



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



# أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية

(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالب

عباس احمد عباس ذياب

إشراف

الأستاذ الدكتور

عبد الكريم محمود صالح

٢٠٢١ م

١٤٤٢ هـ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ لَا يَسْتَجِيبُونَ

نَصْرَكُمْ وَلَا أَنْفُسَهُمْ يَنْصُرُونَ ﴿١٩٧﴾  
صدق الله العظيم

سورة الأعراف : الآية : ١٩٧





## إقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة) التي قدمها الطالب (عباس احمد عباس) ، قد تم بإشرافي في جامعة ديالى . كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

المشرف

أ.د.

عبد الكريم محمود صالح

م ٢٠٢١ / /

- بناءً على التوصيات المتوافرة ، أشرح هذه الرسالة للمناقشة.

أ.م.د.

حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

م ٢٠٢١ / /



## إقرار الخبير اللغوي

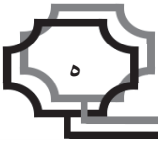
أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة) التي قدمها الطالب (عباس احمد عباس) إلى جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية وهي جزء من متطلبات شهادة ماجستير في التربية/ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد أصبحت صالحة من الناحية اللغوية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: م.د. اياد سليمان محمد

التخصص: لغة عربية

التاريخ: / / ٢٠٢١



## إقرار الخبير العلمي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة) التي قدمها الطالب (عباس احمد عباس) إلى جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات شهادة ماجستير في التربية/ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد أصبحت صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. حيدر جليل عباس

المرتبة العلمية: استاذ مساعد

التاريخ: / / ٢٠٢١



## إقرار الخبير الاحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة) التي قدمها الطالب (عباس احمد عباس) إلى جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات شهادة ماجستير في التربية/ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد أصبحت صالحة من الناحية الاحصائية.

التوقيع:

الاسم: أ.د. بشار غالب شهاب

المرتبة العلمية: أستاذ دكتور

التاريخ: / / ٢٠٢١



## إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا أطلعنا على الرسالة الموسومة (أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة) وقد ناقشنا الطالب (عباس احمد عباس) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة ماجستير في التربية / الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير) .(

التوقيع:

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. نادرة جميل حمد  
عضوا  
التاريخ: / / ٢٠٢١

الاسم: أ.د. سمیعة علي حسن  
عضوا  
التاريخ: / / ٢٠٢١

التوقيع:

التوقيع:

رئيسا  
الاسم: أ.د. عدنان محمود عباس  
التاريخ: / / ٢٠٢١

عضوا ومشرفا  
الاسم: أ.د. عبد الكريم محمود صالح  
التاريخ: / / ٢٠٢١

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى

في / / ٢٠٢١

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

التاريخ / / ٢٠٢١



## الإهداء

إلى روح والدي يا من أحمل اسمك بكل فخر، يا من افتقدك في مواجهة الصعاب، يا من يرتعش قلبي لذكرك، يا من أودعتني لله اهديك هذا البحث. رحمك الله رحمة واسعة.

### والدي العزيز

إلى أمي خيمة الحنان، تحملي دائما بين يديها دعاء متصلا، أمد الله في عمرك بالصالحات فأنت زهرة الحياة ونورها.

### أمي الحبيبة

إلى رفيقة دربي زوجتي الى من سارت معي نحو الحلم، خطوة بخطوة، بذرناه معا وحصدناها بكل حب، حفظ الله أولادنا، معا وسنبقى معا بإذن الله.

### عائتي

إلى الأخوة الذين لم تلدهم أمي، إلى من تحلو بالعطاء بالإخاء وتميزوا بالوفاء والعطاء

### الأصدقاء

إلى كل من علمني درسا في الحياة ... أساتذتي

إلى كل من ارتسمت التجاعيد على محياه وأحنى ظهره الزمن ...  
اهدي ثمرة جهدي المتواضع.

### المسنين

الباحث



## شكر وامتنان

بسمه تعالى نبداً وبه نستعين والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين والخلق أجمعين محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر المنتجبين، أما بعد فبعد إتمام البحث يدعوني الواجب أن أعرب عن جزيل الشكر والعرفان إلى أستاذي ومشرفي الأستاذ الدكتور (عبد الكريم محمود صالح) المشرف على الرسالة، هذا الرجل المعطاء الذي تجسد في عطائه كل معاني الكرم والمروءة، له الشكر على ما منحني من ثقة مطلقة وتوجيهات قيمة طوال مدة البحث، أرجو أن أكون قد وفقت في تقديم ما يرضيه وما يليق وما يتناسب مع جهده وتوجيهاته، أسأل الله عز وجل أن يجزيه عني خير الجزاء وأن يوفقه لخدمة المسيرة العلمية.

كما أتقدم بوافر التقدير والاعتزاز إلى رئاسة قسم العلوم التربوية والنفسية الأستاذ الدكتور (حسام يوسف صالح) وأساتذة لجنة السمنار الأستاذ الدكتور (عدنان محمود المهداوي) والأستاذ الدكتور (سالم نوري صادق) والأستاذة الدكتورة (سميعة علي حسن) وأساتذة القسم لما قدموه من دعم معنوي خلال مدة دراستي..

ولا يسعني أن لا أنسى تقديم الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة ايمان كاظم احمد، لما قدمته لي من نصائح إحصائية وآراء سديدة ساعدتني في إكمال بحثي .

وأقدم شكري وامتناني إلى السادة المحكمين والخبراء، لما قدموه لي من ملاحظات وتعديلات وآراء علمية سديدة في فقرات المقياس والبرنامج الإرشادي .

كما أقدم شكري وعرفاني إلى ادارة دور المسنين، وأخص دار الرشاد لرعاية المسنين، والعاملين فيه كافة، لما أبدوه لي من روح تعاون ومساعدة على إتمام برنامجي الإرشادي.

كما أتوجه بالشكر والاحترام إلى كل مسن ومسنة في دور المسنين أو خارجها، وأخص منهم الذين شاركوا في جلسات البرنامج الإرشادي.

إليهم جميعاً الشكر الفائق والامتنان الوافر والله ولي التوفيق

الباحث

## المستخلص

يهدف هذا البحث إلى معرفة (أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة) من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مناصرة الذات.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس مناصرة الذات.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية وبين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس مناصرة الذات

يتحدد البحث الحالي بالمسنين المقيمين في دور المسنين الحكومية في محافظة بغداد وبابل والنجف وكربلاء من الذكور لسنة (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استعمل الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة مع اختبار قبلي وبعدي لكلا المجموعتين) وقد تكون عينة البحث الأساسية من (٢٠) مسن من الذين حصلوا على اقل من الوسط الفرضي على مقياس مناصرة الذات ، و أجري التكافؤ بين المجموعتين في عدد من المتغيرات التي لها عالقة بالمتغير التابع.

وقام الباحث ببناء أداتين للبحث هما:

١- بناء مقياس مناصرة الذات الذي تكون من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات بواقع (١٠) فقرات في كل مجال ، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين في القياس والتقويم وعلم النفس والارشاد للتأكد من الصدق الظاهري وأيضاً تم التحقق من مؤشرات صدق البناء ، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي التجزئة النصفية إذ بلغ (٠,٧٨) ، والفاكرونباخ وقد بلغ (٠,٨١).

٢- بناء برنامج إرشادي (بأسلوب الحديث الذاتي) لغرض تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة ، وتم التحقق من صدق البرنامج الإرشادي عن طريق الصدق الظاهري، من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد تكوّن البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الأسبوع، وزمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة.

ولمعالجة بيانات البحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفاكرونباخ ، مربع كاي ، اختبار ولكوكسن ، اختبار مان وتي، الوسط المرجح ، الوزن المئوي). وأظهرت نتائج البحث ما يأتي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس مناصرة الذات .
  - ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مناصرة الذات.
  - ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس مناصرة الذات ولصالح المجموعة التجريبية .
- وقد أظهرت النتائج أن لأسلوب الحديث الذاتي أثر في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة.

وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

**ثبت المحتويات**

رقم الصفحة	الموضوع
أ	واجهت الرسالة والعنوان باللغة العربية
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير العلمي
و	إقرار الخبير الاحصائي
ز	إقرار لجنة المناقشة
ح	الإهداء
ط	الشكر والامتنان
ي	ملخص البحث
ل	ثبت المحتويات
١	الفصل الاول - التعريف بالبحث
٤-٢	أولا: مشكلت البحث
١٠-٥	ثانيا: أهمية البحث والحاجة اليه
١١	ثالثا: هدف البحث وفرضيات
١١	رابعا: حدود البحث
١٥-١١	خامسا: تحديد المصطلحات
١٦	الفصل الثاني - اطار نظري ودراسات سابقة



٦١-١٧	المحور الاول : جوانب نظريّة
٣١-١٧	اولا : الارشاد النفسي والبرنامج الارشادي
٢٥-١٧	١- ادبيات الارشاد النفسي
٣١-٢٥	٢- ادبيات البرنامج الارشادي
٣٥-٣٢	ثانيا : الاساليب الارشادية
٣٩-٣٥	ثالثا : اسلوب الحديث الذاتي
٤٧-٤٠	رابعا : ادبيات مناصرة الذات
٥٤-٤٨	خامسا : الادبيات التي تناولت المسنين
٦١-٥٤	سادسا النظريات التي فسرت مناصرة الذات
٦٨-٦٢	المحور الثاني: دراسات سابقة
٦٩	الفصل الثالث - منهجية البحث وإجراءاته
٧٠	اولا: منهج البحث.
٧١	ثانيا: مجتمع البحث..
٧٢	ثالثا: عينة البحث .
٧٥-٧٤	رابعا: التصميم التجريبي .
٧٩-٧٦	خامسا: تكافؤ المجموعتين .
٩٦-٨٠	سادسا: اداة البحث .
٩٧-٩٦	سابعا: الوسائل الاحصائية
١٥٠-٩٨	الفصل الرابع - البرنامج الارشادي
١٥١	الفصل الخامس - عرض النتائج وتفسيرها مناقشتها
١٥٥-١٥٢	اولا: عرض النتائج
١٥٩ - ١٥٦	ثانيا: مناقشة النتائج



١٥٩	ثالثا : التوصيات
١٦٠	رابعا : المقترحات
١٦١	المصادر والمراجع
١٧١ - ١٦٢	المصادر والمراجع العربية
١٧٥ - ١٧١	المراجع الاجنبية
١٩٥ - ١٧٦	الملاحق
A - D	ملخص الرسائل باللغة الانكليزية

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

- أولاً: مشكلة البحث
- ثانياً: أهمية البحث
- ثالثاً: هدف البحث وفرضياته
- رابعاً: حدود البحث
- خامساً: تحديد المصطلحات

**أولاً: مشكلة البحث: problem of the research:**

يعتبر الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي يتفاعل مع الآخرين منذ ولادته إلى نهاية حياته في المجتمع، وهو بذلك يعد مخلوقاً اجتماعياً يسعى إلى التواصل مع محيطه ويحقق رغباته وأمكاناته ويعبر عن أفكاره وأحاسيسه ومشاعره ويجري في دائرة من التفاعل الاجتماعي المستمر مع الآخرين (صالح، ٢٠٠٧: ٤).

ألا أنه قد يفقد كل ذلك عندما يصبح غير قادر على التفاعل والتواصل الاجتماعي مع الآخرين، إلى جانب الاعتلال الصحي والنفسي، وما يحدث خلالها من تغير في الاهتمامات والدافعية، والأدوار الاجتماعية والتغير في شكل الأسرة، واضطرار المسن العيش وحيداً أو الانتقال إلى دار رعاية المسنين، فيدفعه ذلك إلى الابتعاد عن الواقع والشعور بالعزلة واليأس ويتخذ من إهمال الذات نمطاً في حياته (ناصر، ٢٠١٤: ٢٤٧).

أن استمرار التعرض إلى الشدائد والمحن تؤدي تدريجياً إلى نقص الشعور بمناصرة الذات وانهارها أو فقدان تلك القيم وتدهورها مما ينعكس على ملامح الشخص و ينعكس أيضاً على دوافع تعاملاته مع الآخرين فهو في معظم الأحيان ينصرف عن إقامة علاقات جديدة مع غيره، مما يهيئ الحالة من عدم الرضا الذي يعد سنام مظاهر الصحة النفسية (الخفاف، ٢٠١٧: ١٢).

تؤثر مناصرة الذات على التكيف الاجتماعي والشخصي للفرد وبالتالي يصبح الفرد متشائماً عاجزاً عن التوافق والتواصل بروحية إيجابية هذا مما يجعل الفرد اعتمادياً، سلبياً كثير الشكوى، أقل تفاؤلاً وكثير القلق والتوجس من المستقبل لأن هذه الضغوط لا تصيب مشاعر الإنسان وعواطفه فحسب، بل تصيب كثيراً من قدراته الأخرى بما فيها قدرته على مناصرة ذاته والإفصاح عنها والتفكير السليم وإدراكه لنفسه



وللعالم المحيط به وهذا الشعور بالعجز عن تحقيق الحاجات يشيع بالنفس الشعور باليأس والوحدة والمزاجالاكتئابي (سليمان، ٢٠٠٥:٣٠).

وفي دراسة قام بها دودن (Dowden, 2010) أستنتج بأن نقص الشعور بالتمكين النفسي لدى المسنين يكون ناتجا عن نقص مناصرة المسن لذاته ،حيث يشعر المسنين بعدم السيطرة على الذات وضعف الثقة بالنفس وصعوبة الاستقلال أو الدفاع عن احتياجات الفرد إمام الآخرين ويزيد كل ذلك مشاعر اليأس والعجز والغربة لديهم ولذا يحتاج المسنين إلى تعلمهم مهارات مناصرة الذات لتشجيعهم على السيطرة على أوضاعهم مما يزيد من تمكنهم النفسي (Dowden,2010:11).

وأن مناصرة الذات تعد دافع ذاتي ورد فعل عن مواجهة صدمة نفسية ، وهذا ما يظهر لدى المسنين في دور الدولة، حيث أن المسنين الساكنين في هذه الدور يقل لديهم الشعور بمناصرة الذات نظراً لما يعانون من ظروف قاهرة في كل الجوانب النفسية والاجتماعية (Timiras,2007:65).

يشعر المسنين عند تواجدهم في دور الدولة بالخسارة المستمرة بسبب تغير نمط حياتهم بصورة كلية ،وتبدل أدوارهم الاجتماعية من حيث فقدان الاستقلالية والابتعاد عن الأهل ، وفقدان أصدقائهم وأحبائهم وخسارة المكانة الاجتماعية وضعف وجود ما يقومون به من عمل ، مما يؤدي كل ذلك تراجع القدرة على التعبير عن الذات وضعف قدرتهم على مناصرة أنفسهم والدفاع عن حقوقهم والشعور باليأس والإحباط والانطواء والتفكير المنعزل (الزبيدي ،٢٠٠٩:٩٤).

ولاشك أن المسنين يواجهون أحداث ضاغطة في هذه الفترة من حياتهم حيث تمثل الشيخوخة سيكولوجيا حالة من الاضمحلال تعكس إمكانياتهم وقدراتهم الجسمية والنفسية والعقلية مما يتوقع أن يقل معه قدرة المسن على ما يواجهه من ضغوط لدرجة لا يمكنه معها التوافق النفسي والاجتماعي أو الوفاء بمطالب البيئة التي يعيش فيها

مما يجعلهم يعانون فراغاً مزعجاً و ضعف رضا عن الذات والواقع ذلك يؤدي إلى الانسحاب والانطواء مما يدفعهم إلى أن يكونوا عرضة للقلق و الاكتئاب (الزيدي، ٢٠٠٩: ٢٤٦).

بدأ شعور الباحث بمشكلة البحث الحالي ، من خلال عمله كباحث اجتماعي في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ومن خلال واقع الخبرة العلمية المتواضعة للباحث من خلال الزيارات الميدانية وما يدونه في سجل دراسة الحالة لاحظ ان هناك الكثير من المسنين يعانون من انخفاض مستوى مناصرة الذات ، ولكي يتحقق الباحث عما تصوره من احتياج المسنين في دور الدولة إلى مناصرة الذات ، قام بتطبيق استبانة استطلاعية ملحق (٣ -أ) موجهة إلى (٢٠) من الباحثين الاجتماعيين الذين يعملون في دور الدولة ، وكانت (٨٠ %) من إجاباتهم تؤكد وجود انخفاض في مستوى مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة، وتطبيق استبانة استطلاعية أخرى على عينة من (٣٠) مسن ملحق (٣ - ب) ، كانت النتائج تؤكد بنسبة (٦٠%) انخفاض مناصرة الذات .

وبناء على هذا يرى الباحث ضرورة تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة، وذلك باستخدام الأساليب والفنيات الإرشادية المناسبة، مما دفع الباحث إلى تبني أسلوب الحديث الذاتي لتنمية مناصرة الذات لدى المسنين ، وذلك لأنه لم تجرى دراسة بحسب علم الباحث واطلاعه تناولت المتغير التابع والعلاقة بين هذين المتغيرين .

ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الآتي:

(هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي أثر في تنمية مناصرة الذات لدى

المسنين في دور الدولة) ؟



### ثانياً : أهمية البحث : The important of the research :

أن أهمية البحث تكمن في دور الإرشاد ومساهمته بتبصير المسترشد في حل المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية ، والذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواءً أكانت نفسيةً أم انفعاليةً أم اجتماعيةً ، بهدف التغلب عليها والحد من آثارها أو نتائجها السلبية وتحقيق أقصى درجة من النمو وتكامل وتوافق في شخصياتهم بشكل سليم ( علي وعباس، ٢٠١٤ : ١٥).

ويهدف الإرشاد إلى الوصول بالشخص إلى حالة من الصحة النفسية والتوافق الشخصي ،ومساعدته على فهم نفسه وقدراته وإمكانياته ،والقدرة على حل مشكلاته وذلك في ضوء معرفته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحقيق أهدافه (الحراشة ، ٢٠١٧ : ٢٥) .

وأن العملية الإرشادية تساعد وتقدم حلول المناسبة للمسترشدين على فهم أنفسهم وحل مشكلاتهم وتوجيههم إلى طرائق فاعلة في حل كل ما يتعلق بتلك المشكلات والنظر إليها بايجابية(خضرة،٢٠١٤ : ١٦٣).

فلا يمكن لأي عملية إرشادية أن تحقق أهدافها ما لم تستند بالأساس على برنامج شامل ومنظم ومتقن مخطط تخطيط علميا ، يركز على تحديد الحاجات الإرشادية والتي تخدم الشريحة التي يقدم لها البرنامج بصورة سليمة والتي تأخذ بنظر الاعتبار جميع التوقعات والحلول المقترحة لها (مقاريوس ، ١٩٧٤ : ٤١).

يعد البرنامج الإرشادي مجموعة من الخطوات الإرشادية المنظمة ومن السبل الضرورية التي تسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الاحترام والمحبة إلى جانب قدرته على مساعدة الأفراد على مواجهة المشاكل والأزمات التي تواجههم، تركز في أساسها إلى نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي والأنشطة المختلفة التي تقدم خلال فترة زمنية محددة؛ تهدف مساعدة الأفراد على تقديم العون والدعم الذين يعانون

من صعوبات ومشكلات تعوق توافقهم وتساعدهم في تعديل سلوكياتهم أو اكتساب سلوكيات ايجابية جديدة تؤدي بهم الى التوافق النفسي وتساعدهم في التغلب على مشكلاتهم التي يعانون منها (الدوسري، ١٩٨٥: ١١)

وأن البرامج الإرشادية أصبحت لها دور في التعامل مع العديد من المشكلات السلوكية سواء كانت موجهة إلى الأسوياء أو غير الأسوياء، فالبرامج الإرشادية سواء كانت وقائية أو إنمائية أو علاجية تسعى إلى معالجة مشكلات الأفراد وفقاً لأساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميولهم و اتجاهاتهم حيث أصبحت تشكل مطلباً ضرورياً في مختلف المجالات والميادين النفسية والاجتماعية والتربوية ، حيث أثبتت فاعليتها في التعامل مع تلك المشكلات مما دفع الكثير من المهتمين والمختصين في الإرشاد إلى التركيز على تصميم وتنفيذ برامج إرشادية تهدف إلى تحقيق التوافق والصحة النفسية (Martin,1995;56)

وان البرامج الإرشادية لكي تحقق أهدافها لابد أن تحتوي على مجموعة من الأساليب والفنيات الإرشادية، ومن هذه الأساليب أسلوب التحدث مع الذات (self talk style) للعالم ميكنبوم (Meichenbaum) الذي اعتمده الباحث في البحث الحالي .

ويُعدّ أسلوب الحديث الذاتي أحد أشكال إعادة البناء المعرفي وبعد ميكنبوم (Meichenbaum) أول من طور هذا الأسلوب الذي يستهدف تدريب الفرد على أنماط التحدث الذاتي الذي يوجه التفكير والسلوك والمشاعر، والذي يهدف إلى تعليم الفرد على التحدث الايجابي مع الذات من أجل تغيير السلوك المُشكل، إذ يرى (ميكنبوم) أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث مع الذات بطريقة سلبية واستبدالها بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية(صالح وشامخ، ٢٠١١: ٣٢-٣١).

أي أن إجراءات التدريب على التحدث مع الذات قد ركزت على أهمية اللغة بوصفها موجهاً للسلوك، وإبلاء الأهمية الكبيرة للعناصر اللفظية عند تعديل السلوك،

وان مظاهر الصحة النفسية تنطلق من تحدث الفرد مع ذاته في مواجهة الظروف المحيطة به من اعتماده على معرفته وحريته ومواجهة عواطفه (بطرس، ٢٠١٠، ٢٣٤).

وقد اثبت أسلوب الحديث الذاتي كفاءته وفعالته في معالجة وإرشاد بعض من المظاهر السلوكية كما ظهرت في نتائج العديد من الدراسات والبحوث منها :دراسة (حمد، ٢٠١١) التي هدفت الى خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، ودراسة (نوري، ٢٠١٥) التي أشارت الى أن لأسلوب التحدث مع الذات اثر في تنمية الشعور الوجداني .

ويمكن القول بأن أسلوب الحديث الذاتي من الأساليب الإرشادية الملائمة في إرشاد ومعالجة المسنين ،لان هذه المرحلة من أكثر المراحل الإنسان رغبة في تنمية مناصرة الذات لديه والشعور بمشاعر التقبل والاستحسان ،والتخلص من التفكير السلبي والشعور بالوحدة حيث أن المسنين يعانون من بعض المشكلات النفسية والاجتماعية ،لذلك فهم بأمس الحاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية ايجابية مع الآخرين ، وأن المسن القادر على مناصرة ذاته يمتاز بالتفكير الاجتماعي والانتماء فانه ينظر إلى نفسه بأنه ذو قيمة وغالبا ما يكون محصنا ضد بعض الجوانب السلبية لمرحلة الشيخوخة (الكيلاني، ١٩٨٣: ٨٥).

وبعد أطلاع الباحث على العديد من الدراسات تبين له أنه لا توجد دراسة عنيت ببناء برنامج إرشادي لتنمية مناصرة الذات "لذلك يرى الباحث تقديمه للمسنين من خلال أسلوب الحديث الذاتي كأسلوب معرفي سلوكي لتنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة .

ويشير مفهوم مناصرة الذات إلى أحساس الفرد في قيمته الشخصية والتي تتبع من الأفكار والدوافع الداخلية والقيم أكثر من إطرء واعتراف من الآخرين (السكري، ٢٠٠٠:٤٦٩)

ويكتسب الإنسان مناصرة ذاته من خلال خبرات النجاح التي يمر بها ويستند الفرد في حكمه هذا إلى نظرة الآخرين له، وهذه النظرة يمكن أن تتغير لدى الفرد من أن إلى آخر وفق ما يمر به من ظروف اجتماعية محيطة (عسكر، ٢٠١٣:١٦٧)

ونجد أن مصطلح مناصرة الذات لدى المسن يشير إلى فكرة المسن عن ذاته التي يحددها بدرجة كبيره من الأشياء التي يعتقد انه قادر على انجازها وماذا يتوقع عن نفسه واستجابة لتصرف الآخرين اتجاه (المعطي ، ٢٠٠٥:١٣٧)

وقد تؤدي قدرة الفرد على مناصرة ذاته بشكل ملائم عندما يكون مدركا لحقوقه واحتياجاته ،وقادر البوح بها ،والدفاع عنها لدى الأشخاص المؤثرين الذين لديهم أقدره على مساعدته ، وبذلك يتمكن الفرد من مناصرة ذاته وإدارة حياته (Roberts, 2014,p.2)

حيث تعبر مناصرة الذات عن سعي الفرد الدائم للسيطرة على حياته من خلال وعيه بذاته ،وتشخيصه قوته وضعفه وتحديد متطلباته ،والتعبير عنها للآخرين الذين يمكنهم دعمه وتبليتها له (Avant, 2013,p.7)

واشاره هورستون (Hourston,2011) أن مناصرة الذات تستند إلى الاعتقاد بأن الأفراد هم أفضل مناصرين لأنفسهم . وهكذا هي المناصرة بالنسبة للأشخاص المسنين هي أفضل الآليات والوسائل التي يمكن أن يكتسب الأفراد بها التأييد لإخبار الآخرين بما يريدون، وإذا لم يتمكن الأفراد من دعم أنفسهم فقد تعاق مناصرة الذات ولا يكون لها الأولوية في التطور كونها ستنافس العديد من الاحتياجات الاجتماعية الأخرى (Hourston , 2011,p.6) .

وبذلك فان المستويات العليا من مناصرة الذات لدى الفرد تساعده في الدفاع عن ذاته وتدعيمها بشكل فعال ،ومعرفة حقوقه وواجباته ،وعرضها بثبات ووضوح للآخرين مما يعزز ثقته بنفسه ويدعم احترامه لذاته ،ويجعله يعمل اتجاه حل المشكلات التي تواجهه ومن ثم يصبح فعالا وايجابيا في اتخاذ قراراته وتحقيق نجاحه المستقبلي ،وتظهر هذه القيمة مكونات مناصرة الذات للمسن بشكل خاص في تعزيز قدرته على تحديد احتياجاته ومتطلباته ،والإفصاح عنها بثبات ومثابرة . (Atkinson,2002 , p 122. )

لذا فان الأمم المتحدة أولت اهتمام كبيرا بكبار السن حيث أن مسألة رعاية كبار السن أصبحت تشكل علامة بارزة تستحق اهتمام المجتمع الدولي ورعايته (الطحان، ١٩٨٤ : ١٢٥).

وقد اتجهت الدول العربية ومن ضمنهم العراق إلى تركيز الاهتمام على هذه الفئة من الناحية الاجتماعية والنفسية والصحية وغيرها من خلال توفير كل مستلزمات الحياة بما فيها دور الرعاية ودعم الدولة لهم (وزارة التخطيط العراقية ، ٢٠١٣ : ١٥)

وقد اهتمت كافة الأديان السماوية ،ومنها الدين الإسلامي قد سبق الأنظمة المعاصرة وأولى اهتماما ورعاية هذه الشريحة ،فالمجتمع الإسلامي يولي الرعاية والعناية بكبار السن منذ أكثر من أربعة عشر قرنا حيث اعتنى بهم في كافة جوانب الحياة الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية وقد تعددت الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي تحث على الاهتمام بهم وتقديرهم ،إذا يقول الله تعالى :

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِنَّمَا يُبَلِّغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهْرُهُمَا ۖ وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾﴾ (الإسراء (الآية ٢٣ - ٢٤ )

واستنادا على كل متقدم أصبحت هذه الفئة تنال اهتمام الباحثين من اجل أعداد وتخطيط برامج إرشادية لهم ، كي يتغلبوا على المشاكل التي تواجههم وتعديل سلوكياتهم واستبدال أفكارهم مشاعرهم السلبية بأفكار و بمشاعر منطقية ايجابية حتى يكونون أكثر تفاعلا واندماجا مع المجتمع .

ومن خلال هذا العرض تتجلى أهمية البحث الحالي بالجانبين النظري والتطبيقي  
**الجانب النظري :**

- ١- تعد أول دراسة تجريبية محلية قد تكون رائدة على حد علم الباحث في دراسة مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة ، واستعمال أسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات .
- ٢- ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق بمناصرة الذات .
- ٣- إثارة اهتمام الباحثين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين والتربويين بأهمية دراسة مناصرة الذات ونتائجها الايجابية على المسنين.
- ٤- جذب اهتمام المؤسسات التي تهتم بشؤون المسنين ودور الدولة بجانب من جوانب المعاناة التي تواجه المسنين .
- ٥- تناولت فئة أو شريحة من المجتمع تلزم الاخرين الاهتمام بها.

#### **الجانب التطبيقي :**

- ١- الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعد في هذه الدراسة في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في حال حصول عل نتائج ايجابية من خلال استخدام أسلوب الحديث الذاتي لكونهم يمثلون شريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي .
- ٢- يمكن أن تستفيد دور المسنين من هذه الدراسة من خلال تعريفها بموضوع مناصرة الذات لدى المسنين قدر المستطاع .
- ٣- الاستفادة من التوصيات التي تقدمها هذه الدراسة .



**ثالثاً : هدف البحث:** Aim of research:

يهدف البحث الحالي التعرف على اثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية مناصرة الذات لدى المسنين في دور الدولة من خلال اختيار الفرضيات الآتية.

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مناصرة الذات.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس مناصرة الذات.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية وبين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس مناصرة الذات .

**رابعاً : حدود البحث:** Limitations of Research:

يتحدد البحث الحالي بالمسنين المقيمين في دور المسنين الحكومية في محافظة بغداد والنجف وكربلاء وبابل من الذكور لسنة ٢٠٢٠ - ٢٠٢١ والذين تجاوز اعمارهم ٦٠ سنة فما فوق .

**خامساً : تحديد المصطلحات:** Determine the terms:**١- الأثر ( The Effect ): عرفه كل من:**

- الحنفي (١٩٩١):- انه مقدار التغير الذي يحدث على المتغير التابع ،نتيجة تعرضه لأثر المتغير المستقل (الحنفي ،١٩٩١:٢٩).

- دافيد (٢٠٠٨): انه عملية التأثير على قيم الفرد وسلوكه ومواقفه ومعتقداته(دافيد،٢٠٠٨:١٥).

## ٢- البرنامج الإرشادي (Program Counseling)

عرفة كل من :

- روبر (Robber،1985): هو برنامج مخطط ومنظم لبحث أي موضوع يتخصص بالفرد أو المجتمع بشرط ان يكون هادف لأداء بعض العمليات المحددة بأحكام (Robber, 1985:p 79)

- بوردرز وديروري (Borders&Drory،1992):

انه برنامج تم تخطيط له وفق أسس علمية رصينة ،ويتكوم من مجموعة خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة ،فردية او جماعية يتم تقديمها للمسترشدين .  
(Borders&Dro،1992،76)

- صالح (٢٠١٦) : هو عبارة مجموعة من الخبرات الارشادية المباشرة والغير مباشرة والأنشطة وضعت بشكل مخطط ومنظم على وفق حاجة المسترشدين بهدف تنمية شخصية المسترشد بجميع نواحيها

(صالح،٢٠١٦:١٨).

**التعريف النظري :-** تبنى الباحث تعريف بوردرز (Borders,1992)لأنه ينسجم ويتوافق في تحقيق أهداف بحثه .

**التعريف الإجرائي :-** هو مجموعة من الجلسات والأنشطة والفنيات التي يستخدمها الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي لتحقيق أهداف البحث الحالي ،ويشمل هذا الأسلوب (الحديث الذاتي )

## ٣- الحديث الذاتي Self talk

عرفه (Mechenbum,1974) نقلا عن باترسون : هو الكلام الذاتي او الداخلي الذي يحد من إلية النشاط السلوكي غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق (باترسون، ١٩٩٠ : ١٢٢).

• عرفة (Taylor,2008):- هو الحوار الداخلي الذي يقول الأفراد لأنفسهم أشياء قد تمنحهم او تساعدهم على القيام بالعوادات الصحية المناسبة (Taylor,2008,901).

• عرفة (برادلي،2012) :- هو حديث ايجابي يذكره الفرد لنفسه يوميا ويكرر فيه عبارات أو جمل مساعدة او محفزة يقلل من المعتقدات اللاعقلانية، وتطویر أفكار أكثر صحة التي ستقود إلى حديث ذاتي أكثر ايجابية (برادلي،2012،257).

• **التعريف النظري للباحث:-** لقد تبني الباحث تعريف (Mechenbum,1974) ، لأنه يتوافق مع أهداف بحثه.

• **التعريف الإجرائي:-** هو حوار داخلي صامت او مهموس يتضمن مجموعة من الفنيات والفعاليات المنتظمة في استراتيجيات الجلسات المستخدمة لأغراض البحث الحالي .

## ٤- مناصرة الذات Self Advocacy

عرفها كل من :-

• ميرجنت (Merchant,1997) : بأنها القدرة على التحدث لنفسك وللآخرين عن نفسك دون خوف او خجل ونقل مطالبه للآخرين بفاعلية والدفاع عن مصالحه الخاصة ورغباته واحتياجاته وحقوقه (Merchant ,1997,p.233).

- ريان وديسي (Ryan& Deci,2000):- أنها قدرة الفرد على التواصل بشكل فعال مع احتياجاته وتفهم نقاط القوة الضعف واتخاذ قرارات واعية وتوصيل ذلك للآخرين ( Ryan &Deci, 2000, p. 69).
- هاريس Harris, (2009):- هي تدبير ضروري لضمان صوت لمن لا صوت لهم وتمكين الأشخاص ذوي الإعاقة بأن يكون لهم رأي مباشر في جميع الأمور التي تؤثر على مصيرهم الشخصي حتى يكون لديهم القدرة على الكلام بأنفسهم عن أنفسهم وعن أوضاع حياتهم (Harris,2009,p.10) .
- ريبورت (Report,2010): أنها عامل ضروري لتعزيز رفاة الأفراد، وتشمل مساعدة الأفراد على خلق تغيرات في سياق البيئة التي تحدث فيها المشاكل من تحديد احتياجات الفرد وتوصيلها للآخرين ( Report,2010,p.8) .

#### التعريف النظري :

اعتمد الباحث تعريف ريان وديسي (Ryan& Deci,2000) لمناصرة الذات، وبنينا مقياس مناصرة الذات وفق هذه النظرية .

#### التعريف الإجرائي :

هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (من أفراد عينة البحث) عليها من خلال الإجابة على فقرات مقياس مناصرة الذات والمعد من قبل الباحث

#### ٥- المسنين

اختلف الباحثون على تعريف موحد لكبار المسن او الشيخوخة عرفها كل من :

- الجمعية العامة للأمم المتحدة (١٩٧٥) هم أولئك الأشخاص الذين يبلغون من العمر (٦٠) سنة فأكثر (هاشم، ٢٠١٦:٣٣)

- أبراهيم (١٩٩٧)

أنها مرحلة عمرية متقدمة من مراحل حياة الإنسان تختلف مظاهرها عن باقي المراحل ،وتقسم مرحلة الشيخوخة إلى المرحلة المبكرة وتمتد من (٦٠-٧٥) سنة ومرحلة الشيخوخة المتأخرة وتمتد من (٧٥سنة) حتى نهاية العمر (إبراهيم، ١٩٩٧:٥).

- شيفر (Schaefer, 2005)

هو الشخص الذي دخل العمر (٦٥)سنة فأكثر وهو العمر الذي يطابق سن التقاعد لمعظم العاملين (Schaefer, 2005:305).

- وزارة التخطيط العراقية (٢٠١٣):

هو كل أنسان بلغ مرحلة عمرية متقدمة ويطلق مسمى المسن على من كبر سنه ،وأصبحت قواه الجسمية ضعيفة ويعرف بأنه الشخص الذي تجاوز عمره الستين عاما وترتب عليه تغير في ادوار جسمه الاجتماعية ،وينعكس ذلك على عدم قدرته في مواصلة العمل ( وزارة التخطيط العراقية، ٢٠١٣ : ١٢-١٣).

### التعريف النظري :

اعتمد الباحث تعريف وزارة التخطيط العراقية .