



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية و النفسية



اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (رسائل الانا و لعب الدور) في تنمية قوة الانا لدى الارامل .

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

من الطالبة

انتصار جسام حمود

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

جبار ثاير جبار

الاستاذ الدكتور

هيثم احمد علي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف

قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفا وشيبة يخلق ما يشاء

وهو العليم القدير)

صدق الله العلي العظيم

(سورة الروم : ٤٥)

إقرار المشرف

نشهد أنّ إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبى رسائل الانا ولعب الدور في تنمية قوة الانا لدى الارامل) المقدمة من قبل الطالبة (انتصار جسام حمود)، وقد جرت تحت اشرافنا في جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي .

التوقيع:

الاستاذ المساعد الدكتور

جبار ثاير جبار

تاريخ: / / ٢٠٢٢

التوقيع :

الاستاذ الدكتور

هيثم احمد علي

تاريخ: / / ٢٠٢٢

بناءً على التوصيات المتوفرة نرشح هذه الاطروحة للمناقشة

التوقيع:

الأستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم اللغوي

أشهد اني قد قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوب رسائل الانا ولعب الدور في تنمية قوة الانا لدى الارامل) التي قدمتها الطالبة (انتصار جسام حمود) الى كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ، وقد تمت مراجعتها لغويا ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجل ذلك وقعت .

التوقيع :

اسم المقوم و لقبه العلمي : م.د شيماء زيدان عبد

التخصص العام : اللغة العربية

التخصص الدقيق : اللغة والدلالة

محل العمل : جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ : / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد اني قد قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبى رسائل الانا ولعب الدور في تنمية قوة الانا لدى الارامل) التي قدمتها الطالبة (انتصار جسام حمود) ، الى كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ، وقد تمت مراجعتها علمياً و وجدتھا صالحة للمناقشة من الناحية العلمية .

التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي : ا.م.د سيف محمد رديف

التخصص العام : علم النفس

التخصص الدقيق : الارشاد والصحة النفسية

محل العمل : مركز البحوث النفسية

التاريخ : / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد اني قد قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي رسائل الانا ولعب الدور في تنمية قوة الانا لدى الارامل) التي قدمتها الطالبة (انتصار جسام حمود) ، الى كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي وقد تمت مراجعتها علمياً و وجدتها صالحة للمناقشة من الناحية العلمية .

التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي : ا.م.د تهاني انور اسماعيل

التخصص العام : الارشاد النفسي

التخصص الدقيق : الارشاد النفسي

محل العمل : جامعة البصرة /كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ : / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد اني قد قرأت هذه الاطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوب رسائل الانا ولعب الدور في تنمية قوة الانا لدى الارامل) التي قدمتها الطالبة (انتصار جسام حمود) ، الى كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي ، وقد تمت مراجعتها احصائيا ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية الاحصائية .

التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي :م.د عمر عادل عبد الوهاب

التخصص العام : الاحصاء

التخصص الدقيق : احصاء تطبيقي

محل العمل : جامعة ديالى/ كلية الادارة والاقتصاد

التاريخ : / / ٢٠٢٢

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ(اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (رسائل الانا و لعب الدور) في تنمية قوة الانا لدى الارامل) التي قدّمتها طالبة الدكتوراه (انتصار جسام حمود) وناقشناها في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرّ بأنّها جديرة بالقبول لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير () .

الأستاذ المساعد الدكتورة

غزوة فيصل كاظم

عضواً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ المساعد الدكتور

رحيم هملي معارج

عضواً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ المساعد الدكتورة

سناء حسين خلف

عضواً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ المساعد الدكتورة

هيام قاسم محمد

عضواً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتورة

سميعة علي حسن

رئيساً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ المساعد الدكتور

جبار ثاير جبار

عضواً ومشرفاً

/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور

هيثم احمد علي

عضواً ومشرفاً

/ / ٢٠٢٢م

صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى في / / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

/ / ٢٠٢٢م

الإهداء

إلى

معلم البشرية ومنبع العلم محمد (ﷺ)

والدتي الحنونة العزيزة التي يعجز الكلام عن وصفها

والذي اطال الله عمره وحفظه

اخواني وأختي... حبا واعتزازا بهم

أهدي ثمرة جهدي المتواضع....

انتصار

الشكر و الامتنان

الحمد لله الذي تتم بفضل الصالحات الحمد لله الذي وفقني لطلب العلم حتى وصلت الى هذه المرحلة فاشكره سبحانه وتعالى ،وكما قال الحبيب المصطفى الكريم مُحَمَّدٌ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) و على اله الطيبين الطاهرين و على اصحابه اجمعين (من لا يشكر الناس لا يشكر الله).

فإنني اتقدم بجزيل الشكر والامتنان الى الاستاذ الدكتور سالم نوري صادق لما أبداه لي من حسن رعاية ورحابة صدر وروح علمية مخصصة، و ما قدمه من توجيهات و نصائح و ملاحظات علمية نورت بها الاطروحة دعائي له بالحفظ و التوفيق وكل خير رغم الظروف الصحية التي مرا بها وفقدان الاحبة فجزاه الله خيرا .

واتقدم بالشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور هيثم علي الزبيدي حفظه الله ورعاه لتفضله على الاشراف على هذه الاطروحة فأعطاني من وقته الثمين و ملاحظاته القيمة اطال الله عمره .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى الاستاذ المساعد الدكتور جبار ثاير جبار حفظه الله ورعاه لتفضله على الاشراف على هذه الأطروحة فأعطاني من وقته الثمين وتابع بجهد كل مراحل وتفاصيلها وامدني بالنصح والمعلومات .

يسعدني ان اتوجه بجزيل الشكر و الامتنان الى الاساتذة أعضاء لجنة السمنار كل من (أ.م.د سميعة علي حسن التميمي ، أ.د عدنان محمود المهداوي ، أ.د سالم نوري صادق) لمساعدتهم في بلورة فكرة البحث .

كما اتقدم بالشكر والامتنان الى السادة المحكمين والخبراء في صلاحية المقياس والبرنامج .

و كذلك اتوجه بالشكر و العرفان الى مؤسسة فيرا بإدارتها وكادرها المتمثلة ب الدكتوراة اعتماد فيما قدمته من تسهيلات في انجاز البرنامج الإرشادي .

واتقدم بالشكر والعرفان لزملاء الدراسة في مرحلة الدكتوراه واطص بالذكر (استاذ مظفر، استاذ نمر ، استاذ عمر) لما قدموا من مساعدة و مصادر لإنجاز البحث العلمي وكتب.

و اخيراً أتقدم بالشكر و العرفان الى كل من ساعدني طول مسيرتي الدراسية و فاتني و لم أذكر اسمه فجزاهم الله خير الجزاء.

والله ولي التوفيق

انتصار



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية و النفسية



اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (رسائل الانا و لعب الدور) في تنمية قوة الانا لدى الارامل.

مستخلص أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

من الطالبة

انتصار جسام حمود

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

جبار ثاير جبار

الاستاذ الدكتور

هيثم احمد علي

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على (أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (رسائل الأنا) و (لعب الدور) في تنمية قوة الأنا لدى الأرامل، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (رسائل الأنا) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قوة الأنا عند مستوى (0,05).
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (لعب الدور) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قوة الأنا عند مستوى (0,05).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قوة الأنا عند مستوى (0,05).
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (رسائل الأنا) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قوة الأنا عند مستوى (0,05).
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (لعب الدور) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قوة الأنا عند مستوى (0,05).
6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (رسائل الأنا) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية (لعب الدور) في الاختبار البعدي عند مستوى (0,05).

واستعمل المنهج التجريبي من خلال عينة قدرها (24) أرملة ممن سجلوا درجات منخفضة على مقياس قوة الأنا قسماً بالتساوي على التصميم التجريبي ذي الثلاث

مجموعات (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) والقياس القبلي والبعدي للمجموعات الثلاث ، وأجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات ، واستعملت الباحثة مقياس قوة الأنا لغرض جمع البيانات ، والذي أعدته الباحثة وفق نظرية (فرانك بارون، ١٩٦٨) ، والمتكون من (٤١) فقرة ، وبخمس مجالات ، وثلاثة بدائل ، من ثمّ طبق على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) أرملة وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أنّ جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً ، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق باستعمال (مربع كاي) ، ومعامل ثبات المقياس بطريقة إختبار - إعادة الاختبار والذي بلغ (٠,٨٣) واستعملت الباحثة أيضاً معادلة ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٠) وبذلك أستقر المقياس جاهزاً في صورته النهائية ليتكون من (٤٠) فقرة لقياس الظاهرة المدروسة في البحث ، وصمّمت الباحثة لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى الأسلوبين الإرشاديين (رسائل الأنا) وفق نظرية جوردن توماس و (لعب الدور) وفق نظرية باندورا ، وطبق على المجموعتين التجريبيتين، في جلسات بلغ عددها (١٣) جلسة لكل اسلوب، وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة (٦٠) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (SPSS) وعددٍ من الوسائل الإحصائية.

وأظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي أثر في تنمية قوة الأنا لدى الأرامل في المجموعتين التجريبيتين. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	عنوان الأطروحة
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير الاحصائي
و	اقرار الخبير العلمي الاول
ز	اقرار الخبير العلمي الثاني
ح	لجنة المناقشة
ط	الإهداء
ي-ك	شكر وامتنان
ل-ن	المستخلص
س-ف	ثبت المحتويات
ف	ثبت الاشكال
ص-ق	ثبت الجداول
ق-ر	ثبت الملاحق
١٣-١	الفصل الاول: التعريف بالبحث
٣-٢	مشكلة البحث
٨-٣	اهمية البحث
٩-٨	هدف البحث و فرضياته
٩	حدود البحث

١٣-٩	تحديد المصطلحات
٤٣-١٤	الفصل الثاني: الإطار النظري
١٦-١٥	١- ادبيات الانا
١٨-١٦	٢- قوة الانا
١٩-١٨	خصائص ومعايير قوة الانا
١٩	وظائف الانا
٢٤-٢٠	النظريات التي تناولت قوة الانا
٢٧-٢٤	الاساليب الارشادية
٣٥-٢٨	اسلوب رسائل الانا
٣٩-٣٥	اسلوب لعب الدور
٤٣-٣٩	ثانياً: الدراسات السابقة
٤٢-٤٠	دراسات تناولت اسلوب رسائل الانا
٤٣-٤٢	دراسات تناولت اسلوب لعب الدور
٤٣	مدى الافادة من الدراسات السابقة
٧٣-٤٤	الفصل الثالث : منهجية البحث و إجراءاته
٤٥	منهج البحث
٤٧-٤٥	التصميم التجريبي
٤٧	مجتمع البحث
٥٠-٤٨	عينات البحث
٥٤-٥٠	تكافؤ المجموعات
٧٢-٥٤	اداتا البحث
٧٣-٧٢	الوسائل الاحصائية
١٨١-٧٤	الفصل الرابع: البرنامج الارشادي

٧٥	أولاً : مفهوم البرنامج الإرشادي
٧٦	ثانياً : اهداف البرنامج الارشادي
٧٩-٧٧	ثالثاً: تخطيط البرامج الارشادية
٨٢-٨٠	رابعاً :صياغة الاهداف
٨٣-٨٢	خامساً :الخطوات التي يقوم عليها البرنامج
٨٥-٨٤	سادساً : تنفيذ البرنامج الارشادي
١٣٤-٨٦	اسلوب رسائل الانا
١٨١-١٣٥	اسلوب لعب الدور
-١٨٢	الفصل الخامس: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها
١٨٩-١٨٣	عرض النتائج
١٩١-١٩٠	مناقشة النتائج و تفسيرها
١٩٢-١٩١	الاستنتاجات
١٩٢	التوصيات
١٩٣-١٩٢	المقترحات
٢٠٤-١٩٤	المصادر
٢٠٣-١٩٥	أولاً:- المصادر العربية
٢٠٤-٢٠٣	ثانياً:- المصادر الاجنبية
٢٢٢-٢٠٥	الملاحق
A-B	مستخلص البحث باللغة الانكليزية

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٣٣	نموذج بأندورا للحتمية التبادلية	١
٤٦	التصميم التجريبي الذي اعدته الباحثة	٢
٧٢	منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث لمقياس قوة الانا	٣

ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٧	مجتمع البحث واعداد الارامل	١
٤٨	العينات المستخدمة في البحث واعدادها	٢
٤٩	عينة التحليل الاحصائي	٣
٥٢-٥١	القيم الاحصائية ل(اختبار كروسال واليس) لتكافؤ في متغير درجات الاختبار القبلي للمجموعات الثلاثة	٤
٥٢	القيم الاحصائية لاختبار (كولموجروف -سمير نوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاثة في متغير التحصيل الدراسي للأرملة	٥
٥٣	القيم الاحصائية ل(اختبار كروسال واليس)للتكافؤ في متغير العمر محسوبا بالسنوات	٦
٥٤	القيم الاحصائية لاختبار((كولموجروف -سمير نوف) بين المجموعات الثلاثة في متغير سنوات الترمل	٧
٦٠	قيمة اختبار كا٢ لبيان صلاحية فقرات مقياس قوة الانا حسب المجالات المقدم الى المحكمين	٨
٦١	فقرات المقياس قوة الانا قبل وبعد التعديل والحذف	٩
٦٥-٦٣	القوة التمييزية لمقياس قوة الانا بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين)	١٠
٦٦-٦٥	قيم معامل بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس القوة الانا	١١
٦٧-٦٦	علاقة درجة فقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنمي اليه	١٢

٦٧	القيم الارتباطية لدرجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس	١٣
٦٨	مصفوفة الارتباطات الداخلية لمجالات مقياس قوة الانا	١٤
٧١	المؤشرات الاحصائية لمقياس قوة الانا	١٥
٧٩	حاجات تؤدي الى تنمية قوة الانا	١٦
٨٥-٨٤	الجلسات الارشادية وتواريخ انعقادها ومكان تطبيقها وعددها	١٧
١٨٤	قيمة اختبار و لكوسكن المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعة التجريبية الاولى في الاختبار القبلي والبعدي	١٨
١٨٥	قيمة اختبار و لكوسكن المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي والبعدي	١٩
١٨٦	قيمة اختبار و لكوسكن المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي	٢٠
١٨٧	قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة في الاختبار البعدي	٢١
١٨٨	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعتين التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	٢٢
١٨٩	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعتين التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	٢٣

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٢٠٦	تسهيل مهمة الكلية	١
٢٠٧	تسهيل مهمة فيرا لعينة البحث التجريبية و الضابطة	٢
٢٠٨	استبانة استطلاعية لأرامل	٣
٢٠٩	استبانة استطلاعية لباحثة الاجتماعية	٤
٢١٠-٢١٢	استبانة اراء المحكمين على صلاحية فقرات مقياس قوة الانا	٥

	(بصيغة الاولية)	
٢١٥-٢١٣	مقياس قوة الانا (بصورته النهائية)	٦
٢١٧-٢١٦	استبانة اراء المحكمين حول صلاحية البرنامج الارشادي	٧
٢١٨	اعداد الارامل	٨
٢٢٠-٢١٩	اسماء السادة المحكمين حول صلاحية مقياس قوة الانا و البرنامج الارشادي مرتبة حسب الحروف الهجائية و درجاتهم العلمية و مكان عملهم	٩
٢٢١	استمارة معلومات التكافؤ بين المجموعات	١٠
٢٢٢	ابرام عقد مع المسترشداث	١١

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- **مشكلة البحث.**
- **اهمية البحث.**
- **هدف البحث.**
- **حدود البحث.**
- **تحديد المصطلحات.**

أولاً: مشكلة البحث

يعد ضعف قوة الانا من المشكلات التي يعاني منها بعض الافراد والمتمثلة في عجزهم عن التكيف ومستواهم المتدني في تقدير الذات والثقة بالنفس، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات بهدوء واتزان وموضوعية، والشعور بالغيرة (Fontana, 1995, 386) كما ان ضعف قوة الانا يجعل الانسان اقل استقرارا وتقلبا وغير قادر على تحمل الاحباط و مدفوع انفعاليا ومتهرب ومرهق عصبيا .

(عبد الرحمن، ١٩٩٨، ٥١٨)

ولذلك فان الافراد ضعيفي (قوة الانا) يكونون في عزلة عن الاخرين مما يوتر على علاقاتهم وتفاعلاتهم وفي المقابل ينعكس هذا الضعف على كل حياتهم وكل مفصل من مفاصلها سواءا كان في المجال الاسري ام المجالات الاخرى وما يترتب على ذلك من اثار ونتائج سلبية على طرفي العلاقة وقد تظهر تلك الاثار على شكل اعراض جسمية ونفسية او اضطراب في الشخصية و الانسحاب عن الواقع (عليان ، ٢٠١٤: ٧١) .

وقد اشار الى ذلك فرانك بارون frank Barron (١٩٦٣) في دراسته على عينة من الافراد والمرضى والاسوياء اذ توصل الى ان قوة الانا نسبية وتكون ضعيفة عندما لا يمكنهم مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة وفقدان الثقة بالنفس وعدم الاتزان الانفعالي ويعانون من الاستغراق في التفكير (Barron , 1963 :p.p 120) .

ومن مؤشرات تدني قوة الانا الافكار السلبية التي قد تسبب المتاعب والضغط النفسية والأحاسيس السلبية والسلوك السلبي والنتائج السلبية مثل الامراض النفسانية والعضوية والشعور بالتعب والوحدة والخوف والقلق نتيجة ضعف في قوة الانا (حجازي ، ٢٠٢١، ص١٣) ومن زاوية اخرى أن ضعف الانا تكون نتيجة مكونات البيئة المحيطة بالفرد التي تكون لها اثر على عدم قدرة الفرد على تحمل الضغوط الخارجية (عبد الباسط ، ١٩٩٥، ٢٠) .

والجدير بالذكر ان ضعف قوة الانا لدى المرأة بعد ترملها نتيجة هو احداث الحياة الضاغطة كما ان الترمل من اكثر احداث الحياة ارهاقا للمرأة (miller&rahe،1997 :33)

اذ تعاني بعد فقدان زوجها مشكلات جمة نفسية ،اجتماعية واقتصادية بسبب التغير الجذري لأسلوب وشكل حياتها (عبد الناصر ،ب ت ١٢٧)

وقد اشارت دراسة "هانكرفورد" Hungerford,2001 ودراسة "مونور وايسنباخ" Monor & Eisenbach,2003 إلى أن الأرملة عادة ما تعاني من مشكلات وتزداد لديها الإصابة بالأمراض النفسية وكذلك الإصابة بالأمراض الجسمية (Santrock,2006,p.649) .

ونتيجة لتلك العوامل التي ذكرت عن ضعف قوة الانا ومن خلال عمل الباحثة في دائرة الحماية الاجتماعية للمرأة في محافظة ديالى فقد تحسنت بوجود مؤشرات دالة على ضعف قوة الانا فقد ادركت الباحثة بضرورة اجراء هذه الدراسة ولتأكد من احساسها بوجود المشكلة فقامت بتطبيق استبانة استطلاعية كما في ملحق (٣) على عينة وبالغة (٣٠) ارملة من اللواتي راجعنه الدائرة المذكورة اعلاه ، وقد ظهرت نتائج الاستبانة ان هذه المشكلة موجودة وبعد جمع الاجابات تبين ان (٢١) ارملة من اصل (٣٠) اجابة بنعم اي بنسبة (٧٠%) وكذلك الاستبيان الاستطلاعي ملحق (٤) والذي وجهته الباحثة الى (٨) باحثات اجتماعيات يعملن في دائرة الحماية الاجتماعية للمرأة في محافظة ديالى ايدت وجود ضعف في قوة الانا، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحثة للقيام بهذه الدراسة وفي ضوء ما سبق حاولت الباحثة في دراستها الحالية الاجابة عن السؤال الاتي .

هل بالإمكان للأسلوبين الارشاديين (رسائل الانا) و(لعب الدور) ان تؤثر في تنمية قوة الانا لدى الارامل ؟

ثانياً: أهمية البحث

تعد قوة الانا هي الركيزة الاساسية في الصحة النفسية ، اذ لها دور فعال ومؤثر في تطور النمو النفسي و الاجتماعي للفرد وفي تشكيل الشخصية الانسانية بشكل عام (المجلة العربية ،١٩٨٧،ص:١٠٦).

اذ تساعد قوة الانا على تماسك الفرد واتزانه وتكامله وقوته على تحمل الضغوط والقدرة على مواجهتها (بهنام ، ٢٠٠١ ، ٨٠) .

كما ان الفرد الذي لديه قوة الانا عالية ينعكس ذلك على التعامل الفاعل والمتزن والسليم حيال المواقف الضاغطة وتحقيق الاتزان النفسي فالانا القوية صاحبة الارادة السليمة والقادرة على التوافق بين الحاجات الجسمية والنفسية ونزعات الضمير ومقتضيات الواقع الاجتماعي كونها الطريق السليم لسكينة النفس والامن الداخلي والخارجي في الشخصية المتكاملة (عبد الحق، ٢٠١١، ص:٤٣).

وفي ذات السياق فاذا كانت قوة الانا ضرورية لدى الافراد عامة فأنها لدى الارامل اكثر اهمية وضرورة لأنها تمثل دورا حاسما في تحديد موقعهن من تقبل حياتهن الجديدة والتكيف معها (الاغا، ٢٠١١، ٤).

وفي ضوء ذلك نشير الى اهمية الإرشاد النفسي كونه أحد العلوم التي نشأت لزيادة قدرة الفرد على مواجهة الأزمات لمساعدة الفرد نفسياً، واجتماعياً، وتربوياً؛ وذلك لأنه عملية إنسانية تهدف الى تحقيق سعادة الفرد ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية، وتُعد العملية الإرشادية عنصراً جوهرياً في العملية التربوية؛ لأنها تستند إلى أسس علمية مخططة، ومنظمة، متكاملة مع البرامج، والمناهج التربوية (الدوسري، ١٩٨٥ : ١١).

ولعل من المناسب ان نذكر ان دور الإرشاد الاسري من حيث الاهمية والاهداف يسعى الى تحقيق سعادة واستقرار الاسرة وعليه فان سعادة المجتمع واستقراره وذلك بتعليم اصول الحياة الاسرية السليمة واصول عملية التنشئة الاجتماعية للأبناء ووسائل تربيتهم ورعاية نموهم والمساعدة في حل المشكلات والاضطرابات الاسرية وفي ذلك تحصين وتقوية الاسرة و تحقيق التوافق الاسري والصحة النفسية في الاسرة. (ابو زيد، ٢٠١١: ١٩٤).

كما ان من اهداف الارشاد الاسري هي مساعدة الاسرة في مواجهة مشكلات التي امام تقف عائقا اما تحقيق السعادة والوثام بين اعضائها كغياب احد الابوين او كليهما لفترة طويلة كالسفر او السجن او الموت (ملحم، ٢٠٠٦، ٣٩٢).

ولتحقيق اهداف الارشاد الاسري لا بد من الاعتماد على البرنامج الارشادي، اذ يعد وسيلة رئيسة لإنجاز العملية الارشادية المنظمة الشاملة والمحددة الاهداف وان وهذا البرنامج يعد عنصرا اساسيا في تنظيم العملية الارشادية ومن الوسائل التي تسهم في تكوين

جماعة تسودها الالفة والمحبة والاحترام فضلا عن مساعدة الافراد في مواجهة الازمات والمشاكل التي تواجههم وقد زادت اهمية البرنامج و التأكيد على تنمية شخصيات الافراد في النواحي الجسمية والنفسية والاجتماعية على حد سواء (رضا وعذاب ، ٢٠١١:ص ٤٠) .

إذن وانطلاقا من مهنة الارشاد النفسي بوصفها مهنة ذات قيمة واهمية كبيرة لوصول الفرد إلى التوافق النفسي ، والاجتماعي ، وتوفير الجو الملائم داخل الاسرة فقد جاءت البرامج الارشادية لتسمح للأفراد بالتعاون مع بعضهم من اجل انجاز الاهداف المشتركة واطاحة فرص التعبير عن الآمال والطموحات وازالة المخاوف ومشاركة بعضهم البعض في الاهتمامات والهموم والتخفيف من حداثها ،ويحاول المرشد في تطبيق البرامج الارشادية فهم وجهة نظر الافراد المتعلقة بمواقفهم الحياتية ليقدم لهم الثقة والتعاطف ولمساعدتهم على تقبل الحياة وتحمل المسؤولية واكتسابهم الوعي الكاف ووضع الاهداف ورؤية خيارات الحياة المختلفة وبدائلها لاستمتاع بالحاضر (الحياي ، ١٩٨٩ : ٢٠٨) .

وليحقق البرنامج الإرشادي الاهداف التي وضع لأجلها، يجب أن يستخدم الأساليب الإرشادية التي تسعى إلى مساعدة الافراد لتجاوز أزماتهم، وحل مشاكلهم (Bernes,2007:81).

فبالأساليب الارشادية تعد المنطلق الاساس للإرشاد النفسي وعنصرا مهما وجوهريا لتكوين جماعة تسودها الالفة والمحبة والاحترام وما تقدمه من خدمة ارشادية متميزة للذين يحتاجون اليه، وتعد تلك الاساليب مهمة في تنمية المهارات والقدرات وجميعها تهدف الى تنمية الشخصية الانسانية وجعلها اكثر رقيا واستعدادا وقدرة لحل المشكلات ومواجهة المواقف الصعبة وتنمية الذات والقدرات الايجابية (التميمي والشمري ، ٢٠١٢، ٥٩) .

وتتميز الاساليب الارشادية بتنوعها وتعددتها طبقا لتعدد النظريات الارشادية فهي تقوم على منهج واضح وتختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الافراد سواء اكانت في الشخصية ام الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة (ميثاق ، ٢٠١٨، ٦) .

ان استخدام عدد من الاساليب يمكن من خلالها تقديم المساعدة للأسرة التي تجد صعوبة في التكيف ومن هذه الاساليب هو اسلوب رسائل الانا للتدريب على التواصل بين الاعضاء وفي هذا الاسلوب يؤكد المرشد النفسي على ضرورة استخدام كل فرد من افراد

الاسرة (المسترشدين) ضمير انا بدلا من المخاطب (انت ،انتم) وضمائر الغائب (المسترشدين) ضمير المتكلم (انا) بدلا من ضمائر المخاطب (انت ،انتم) وضمائر الغائب (هم، هن) وهي عبارات توكيدية كما يشجعون (افراد الاسرة) على الحديث عن انفسهم بدلا من الحديث على لسان شخص اخر (Gordon ، ١٩٩٧: ١٠٢).

ولعل من المناسب ان استخدام اسلوب رسائل الانا يساعد المسترشدين على تحمل مسؤولية افكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم وتجشع الاخرين على فعل الشي نفسه واحيانا تسمى رسائل -الانا برسائل المسؤولية .

يرى توماس جوردن (Thomas Gordon) الي ركز على الفردية وجوانب الاستقلالية الذاتية في العلاقات الشخصية ان رسائل الانا هي طريقة فاعلة في التواصل مع الاخرين وتترك مساحة لأخرين للتعبير عن وجهات نظرهم وتساعد على حل المشكلات من خلال تواصل مفتوح يتسم بالاحترام.

(ارفو رد ،واخرون ،١٠٦،٢٠١٢) وقد اثبت نجاح اسلوب الرسائل وفعاليتها بناء على دراسة سيد جلوب (٢٠١٧) في ضوء النتائج التي توصل اليها.

كما يعد اسلوب (لعب الدور) وهو من اساليب نظرية التعلم الاجتماعي يقوم المسترشد بمقتضاه على أداء جوانب من المهارات الاجتماعية لإتقانها مما يزيد من فاعلية المسترشدين على التفاعل الاجتماعي وانه يمثل طريقة جيدة لتحرير المسترشد من القلق الذي يتعرض له في المواقف الحية (إبراهيم وآخرون، ١٩٩٣: ١٦٦).

ولذلك فان اسلوب لعب الدور يسهم في تعديل سلوك الافراد اذ يعمل اسلوب لعب الدور على دراسة جوانب الشخصية والاجتماعية والانفعالية مما يعطيها القدرة على ان تؤدي دورا مهما في تنظيم بيئة الفرد وسلوكه (التميمي ،٢٠١٤: ٩٨) .

وكما يوفر للمتعلم نظام محاكاة معين يقوم المسترشدين فيه بالأدوار المختلفة للأفراد او الجماعات في موقف حياتي حقيقي ويمثل الطريقة التي يتم التعرف من خلالها على القضايا المرتبطة بالمواقف الاجتماعية المعقدة (سعادة ،واخرون ،٢٠٠٦: ٥٣).

الجدير بالذكر ان اسلوب لعب الدور يساعد على تفرغ الشحنات الانفعالية والرغبات مكبوتة ،ويتم من خلال تمثيل سلوك اجتماعي كما يحدث على ارض الواقع يقوم المرشد

بدور الطرف الاخر لاكمال الموقف التفاعلي ويكون هذا الاسلوب معتمدا على تعليمات المعالج اذا عجز الفرد عن تطبيقه فيقوم المرشد بالدور ويعمل كنموذج يساعد على التطبيق والتعلم وبعدها يستمر الموقف حتى يتم تعلم السلوك بشكل جيد (moren,1994,21) .
ويبدأ أسلوب لعب الأدوار خطواته بالتعرف إلى المشكلة ثم اختيار المشاركين، وتهيئة المسرح، وإعداد الملاحظين، والتمثيل والتقويم، وإعادة التمثيل والتقويم والتعميم. (المصري، ٢٠١٠: ١٩٥-١٩٦).

كما اثبت نجاح اسلوب لعب الدور بناء على دراسة (راشد، ٢٠١٩) ، ودراسة (القرة غولي، ٢٠١٧) ، في ضوء النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسات .
ولان المرأة تمثل ركنا رئيسا في البناء الاجتماعي وان سلامة المجتمع مرهون بدور المرأة فيه حيث تعكس الاهمية التي تحتلها المرأة في المجتمع سواء كانت ابنة واختا او زوجة و ما هذا الدور المنوط بها و المسؤولية الملقاة على عاتقها وخاصة اذا اصبحت هي معيلة اسرتها (سميث، ٢٠٠٩: 628).

كما ان المرأة الأرملة في الأسرة هي المسؤول الأول والأخير عن أبنائها (اقتصادياً وصحياً واجتماعياً وتربوياً) فأصبحت المرأة تقوم بكلا الدورين معاً ، دور الأم ودور الأب ، مما جعلها تعاني في المجتمع كثيراً من الصراعات النفسية والضغوط الاقتصادية في إشباع احتياجات أسرتها (السمالوطي ، ٢٠٠٤ ، ٥) .

فعلى عاتق المرأة يقع جزء من بناء المجتمع ومصير الجيل وتطور الابناء، سيما بعد ان تتولى بمفردها ادارة الحياة بعد الترمل، أذ تصبح المسؤول الاول عن بناء مجتمع ناجح وتطور ابنائه على الاسس الاجتماعية الصحيحة، او بناء جيل منحرف وتطور ابنائه على الاساليب الخاطئة (عبد الله، ٢٠٠٢، ٣) .

ولأن لدى الأرامل حاجات نفسية واجتماعية أساسية لا تستطيع تحقيقها ، فالإرشاد يكون له دوراً كبيراً في العمل على مساعدتها لفهم ذاتها وجعلها تعيش بنوع من التوافق النفسي والاجتماعي ، والتعرف على حقيقة المشاكل التي تعيشها ووضع الحلول الناجحة لها ، فالإرشاد يحقق الصحة النفسية للفرد بحيث تمكنه من التوافق والانسجام النفسي حتى يصل الى مرحلة الشعور بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين وبالتالي الى الرضا عن طريق ايصاله

لمرحلة تعلم استغلال قدراته الى اقصى حد و كذلك عن طريق التعامل مع متطلبات الحياة بشكل سوي. (Bernes, 2007:p8).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الجانبين النظري والتطبيقي
أولاً :- الجانب النظري

- ١- تعد الدراسة الحالية اول دراسة تجريبية محلية حديثة على حد علم الباحثة تهدف الى تنمية قوة الانا لدى الارامل
- ٢- ترفد مكتبة العراقية ودائرة الحماية الاجتماعية للمرأة بدراسة علمية حديثة عن قوة الانا .
- ٣- بيان اهتمام الباحثين الاجتماعيين بأهمية قوة الانا لدى شريحة النساء الارامل .
- ٤- اهمية دراسة مفهوم قوة الانا ومعرفة اثارها على شخصية المرأة الارملة في الحياة المستقبلية

ثانياً :- الجانب التطبيقي .

- ١- تزود وزارة العمل والشؤون الاجتماعية بـ جدول عمل المرشدين والباحثين الاجتماعيين في تحسين الجانب النفسي والاجتماعي والانفعالي للمرأة بواسطة برنامج ارشادي
- ٢- تزويد المرشدين التربويين والباحثين والاجتماعيين بأداة (مقياس قوة الانا) الذي اعدته الباحثة لقياس قوة الانا لدى الارامل
- ٣- توفير برنامجا ارشاديا للمرشدين التربويين لتنمية قوة الانا مما يمكن وحدات الارشادية من استعماله وتوظيفه في مساعدة النساء الارامل وتجاوز مشكلاتهن الحياتية .

ثالثاً : هدف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلى معرفة : اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي رسائل الانا ولعب دور في تنمية قوة الانا لدي الارامل.

من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الاتية :-

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (رسائل الانا) في الاختباريين القبلي والبعدي على مقياس قوة الانا

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (لعب الدور) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قوة الأنا .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قوة الأنا

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ، بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (رسائل الانا) ورتب درجات افراد المجموعة والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قوة الأنا

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (لعب الدور)رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس قوة الانا

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الأولى (رسائل الانا) ورتب درجات المجموعة التجريبية الثانية (لعب الدور) في الاختبار البعدي

رابعاً - حدود البحث : Limits of the Research

تم تحديد البحث الحالي على (الأرامل) في محافظة ديالى اللاتي سجلن في دائرة الحماية الاجتماعية للمرأة /قسم ديالى لسنة ٢٠٢١ - ٢٠٢٢.

خامساً - تحديد المصطلحات : The limits of the terms

ستقوم الباحثة بتحديد المصطلحات الأساس الواردة في عنوان البحث وعلى النحو

الآتي :

اولا: الاثر (Effect) عرفه

١- ابن منظور (١٩٩٩):

لغة بانه بقية الشيء والجمع اثار واثور وخرجت في اثره وفي اثره اي بعد وانثرته و تأثرته وتتبعث اثره .(ابن منظور ،١٩٩٩ : ٦٦)

اصطلاحاً هو النتيجة التي تترتب على حادثة أو ظاهرة في علاقة سببية. (الحنفي، ١٩٧٨، ٢٥٣).

ثانياً : البرنامج الإرشادي: (Counseling program) عرفه كل من : -
٢- بوردرز ودراري (Borders&dryra,1992):

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وتحديد حاجاتهم واستعداداتهم لها في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Border&dryra,1992,p.461).

٢- زهران (١٩٩٨): -مخطط منظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا او جماعيا لكل من تضمهم المؤسسة التعليمية لأجل مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني (زهران ،١٩٩٨، ٤٩٩) .

التعريف النظري للبرنامج :تبنت الباحثة تعريف بوردرز ودروري (Border&dryra,1992) تعريفا نظريا في بحثها الحالي لأنه ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

التعريف الاجرائي :بانة مجموعة من الجلسات المترابطة التي تقدم لمجموعة من الافراد تصل الى عشرة نساء ارامل على شكل نشاطات ومن فنيات وتوجيهات ارشادية جماعية خلال فترة زمنية وفق خطوات معينة بهدف مساعدتهن في تنمية قوة الانا .

ثالثا : الاسلوب عرفه كل من :

ابو اسعد ٢٠١٥:-الكيفية التي يتناول بها المرشد طريقة ارشادية ما، اثناء قيامه بالعملية الارشادية بمعنى ادق ان الاسلوب هو الطريقة العلمية التي ينفذها المرشد لمساعدة المسترشد (ابو اسعد ،٢٠١٥، ٤٤).

رابعا: رسائل الانا عرفه كل من

توماس جوردن(Thomas Gordon) :-هو نوع من الاساليب الاقل تهديدا لمواجهة شخص هو تأكيد للمشاعر والمعتقدات والقيم ويتكون من رسالة (عبارة) من ثلاثة

اجزاء تسير وفق التسلسل الاتي تباد ب انا والمشاعر..... و السلوك
وبعض الاحيان جزء رابع اريد..... وتشجع المسترشد على الاستقلالية
 ونقل الصراعات بين الافراد (Gordon ، ١٩٩٧ ، ١٠٣)

التعريف النظري لأسلوب رسائل الانا

تنبت الباحثة تعريف (توماس جوردن ١٩٩٧) لان التعريف المتبنى ، وكذلك لانه
 ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

التعريف الاجرائي لأسلوب رسائل الانا

هو مجموعة من الانشطة والفنيات التي تستخدمها الباحثة في البرنامج الارشادي من
 خلال (تقديم المعلومات ورسائل الانا والمناقشة والحوار واستعمال التعزيز الاجتماعي
 التقويم البنائي والتدريب البيئي) لتنمية قوة الانا لدى الارامل.

خامسا :اسلوب لعب الدور (role playing) عرفه كل من

١. باندورا (Bandura -١٩٦٣) : منهج من مناهج التعلم يتم عن طريق التعلم
 بالملاحظة القائمة على التمثيل الخيالي واللفظي من خلال المحاكات والاستجابة للنماذج.
 (Bandura ,1963,55)

٢-ميلر (miller ، ١٩٩٣):-((يعرفه على انه تمثيل الادوار واعادة تمثيل الوقائع ويكون
 الاهتمام فيه بإعادة انماط الافعال شوهدت او سمع عنها))

(Miller ، 1993: p128-131)

٣-(فرج ، ٢٠٠٥) : احد اساليب التعلم والتدريب الذي يمثل سلوكا حقيقيا في موقف
 مصطنع حيث يقوم المشتركون بتمثيل الادوار التي تستند اليهم بصورة تلقائية وينغمسون في
 اداء ادوارهم حتى يظهروا المواقف كأنه حقيقة (فرج ، ٢٠٠٥ ، ١٩٥)

٤-(الربيعي ، ٢٠٠٦):-طريقة عملية يتعامل بها الفرد مع المشكلة عن طريق لعب الدور
 وذلك لمعالجة المواقف الاجتماعية عن طريق تحليلها وبناء لتكيف السليم مع الموقف وذلك

لتنشيط المسترشد وتحديد المشكلة وتحضير المشاهدين ثم القيام بلعب الدور والمناقشة والتقويم (الربيعي ، ٢٠٠٦ ، ١١٤)

التعريف النظري لاسلوب لعب الدور

تنبت الباحثة تعريف (بأندورا ١٩٦٣) لأنه تعريف المتبنى وكذلك لأنه ينسجم مع اهداف البحث

التعريف الاجرائي لاسلوب لعب الدور : هو مجموعة من الانشطة والفنيات التي تستخدمها الباحثة في البرنامج الارشادي من خلال (تقديم الموضوع ، تقديم الادوار ، المناقشة والحوار ، التعزيز الاجتماعي ، عكس الأدوار، التقويم البنائي ،التدريب البيئي).

سادسا :قوة الانا (Ego strenght) عرفه كل من

١ - موسوعة علم النفس:- بانها قوة طاقته النفسية وهي التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية وبحسب قوة الانا تكون مقاومته للانهيبار امام الظروف (الحنفي ، ١٩٧٨ ، ٢٩٦)

٢-فرويد (Sigmund Freud):- ان استطاعت الانا القيام بوظائفها والعمل على التكيف مع البيئة الخارجية والرغبات الداخلية للفرد فهي سوية وقوية وتنمو نموا سليما ولقد اتخذ الباحثون هذه المتطلبات اساسا فسروا من خلاله ما أطلقوا عليه مصطلح قوة الانا (الخفاف ، ٢٠١٩ ، ١٧٥)

٣-اريكسون (Erikson ، ١٩٦٨) : هي سمات او قوى يكتسبها الانا خلال مراحل الحياة المتتابعة . (Erikson ، ١٩٦٨ ، ٢٥)

٤ - (كفافي) ١٩٨٧ :- تشير قوة الانا الى التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على ذلك الخلو من الاعراض العصابية وقوة الانا هي القطب المقابل للعصابية و يستخدم كمرادف لمصطلح الثبات الانفعالي. (المجلة العربية ، ١٩٨٧ : ١١٢)

٥- (فضة، ٢٠٠٠) :- قدرة على الفرد على مواجهة الواقع وتحدياته باستخدام مهارته المعرفية والانفعالية والسلوكية (فضة ، ٢٠٠٠ ، ١٤)

٦-(الاغا ٢٠١١): ان قوة الانا هي قوة الفرد وقدرته على تحقيق التكيف الشخصي وفاعليته في استخدام الكفاءة الشخصية والنفسية الى اقصى حد ممكن والقدرة على معالجة الضغوط بأنواعها المختلفة والاحباطات اليومية والاحتفاظ بأوضاع جسمية وانفعالية متزنة والتغلب على التعب النفسي والانعزالية والتمتع بالنضج الخلقى والتدين . (الاغا، ٢٠١١، ٣٩)

٧- (بارون barron) ١٩٦٣ :- هو امكانية مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة وثقة بالنفس واتزان انفعالي وعدم استغراق في التفكير . (Barron ، ١٩٦٣، ١٢١) .

التعريف النظري لقوة الانا

تتبنى الباحثة تعريف ، Barron ، ١٩٦٣ لأنه تعريف لقوة الانا وكذلك لكونه ينسجم مع اهداف البحث الحالي المرجعي في قياس وتفسير النتائج

التعريف الاجرائي لقوة الانا

الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة من خلال اجابتها على مقياس قوة الانا الذي اعدته الباحثة في هذا البحث الحالي

سابعا :الارملة (Widowed women) :- عرفتها

وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ٢٠١٤: كل امرأة يقل سنها عن ٦٣ سنة وتوفى زوجها ولم تتزوج بعد وفاته (وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، ٢٠١٤، ص١١).

Abstract

The current research aims to identify the effect of a counseling program based on the methods of (ego messages) and (role playing) in developing the ego strength of widows, by verifying the validity of the following null hypotheses:

1. There are no statistically significant differences between the ranks of the scores of the members of the first experimental group (ego messages) in the pre and post tests on the ego-strength scale at the level (0.05).
2. There are no statistically significant differences between the ranks of the scores of the members of the second experimental group (role playing) in the pre and post tests on the ego-strength scale at the level (0.05).
3. There are no statistically significant differences between the the ranks of the scores of the members of the control group in the pre and post tests on the ego -strength scale at the level (0.05).
4. There are no statistically significant differences between the ranks of the scores of the members of the first experimental group (ego messages) and the ranks of the scores of the members of the control group in the post-test on the ego-strength scale at the level (0.05).
5. There are no statistically significant differences between the ranks of the scores of the members of the second experimental group (role playing) and the ranks of the scores of the members of the control group in the post-test on the ego-strength scale at the level (0.05).
6. There are no statistically significant differences between the ranks of the scores of the members of the first experimental group (ego messages) and the ranks of the scores of the second experimental group (role playing) in the post-test at the level (0.05).

The experimental approach has been used through a sample of (24) widows who scored low scores on the ego-strength scale. They had been divided equally into the three-group based on experimental design (the two experimental groups and the control group) and the pre- and post-measurement of the three groups. The equivalence has been conducted with a set of variables. The researcher used the ego-strength scale for the purpose

of data collection, which has been prepared by the researcher according to the theory of (Frank Barron, 1968), which consists of (40) items, five domains, and three alternatives. Then the scale has been applied to the sample of statistical analysis of (400) widows. As the statistical characteristics of the scale were extracted and it was found that all items are with distinction and a statistically significant correlation. In addition, the psychometric properties of the scale were extracted, such as validity using (Chi-square), and the reliability coefficient of the scale in a test-retest method, which amounted to (0.83).

The researcher also used the Cranach's alpha equation, as the reliability coefficient was (0.80), and thus the scale became ready in its final form to include (40) items to measure the phenomenon under investigation in the research. The researcher designed, for the purposes of the study, a counseling program based on the two counseling methods (ego messages) according to the theory of Jordan Thomas and (role-playing) according to Pandora's theory. The program was applied to the two experimental groups, in (13) sessions in total for each method, by double sessions per week, each session takes (60) minutes. The data has been processed using the (spss) program and a number of statistical means.

The results showed that the counseling program had an effect on developing the ego strength of widows in the two experimental groups. Based on the outcomes, the study came out with a number of conclusions, recommendations and suggestions.