراً على معاشة مشكلاته في الزمن الحاضر، والتركيز على تجارب النجاح هنا والآن بدل الانغماس في الفشل الماضي، يشجع جلاسز المرشدين على مساعدة المسترشدين في التغلب على ضعفهم وفشلهم في حل المشكلات من خلال تنمية الإدمان الإيجابي، الذي يعزز الثقة بالنفس، ويمكن تحقيق ذلك عبر ممارسة أنشطة يومية مفيدة مثل الرياضة أو التأمل، بحيث يدرك المسترشد أن لهذه الأنشطة قيمة جسدية، عقلية وروحية، وأنها غير تنافسية، ويقوم بأدائها بحد أدنى من الجهد العقلي ودون الاعتماد على الآخرين، ولتثبيت الإدمان الإيجابي، يجب أن يشعر المسترشد بتقبل الذات أثناء ممارسة هذه الأنشطة، مما يعزز قدرته على التحكم في سلوكه وتحقيق أهدافه بطريقة مسؤولة وإيجابية (بلان، 2015: 215).

• **الدعابة أو الفكاهة (Humor):** تلعب الدعابة دوراً مهماً في بيئة الصداقة التي يسعى المرشد إلى تطويرها خلال جلسات الإرشاد، ففي هذه البيئة، تكون الدعابة ملائمة وطبيعية، ويُتاح للمرشد أحياناً الفرصة للضحك على نفسه، مما يشجع المسترشد على اتباع نفس النهج، تساعد هذه الاستراتيجية في تخفيف الضغوط النفسية على المسترشد، إذ تعد الدعابة جزءاً أساسياً من العملية الإرشادية، لأنها تخلق توازناً في القوة بين المرشد والمسترشد عند مشاركتهما في نكتة أو موقف فكاهي، وتساهم في تطوير بيئة صداقة داعمة تلبي الحاجة النفسية للمسترشد إلى الانتماء والشعور بالقبول الاجتماعي (عبد اللطيف وعريبات، 2012: 312).

نموذج من الجلسات للبرنامج

مدة الجلسة: 45

الجلسة الثالثة

الموضوع	التعاطف مع الذات
الحاجة	حاجة المسترشدين الى التعاطف مع الذات.
هدف الجلسة	تنمية قدرة المسترشدين على التعاطف مع الذات.
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدين قادرين على أن: يعرفوا معنى التعاطف مع الذات - يفهموا أهمية التعاطف مع الذات لدى الانسان.
الاستراتيجيات والفنيات	الدعابة او الفكاهة - كن إيجابياً - التعبير المتواصل - هنا ولان
النشاطات المقدمة	- تم الترحيب بالمسترشدين وتشكرهم على حضورهم. وتراجع بإيجاز ما تم في الجلسة السابقة وتشجع المشاركين على المشاركة. - مناقشة الموضوع مع عرض معنى (تعاطف مع الذات) ويقصد به: بأنه شكل من اشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته وازماته وضغوطه او الدعم الموجه من الذات للذات اثناء الازمات والذي يمثل في الحنو على الذات والرفق بها والبعد عن النقد الذاتي (الضبع ،2018) - استخدام فنية (الدعابة او الفكاهة) هذه الفنية تساعد على كسر التوتر وتقوية العلاقات وتشمل مثال لطيف او نكت قصيره .

- تطبيق فنية (كن ايجابياً) لمساعدة المسترشدين على قبول أنفسهم كما هم، مع التركيز على نقاط القوة والقدرات المتاحة. - تطبيق فنية (التعبير المتواصل) تستخدم لتعبير عن افكار ومشاعر بشكل واضح . - تطبيق فنية (هنا والان) لمساعدتهم على التركيز على اللحظة الحالية بدل التفكير بالماضي او القلق من المستقبل . - تلخيص أهم النقاط وتشجع المسترشدين على ممارسة تعاطف مع الذات بشكل يومي.	
- القيام بتوجيه الاسئلة الآتية:- - ما هو التعاطف مع الذات ، ما خطوات التعاطف مع الذات؟ - تلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات و السلبيات.	التقويم البنائي
- تقديم نشاط بيتي يذكر فيه المسترشدين موقف حول التعاطف مع الذات.	التدريب البيتي

إدارة الجلسة الثالثة : تعاطف مع الذات

- تبدأ الجلسة بالترحيب بالمسترشدين مع تقديم الورد لهم كبادرة تشجيعية.
- مناقشة الموضوع لتوضيح معنى تعاطف مع الذات وهو شكل من اشكال المساندة الذاتية للفرد تجاه معوقاته وازماته وضغوطه او الدعم الموجه من الذات للذات اثناء الازمات والذي يمثل في الحنو على الذات والرفق بها والبعد عن النقد الذاتي(الضبع، 2018).
- تطبيق فنية الدعابة بكسر الجليد ، وذلك بمزج الدعابة مع مشاعر دافئة وتقول لهم بمناسبة السنة الجديدة خلينا نبدئها بابتسامه كل واحد يتكلم موقف مضحك حتى لو بابتسامه بسيطة لان الضحكة الحلوة هي احلى بداية لأي سنة .
- تطبيق فنية كن إيجابياً لمساعدة المسترشدين على قبول أنفسهم كما هم، وتوضيح لهم ان تعاطف مع انفسنا والابتعاد عن النقد وجلد الذات وان انفسنا حق علينا وأن لا نبقي نلوم أنفسنا على أخطاء او قرارات لان الله سبحانه وتعالى علمنا الرحمة حتى مع أنفسنا ومع الآخرين ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول (لا ضرر ولا ضرار) وكذلك مثل معروف (الذي لا يرحم نفسه لا يستطيع ان يرحم غيره).
- استخدام فنية التعبير المتواصل لإيضاح ان الكلام والتعبير عن ما بداخلنا ليس يسيراً بالعكس هو حاجة ضرورية للإنسان ، بعد ذلك يتم الطلب من كل واحد ان يتكلم عن نفسه ومشاعره براحة بدون مقاطعة .
- تطبيق فنية (هنا والان) من خلال الطلب منهم أن يركزوا على الحاضر ويحاولون قدر المستطاع الابتعاد عن التفكير بالماضي .

- في نهاية الجلسة يتم تلخيص اهم النقاط التي ذكرت ، مثل إدراك مفهوم تعاطف مع الذات، التعرف على التناقض بين التفكير والسلوك، والتركيز على نقاط القوة الشخصية، وتشجع المسترشدين على ممارسة التعاطف مع الذات يومياً في مواقف الحياة .
- اختتام الجلسة بالشكر للمسترشدين على مشاركتهم الفعّالة، والتأكيد على أن التعاطف مع الذات مهارة حياتية يمكن تعزيزها بالتدريب والممارسة اليومية، ثم طرح سؤال ما هو الشيء الذي سوف تغيره بطريقة تعاملك مع نفسك في السنة الجديدة ؟.

الفصل الخامس - عرض النتائج وتفسيرها

استهدف البحث الحالي التعرف الى
الهدف الاول: أثر برنامج إرشادي مستند الى نظرية الاختيار لتنمية القيمة الذاتية لدى المسنين من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية وكما يأتي:

الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القيمة الذاتية.
 للتحقق من صحة هذه الفرضية، تم استخدام اختبار ويلكوكسن للرتب المرتبطة للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، وقد أظهرت النتائج أن قيمة ويلكوكسن المحسوبة بلغت (صفر)، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين، وقد جاءت هذه الفروق لصالح الاختبار البعدي، كما هو موضح في الجدول (9).

جدول (9) نتائج اختبار ويلكوكسن لمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي

المجموعة	الاختبار	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوكسن		الدلالة الاحصائية
					محسوبة	جدولية	
التجريبية	القبلي	10	0.00	0.00	صفر	8	دالة
	البعدي	10	5.50	55.00			

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القيمة الذاتية.
 للتحقق من صحة هذه الفرضية، استعملت الباحثة اختبار ويلكوكسن لعينتين مترابطتين للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، قبل تطبيق البرنامج وبعده، وقد أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (39.00)، وهي أكبر من القيمة

الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن الفروق غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، كما هو موضح في الجدول (10).

جدول (10) نتائج اختبار (ويلكوكسن) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير القيمة الذاتية

المجموعة	الاختبار	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوكسن		الدلالة الاحصائية
					محسوبة	جدولية	
الضابطة	القبلي	10	5.57	39.00	39.00	8	غير دالة
	البعدي	10	5.33	16.00			

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي على مقياس القيمة الذاتية.

للتحقق من صحة هذه الفرضية، استخدم اختبار مان-ويتني للعينات المستقلة متوسطة الحجم للكشف عن دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، وقد أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (3.784)، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعتين في الاختبار البعدي، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وبناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، كما هو موضح في الجدول (11).

جدول (11) نتائج اختبار (مان وتني) لرتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

الاختبار	المجموعة	العدد	مجموعة الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني		الدلالة الاحصائية
					محسوبة	جدولية	
البعدي	الضابطة	10	5.50	55.00	3.784	23	دالة
	التجريبية	10	15.50	155.00			

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق في حجم الاثر باستخدام معادلة كوهين للمجموعة التجريبية. أظهرت نتائج حساب حجم الأثر وفق معادلة كوهين أن قيمته بلغت (3.80)، وهو ما يشير إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم في تنمية القيمة الذاتية قد حقق تأثيراً كبيراً وملحوظاً لدى أفراد المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثتان الى :

- 1- الحاجة إلى مثل هذه البرامج الإرشادية التي تسهم في تنمية القدرات النفسية والاجتماعية للمسنين، ومساعدتهم على مواجهة المشكلات النفسية والسلوكية التي قد تتعرض لها هذه الفئة في حياتهم اليومية.
- 2- تؤكد نتائج البحث أهمية الإرشاد القائم على نظرية الاختيار في تنمية القيمة الذاتية لدى المسنين، لما يتضمنه من أساليب تساعد في تعديل المعتقدات والسلوكيات غير الفعالة، وتعزيز أساليب التفاعل الاجتماعي الإيجابية، مما يسهم في تحسين جودة حياتهم النفسية والاجتماعية.

التوصيات

توصي الباحثتان على ضوء نتائجه ما يأتي:-

- 1- تعزيز التعاون بين مؤسسات الرعاية الاجتماعية والجهات المختصة بالإرشاد النفسي للاستفادة من البرامج الإرشادية القائمة على نظرية الاختيار في تنمية الجوانب النفسية والسلوكية وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المسنين.
- 2- إدخال البرامج الإرشادية القائمة على نظرية الاختيار ضمن الأنشطة الإرشادية في دور الرعاية لكبار السن بوصفها برامج تنموية تسهم في تعزيز السلوكيات الإيجابية وتنمية القيمة الذاتية لديهم.
- 3- توعية الأسرة والمجتمع بأهمية دورهم في دعم المسنين على اتباع أساليب التفكير الواعي وضبط الانفعالات من خلال التعاون مع برامج الإرشاد، مما يسهم في تنمية القيمة الذاتية وتحسين جودة حياتهم النفسية والاجتماعية.

المقترحات

- 1- إجراء دراسات تربط القيمة الذاتية بمتغيرات نفسية أخرى مثل: تقدير الذات، التنظيم الانفعالي، الضبط الذاتي، والرفاه النفسي لدى المسنين.
- 2- تطوير برامج إرشادية تشمل التدريب على التواصل الاجتماعي الفعال بين المسنين وأفراد الأسرة أو المجتمع، بهدف تعزيز الروابط الاجتماعية وتحسين تقديرهم لذاتهم.
- 3- إعداد برنامج إرشادي بعنوان أثر الإرشاد بالمعنى في تنمية الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

المصادر العربية

- ابو اسعد، احمد عبداللطيف (2011): علم النفس الارشادي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ابو اسعد، احمد وعريبات، احمد (2012): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

- أبو عواد، فريال محمد ومحمد بكر نوفل (2012): البحث الإجرائي، دار المسيرة، عمان.
- الاسدي، سعيد جاسم، فارس، سندس عزيز (2015): الاساليب الاحصائية في البحوث للعلوم التربوية والاجتماعية والادارية والعلمية، مطبعة صفاء، عمان.
- بركات والعجيلي، عبير عبد الحافظ وشذى عبد الباقي (٢٠٢١): قيمة الذات وعلاقتها بالدافعية نحو العمل من وجهة نظر معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظة - المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، إربد، الأردن.
- بركات والعجيلي، عبير عبد الحافظ وشذى عبد الباقي (٢٠٢١): قيمة الذات وعلاقتها بالدافعية نحو العمل من وجهة نظر معلمي المدارس الثانوية الحكومية في محافظة - المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، مجلة العلوم التربوية والنفسية، إربد، الأردن.
- بلان، كمال يوسف (2015): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- جيرمان، ديكلو (2016): تقدير الذات (جواز سفر مدى الحياة) ترجمة: مصطفى الرقا، بسام الكردي، دار القلم للطباعة والتوزيع، بيروت، لبنان.
- الحنفي، عبد المنعم (1991)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مطبعة أطلس للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الدباغ، فخري (1997): اصول الطب النفساني، ط 3، العراق.
- ربيع، محمد شحاته (2009): المرجع في علم النفس التجريبي، دار المسيرة، عمان.
- الرشيد، بشير صالح والرشيد علي سهيل (٢٠٠٠): مقدمة في الارشاد النفسي، ط ١، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- عبد الله ، حمدي (2012): مهارات التوجيه والإرشاد في المجال المدرسي، مكتبة اولاد الشيخ للتراث، القاهرة، مصر.
- عودة، احمد سليمان والخليل، خليل يوسف (2000): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- ليندفلد، جيل (2010): دستور تقدير الذات: ابن ثقتك بنفسك يوماً بعد يوم، نشر مكتبة جرير، الرياض، المملكة العربية السعودية .
- ماله، رانجيت سينج، ريزنز، روبرت دبلو (2005): تعزيز تقدير الذات، اعادة بناء وتنظيم نفسك للنجاح في الألفية الجديدة، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية .
- ملحم، سامي محمود (2005): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن محمد عبد الرحمن (2018) التعاطف مع الذات كمدخل لخفض الشعور بالخزي الاكاديمي لدى طلاب الجامعة مجلة كلية التربية- جامعة أسيوط، المجلد 34، العدد 3 ص 568-639.



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

المصادر الأجنبية

- Allen, M.J & Yen, W.M(1979): introduction to Measurment theory" California 'Book /cloe.
- Anastasia, A (1976(: psychological testing" New York, the Macmillan publishing Inc.
- Borders, I, D. & Drory, Sandra (1992): Comprehenive school Counseling Programs, a review for policy makers and practitoners Journal of counseling and development, Vol.70
- Corey, Gerald (2001): Theory and practice of counseling and psychology rooks /Cole publishing Com N.Y
- Covington, M. (2002): Making the Grade A Self-worth Perspective on Motivation and School Reform. New York: Cambridge University Press.
- Glasser, W. (1984): Control Theory: A New Explanation of How We Control Our Lives. New York: Harper & Row.
- Holden, h, (1985): Isolation as affection of selected personality variables, journal of clinical psychology.
- kaplan, R.M. andsassuzzo, D.P (1982): "sychological Testing principles, Appllications and Fssus", Goliforniai BooksI publishing company.
- Laurentiu, P. & Silvia, R., & Delia, V. & Florin, A. & Lrina, M. (2012): Adoption and validation of the Contingencies of Self-worth Scales on a Romanian Student Sample. Interdisciplinary Brain, Behavior and Journal, Cognition.
- Micheal, A. & Derek, L. & Devan, R. (2011): Contingencies of Self-worth and Social Networking- its Behavior psychology, and social Networking. Journal of personality and social psychology.
- Nunnally, J.C. (1978) Psychometric theory. 2nd Edition, McGraw-Hill, New York.
- Udry, J. R. (1992): The nature of gender. Demography.



وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثالث لكلية التربية الأساسية
في مجال العلوم الانسانية والتربوية والنفسية والموسوم:
(مؤتمر كلية التربية الأساسية في مجال العلوم الإنسانية والتربوية والنفسية)
وتحت شعار (نحو رؤية إنسانية وتربوية رائدة لبناء مجتمع معرفي متكامل)
يومي الاحد و الاثنين 14-15/6/2026

**The Effect of A Counseling Program Based on Choice Theory on
Developing Self-Worth Among The Elderly**
Nermin Salman Dawood **Dr. Fatima Kareem Zaidan**

Al-Mustansiriyyah University / College of Basic Education

nermin_s.dawood@uomustansiriyah.edu.iq

Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract

The present study aims to identify the effect of a counseling program based on Choice Theory on developing self-worth among the elderly in governmental and private care homes in Baghdad for the year (2025–2026). The study adopted a quasi-experimental design consisting of two groups (experimental and control) with pre- and post-testing. To achieve the study objectives, a self-worth scale consisting of (20) items was constructed. A purposive sample of (20) elderly individuals was selected, with (10) participants in each group, in addition to a statistical analysis sample of (200) elderly individuals. The results showed statistically significant differences in favor of the experimental group in the post-test, while no significant differences were found in the control group. This confirms the effectiveness of the counseling program in developing self-worth, with a large effect size of (3.80).

Keywords: Counseling Program, Choice Theory, Self-Worth, Elderly.