

الملائق

## م ملحق ( ١ )

### استمارة البيانات ( العامة - الاقتصادية - الاجتماعية )

- التاريخ : اعداد الباحث / نبيل محمد الفحل
- الاسم : ( النوع / ذكر / انثى )
- تاريخ الميلاد :
- العنوان الحالي :
- رقم التليفون :
- اعلى درجة تعليمية : سنة التخرج
- آخر وظيفة : تاريخ الاحالة الى المعاش
- عدد سنوات العمل ( ) من عام ( ) الى عام ( )
- هل تعمل حاليا :
- في حالة العمل ما هو العمل الحالي :
- الوضع الاقتصادي الان :
- ما عدد غرف المسكن ؟ عدد ( ) هل ملك أم ايجار ( )
- ما عدد من تعملهم ؟ ابناء عدد ( ) ابناء عدد ( ) اخوة عدد ( )
- أقارب آخرون عدد ( )
- ما دخلك الان ؟ معاش ( ) عمل خارجي ( )
- ايراد آخر ( )
- هل يكفي الدخل لتغطية النفقات ؟ نعم - لا ( )
- هل تعمل زوجتك ( أو زوجك ) ؟ نعم - لا ( )
- هل تفقد حالتك الاقتصادية ( ثرى - ميسور جدا - ميسور - مكثف - غير مكثف ) ( )
- الحالة الاسرية والاجتماعية :-

- الحائلا اجتماعية ( اعزب - متزوج - ارمل - مطلق - منفصل ) ( )
- في حالة الزواج : كم مرة تزوجت عدد ( )
- ما اسباب انتهاء الزواج أو الزيجات السابقة ( الوفاة - الطلاق - الانفصال
- من الذي تعيش معه هم ( )
- اى الناس تفضل صحبتهم وما دقتهم ( )
- ( النظراء من نفس سنك أم الاصدقاء من مختلف الاعمار )
- هل تسمح ظروفك بمقابلتك لاصدقاء ؟ ( نعم - لا )
- هل عدد اصدقاءك خارج محيط الاسرة ( كبير - متوسط - قليل )
- وانذا كان قليل ما السبب .

الأنشطة والهوايات :-

- ما الاندية أو الجمعيات التي تشترك فيها ؟ ( دينية = خيرية = اجتماعية = اسلامية )
- كم يبلغ عدد زياراتك للنادي أو لجمعية شهريا ؟
- هل تشعر ان رغبتك في أداء الصلاة وشعائر الدين قد تزايدت عن أى وقت مضى ؟  
( نعم - لا )
- هل تودى اغلب الصلوات في المسجد ( أو في الكنيسة ) او في المنزل ؟ ( )
- ما النشاط الذي تقوم به للترقية أو التسلية ؟
- ما هواياتك ؟
- ما رأيك في شباب اليوم ؟
- ما نصيحتك لشباب اليوم ؟

## مقياس تينيسي للمسردات

وليم تينيس

ترجمة واعاد

صفوت فرج - سهر كابل

ستجد فيها بلى مجموعة من المبررات مصانعة كما لو كان على السلك  
وهي ممد: لساعتك على وصف نفسك من وجهة نظرك الشخصية ، تكرم  
بالاجابة عليها كما لو كنت تصف نفسك لنفسك وليس لاحد آخر ، اتراكل  
جمله بمثابة ثم اكثر اكثر اجابة تطبق عليك من الاجابات النفس المبنية ،  
وفتح دائرة حول رقم هذه الاجابة على اليسار ، لترك اى جمله ، اجب  
عليها جميعا ، وضع الدائرة حول رقم الاجابة التي تطبق عليك .

رقم	الاجابة	الاجابة	الاجابة	الاجابة
١	مصحى كويسه قوى	١	٠	٠
٢	انسا جذاب	١	٠	٠
٣	انسا شخص مبرجف	١	٠	٠
٤	انسا مفض	١	٠	٠
٥	انسا امين	١	٠	٠
٦	انسا شخص سيء	١	٠	٠
٧	انسا مروح	١	٠	٠
٨	انسا حادىء واخذ الايور بيسلطة	١	٠	٠
٩	انسا بدون قيمة	١	٠	٠
١٠	عيلتى دائما جنسى فى اى مشكلة	١	٠	٠
١١	انسا واحد من عيلة سميدى	١	٠	٠
١٢	اصدقائى لايتقون نفسى	١	٠	٠
١٣	انسا وود	١	٠	٠
١٤	انسا محروب من الرجال	١	٠	٠

رقم	الاجابة	الاجابة	الاجابة	الاجابة
٧٦	اقبل التفتيب بسهولة وبدون غضب	١	٠	٠
٧٧	باعترف من غير ما انكر قلبها	١	٠	٠
٧٨	بحاول اعترف بترامه مع عيلتى وامحلى	١	٠	٠
٧٩	باعتف كويسه قوى بعيلتى	١	٠	٠
٨٠	كلام والدى (كان) له السمع والطاعة	١	٠	٠
٨١	دائما احاول فهم وجهة النظر الاخرى	١	٠	٠
٨٢	علاقتى كويسه بالناس	١	٠	٠
٨٣	مش سهل اسامح	١	٠	٠
٨٤	بعتفى قوى ابنى الكسبان فى اى لمبة	١	٠	٠
٨٥	باعتف ابنى على حادىء معظم الوقت	١	٠	٠
٨٦	انا مش لعيب لافى الرياضة ولا فى العلبى النفسلى	١	٠	٠
٨٧	قوى عيلتى	١	٠	٠
٨٨	باعتف المشبوط غايبا	١	٠	٠
٨٩	بصاعف الجا الروسال اللورية	١	٠	٠
٩٠	مش سهل على الاتزام بالمعاير الاخلاقية نفسى سلوكسى	١	٠	٠
٩١	باعتف مشاكل بسهولة	١	٠	٠
٩٢	دائما اغير رأيسى	١	٠	٠
٩٣	دائما احاول اهرب من مشاكلى	١	٠	٠
٩٤	باعتف نصيبى من شغل البيت	١	٠	٠
٩٥	ببختاق مع اى احد عيلتى	١	٠	٠
٩٦	دائما بانجيب كان عيلتى	١	٠	٠
٩٧	كل واحد اعره الاى فيه ميزة معينة	١	٠	٠
٩٨	مش سهل ارباح مع الناس	١	٠	٠
٩٩	مصعب على اى انكلم مع غرباء	١	٠	٠
١٠٠	احيانا ارجل عمل اليوم الى اللد	١	٠	٠

مقياس تفسيري  
لفنوم السندات

وليم تيتس  
ترجمة واعداد  
صفوت فزوح - سهر كامل

ستجد فيها بلى مجموعة من العبارات مصاغة كما لو كان على لسان  
وهي معدة لسانك على وصف نفسك من وجهة نظرك الشخصية ، وتقدم  
بالاجابة عليها كما لو كنت تصف نفسك لنفسك وليس لاحد آخر ، اتر اكل  
جمله بمثابة ثم اكثر اكل اجابة تطبق عليك من الاجابات الخمس البنية ،  
ووضع دائرة حول رقم هذه الاجابة على اليسار ، لاتترك اى جملة ، اجب  
عليها جميعا ، وضع الدائرة حول رقم الاجابة التي تطبق عليك .

رقم	جملة	رقم	جملة	رقم	جملة
1	محتق كويته توى	1	.....	1	.....
2	انسا جذاب	1	.....	1	.....
3	انسا شخص مرحيظ	1	.....	1	.....
4	انسا ميقب	1	.....	1	.....
5	انسا امين	1	.....	1	.....
6	انسا شخص سيمه	1	.....	1	.....
7	انسا مرح	1	.....	1	.....
8	انسا حاديه واخذ الامور ببساطه	1	.....	1	.....
9	انسا بيون قيه	1	.....	1	.....
10	عيلنى دانيا جنين فى اى مشكلة	1	.....	1	.....
11	انسا واحد من عيله سميد	1	.....	1	.....
12	اصدقائى لايتقون نفسى	1	.....	1	.....
13	انسا وود	1	.....	1	.....
14	انسا محروب من الرجال	1	.....	1	.....

رقم	جملة	رقم	جملة	رقم	جملة
76	ايبل التايب بسهولة وبدون غضب	1	.....	1	.....
77	باتعرف من غير ما اكر تيلها	1	.....	1	.....
78	بحاول اعرف بتراهه مع عيلنى واصحابى	1	.....	1	.....
79	باتعم كويته توى بعيلنى	1	.....	1	.....
80	كلام والدى (كان) له السمع والطامة	1	.....	1	.....
81	دانيا احاول فهم وجهة النظر الاخرى	1	.....	1	.....
82	علاقى كويته بالنفس	1	.....	1	.....
83	مش سهل اسامح	1	.....	1	.....
84	بعيلنى توى ابنى الكسبان فى اى لعبة	1	.....	1	.....
85	باتعم انى على حيلام معظم الوقت	1	.....	1	.....
86	انسا مش لعيب ل اى الرياضة ولا فى اللعب	1	.....	1	.....
87	توى عيلنى	1	.....	1	.....
88	باتعمل المنبوط غالبيا	1	.....	1	.....
89	سامعات الجا للرسائل اللويه	1	.....	1	.....
90	مش سهل على الالتزام بالمعير الاخلاقيه	1	.....	1	.....
91	نسى سلوكى	1	.....	1	.....
92	باتحل مشاكل بسهولة	1	.....	1	.....
93	دانيا افر رئيسى	1	.....	1	.....
94	دانيا احاول امرب من مشاكل	1	.....	1	.....
95	باتعمل نفسيه من شغل البيت	1	.....	1	.....
96	باتخافق مع امراء عيلنى	1	.....	1	.....
97	دانيا باتخيب ثن عيلنى	1	.....	1	.....
98	كل واحد اعرفه الاوى بيه بيتره معينه	1	.....	1	.....
99	مش سهل ارتاح مع الناس	1	.....	1	.....
100	صعب على اى انكلم مع غرباء	1	.....	1	.....
101	احيان ارجل عمل اليوم الى اللد	1	.....	1	.....

١٧ -	أحيانا أتور وأعصب . . . . .	١	٢	٤	٥
١٨ -	أحب أن أبقى نظيف وفي أحسن هيئة . . . . .	١	٢	٤	٥
١٩ -	أنا طيب أوجاع وآلام . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٠ -	أنا شخص عليل . . . . .	١	٢	٤	٥
٢١ -	أنا شخص متدين . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٢ -	أخلاقياتي دون المستوى . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٣ -	أخلاقي ضعيفة . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٤ -	أقدر كويس أتحم في نفسي . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٥ -	أنا حثود . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٦ -	أنا مهووس . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٧ -	أنا مهم في نظر عيشتي وأصحابي . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٨ -	محدث من عيشتي يجنني . . . . .	١	٢	٤	٥
٢٩ -	أشعر أن عيشتي لا تروق لي . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٠ -	أنا محبوب من النساء . . . . .	١	٢	٤	٥
٣١ -	أنا ناقز على العالم كله . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٢ -	صعب على أي أحد أن يساجفني . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٣ -	ساعات أتكسر في حاجات وحشة ما أتدريش أقولها . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٤ -	ساعات لما أكون مضمض بسيط أحس بالانزعاج . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٥ -	لا أتأخر بفتح ولا أتأخر بفتح أنا راضى بشكلي كده . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٦ -	أنا راضى بشكلي كده . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٧ -	ياريت أتكسر غير بعض أجزاء جسدي . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٨ -	أنا راضى بأخلاقي وسلوكي . . . . .	١	٢	٤	٥
٣٩ -	أنا راضى بعلاقتي برينا . . . . .	١	٢	٤	٥
٤٠ -	لازم أتود من ذهابي لبيت الله . . . . .	١	٢	٤	٥
٤١ -	أنا راضى بحالي . . . . .	١	٢	٤	٥
٤٢ -	أنا كده لطيف وكويس . . . . .	١	٢	٤	٥
٤٣ -	ياحقر نفسي . . . . .	١	٢	٤	٥
٤٤ -	أنا راضى بعلاقتي المالية . . . . .	١	٢	٤	٥
٤٥ -	أنا ناهم عيشتي كويس توي . . . . .	١	٢	٤	٥
٤٦ -	لازم ألق في عيشتي أكثر من كده ياحقر . . . . .	١	٢	٤	٥
٤٧ -	ياحقر . . . . .	١	٢	٤	٥

٤٨ -	دائما أحوال أكون مصدر سرور الناس من غير أحوال . . . . .	١	٢	٤	٥
٤٩ -	أنا سيء من وجهة نظر اجتماعية . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٠ -	بش يا أحب كل معارفي . . . . .	١	٢	٤	٥
٥١ -	أحيانا أضحك من نكتة بديهة . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٢ -	أنا طويل قوي ولا تقصر توي . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٣ -	بش أحسن ألق على ما يرام . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٤ -	أحب أكون جذاب أكثر عند الجنس الآخر . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٥ -	أنا متدين زي ما كنت أحب . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٦ -	أحب أبقى موضح بده أكثر من طويبت . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٧ -	بش لازم أكتفب كثير بعد كده . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٨ -	أنا ذكي ونكتاتي مناسب جدا . . . . .	١	٢	٤	٥
٥٩ -	لمست الشخص الذي كنت أحب أن أكون . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٠ -	كان نفسي باليقاش سهل وطوع كده . . . . .	١	٢	٤	٥
٦١ -	ياعامل أو كنت ياعامل) والذي كما يجيب . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٢ -	أنا حساس لأحاجات كثير من اللي يتقربها عيشتي . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٣ -	لازم أحب عيشتي أكثر من كده . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٤ -	أنا راضى بطريقتي في معاملة الناس . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٥ -	لازم أكون مؤدب أكثر من كده . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٦ -	لازم أتسجم أكثر مع الناس الثانية . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٧ -	أحيانا أتكلم في سيرة الناس (أغائبهم) . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٨ -	ساعات أحس أنني عاوز أسيب وأنتهم . . . . .	١	٢	٤	٥
٦٩ -	ياعنتش جدا بجسسي . . . . .	١	٢	٤	٥
٧٠ -	ياحاول أعنتي بظفري . . . . .	١	٢	٤	٥
٧١ -	أنا دايب خالص في الأعمال البديوية . . . . .	١	٢	٤	٥
٧٢ -	أنا عيشتي في حياتي المالية حسب معتداتي . . . . .	١	٢	٤	٥
٧٣ -	سحرد ما أتعاط على طول أرجع عن غلطي . . . . .	١	٢	٤	٥
٧٤ -	ساعات أعمل حاجات وحشة توي . . . . .	١	٢	٤	٥
٧٥ -	أقدر أأخذ بال من نفسي في أي وقت . . . . .	١	٢	٤	٥

تابع لملحق ( ٢٢ )

مقياس تقيس المفهوم الذات

صحيفة الاجابة

الاسم :  
الاس :

--	--	--	--

الاسم :  
الرقم :  
السال الا حضانة :

ضع دائرة حول رقم الاجابة الذي تنطبق عليك

رقم الاجابة	رقم البند								
٤ ٢ ١ ١	٧٦	٤ ٣ ٢ ١	٥١	٤ ٣ ٢ ١	٤٦	٤ ٣ ٢ ١	٤٦	٤ ٣ ٢ ١	١
٤ ٣ ٢ ١ ١	٧٧	٤ ٣ ٢ ١	٥٢	٤ ٣ ٢ ١	٤٧	٤ ٣ ٢ ١	٤٧	٤ ٣ ٢ ١	٢
٤ ٣ ٢ ١ ١	٧٨	٤ ٣ ٢ ١	٥٣	٤ ٣ ٢ ١	٤٨	٤ ٣ ٢ ١	٤٨	٤ ٣ ٢ ١	٣
٤ ٣ ٢ ١ ١	٧٩	٤ ٣ ٢ ١	٥٤	٤ ٣ ٢ ١	٤٩	٤ ٣ ٢ ١	٤٩	٤ ٣ ٢ ١	٤
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٠	٤ ٣ ٢ ١	٥٥	٤ ٣ ٢ ١	٥٠	٤ ٣ ٢ ١	٥٠	٤ ٣ ٢ ١	٥
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨١	٤ ٣ ٢ ١	٥٦	٤ ٣ ٢ ١	٥١	٤ ٣ ٢ ١	٥١	٤ ٣ ٢ ١	٦
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٢	٤ ٣ ٢ ١	٥٧	٤ ٣ ٢ ١	٥٢	٤ ٣ ٢ ١	٥٢	٤ ٣ ٢ ١	٧
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٣	٤ ٣ ٢ ١	٥٨	٤ ٣ ٢ ١	٥٣	٤ ٣ ٢ ١	٥٣	٤ ٣ ٢ ١	٨
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٤	٤ ٣ ٢ ١	٥٩	٤ ٣ ٢ ١	٥٤	٤ ٣ ٢ ١	٥٤	٤ ٣ ٢ ١	٩
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٥	٤ ٣ ٢ ١	٦٠	٤ ٣ ٢ ١	٥٥	٤ ٣ ٢ ١	٥٥	٤ ٣ ٢ ١	١٠
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٦	٤ ٣ ٢ ١	٦١	٤ ٣ ٢ ١	٥٦	٤ ٣ ٢ ١	٥٦	٤ ٣ ٢ ١	١١
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٧	٤ ٣ ٢ ١	٦٢	٤ ٣ ٢ ١	٥٧	٤ ٣ ٢ ١	٥٧	٤ ٣ ٢ ١	١٢
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٨	٤ ٣ ٢ ١	٦٣	٤ ٣ ٢ ١	٥٨	٤ ٣ ٢ ١	٥٨	٤ ٣ ٢ ١	١٣
٤ ٣ ٢ ١ ١	٨٩	٤ ٣ ٢ ١	٦٤	٤ ٣ ٢ ١	٥٩	٤ ٣ ٢ ١	٥٩	٤ ٣ ٢ ١	١٤
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٠	٤ ٣ ٢ ١	٦٥	٤ ٣ ٢ ١	٦٠	٤ ٣ ٢ ١	٦٠	٤ ٣ ٢ ١	١٥
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩١	٤ ٣ ٢ ١	٦٦	٤ ٣ ٢ ١	٦١	٤ ٣ ٢ ١	٦١	٤ ٣ ٢ ١	١٦
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٢	٤ ٣ ٢ ١	٦٧	٤ ٣ ٢ ١	٦٢	٤ ٣ ٢ ١	٦٢	٤ ٣ ٢ ١	١٧
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٣	٤ ٣ ٢ ١	٦٨	٤ ٣ ٢ ١	٦٣	٤ ٣ ٢ ١	٦٣	٤ ٣ ٢ ١	١٨
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٤	٤ ٣ ٢ ١	٦٩	٤ ٣ ٢ ١	٦٤	٤ ٣ ٢ ١	٦٤	٤ ٣ ٢ ١	١٩
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٥	٤ ٣ ٢ ١	٧٠	٤ ٣ ٢ ١	٦٥	٤ ٣ ٢ ١	٦٥	٤ ٣ ٢ ١	٢٠
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٦	٤ ٣ ٢ ١	٧١	٤ ٣ ٢ ١	٦٦	٤ ٣ ٢ ١	٦٦	٤ ٣ ٢ ١	٢١
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٧	٤ ٣ ٢ ١	٧٢	٤ ٣ ٢ ١	٦٧	٤ ٣ ٢ ١	٦٧	٤ ٣ ٢ ١	٢٢
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٨	٤ ٣ ٢ ١	٧٣	٤ ٣ ٢ ١	٦٨	٤ ٣ ٢ ١	٦٨	٤ ٣ ٢ ١	٢٣
٤ ٣ ٢ ١ ١	٩٩	٤ ٣ ٢ ١	٧٤	٤ ٣ ٢ ١	٦٩	٤ ٣ ٢ ١	٦٩	٤ ٣ ٢ ١	٢٤
٤ ٣ ٢ ١ ١	١٠٠	٤ ٣ ٢ ١	٧٥	٤ ٣ ٢ ١	٧٠	٤ ٣ ٢ ١	٧٠	٤ ٣ ٢ ١	٢٥

ملحق (٣)

# اخبار مفهوم الذات (للذكبار)

كراسة الأسئلة

تأليف

الدكتور محمد عماد الدين سامعيل

الناشر

مكتبة النهضة المصرية  
٩ شارع عدل باشا - القاهرة

## تعليمات

ستجد في الصفحات التالية عبارات أو جمل يتضمن كل منها صفة من الصفات . هذه الصفات لا يتساوى فيها الناس جميعاً بالطبع ، بل يختلف كل منهم عن الآخر من حيث الدرجة التي تتوفر بها عنده هذه الصفة أو تلك . والمطلوب منك :

أولاً : أن تعطى نفسك درجة في كل صفة من هذه الصفات وذلك بحسب فكرتك أنت عن نفسك أو بحسب ما تراه من حيث مدى توفر هذه الصفة فيك . وطريقة ذلك :

١ - تناول ورقة الإجابة وقلماً رصاصاً .

٢ - اقرأ كل عبارة من العبارات التي تشتمل عليها هذه الكراسة جيداً .

٣ - إذا كنت ترى أن الصفة التي تتضمنها العبارة لا توجد لديك بأى درجة من الدرجات ، أى لا توجد لديك « بالمرة » ، فضع علامة X بالقلم الرصاص أمام رقم العبارة في خانة صفر وهي الخانة التي كتب عنوانها كلمة « بالمرة » .

٤ - أما إذا كنت ترى أن الصفة تتوفر لديك بأ كبير درجة ممكنة أى بدرجة كبيرة جداً جداً فضع علامة X بالقلم الرصاص أما رقم العبارة في الخانة رقم ٨ والتي عنوانها « أكبر درجة » .

٥ - وإذا كنت ترى أن الصفة تتوفر لديك بدرجة متوسطة فضع العلامة أمام رقم العبارة في الخانة رقم ٤ وهي التي عنوانها متوسطة .

٦ - أما إذا كانت الصفة تتوفر لديك بدرجة ما من الدرجات التي تتراوح بين هذه الحدود الثلاثة فاختر الدرجة المناسبة وضع العلامة في الخانة التي توجد تحت هذه الدرجة وأمام رقم العبارة .

تذكر أن عليك أن تقدر مدى توفر الصفة التي تتضمنها كل عبارة ، في نفسك ، تبعاً لما تراه أنت . وسوف تحدد تقديرك بدرجة ما من الدرجات التي تتراوح ما بين صفر و ٨ أو بناء على ما إذا كانت الصفة لا توجد لديك « بالمرة » ، أو توجد لديك بدرجة « نادرة » ، أو « بسيطة » ، أو « بدرجة أقل من المتوسط » ، أو بدرجة « متوسطة » ، أو بدرجة « أعلى من المتوسط » ، أو بدرجة « كبيرة » ، أو « كبيرة جداً » ، أو « بأ كبير درجة ممكنة » .

اجعل تقديرك بناء على فكرتك أنت عن نفسك كما هي في الواقع . ولا تنس أن تضع العلامة أمام رقم العبارة بالقلم الرصاص وفي الخانة الصحيحة . لا تترك عبارة بدون تقدير .  
والآن ابدأ في التقدير ، وبعد أن تتم الاختبار جميعه اقرأ الفقرة التالية .

ثانياً : بعد أن تكون قد فرغت من ملء ورقة الإجابة بالقلم الرصاص تناول القلم الأحمر . سر في الاختبار كما فعلت في المرة السابقة ولكن بدلاً من تقديرك للصفة كما تراها في نفسك أنت ، المطلوب

منك هو أن تقدر الصفة كما تتوفر لدى الشخص العادي ، أو لدى الناس عامة من وجهة نظرك أنت .  
وذلك على نفس ورقة الإجابة .

خذ مثلاً العبارة التي تقول « أنا ذكي » ، ليس المطلوب منك هو أن تعبر عما يراه الناس في أنفسهم ،  
فقد يرى الناس في أنفسهم عادة أنهم أذكيا ، وقد يقولون عن أنفسهم أنهم أذكيا وهم في الواقع غير  
أذكيا . كل هذا لا يهمنا هنا ، بل المهم هو رأيك أنت في درجة ذكاء الرجل العادي أو الدرجة التي  
تتوفر بها صفة الذكاء في الناس عامة من وجهة نظرك أنت . وكذلك الحال في كل صفة أخرى . ضع  
علامتك في كل مرة بالقلم الأحمر .

بعد أن تفرغ من هذا الجزء من الاختبار اقرأ الفقرة التالية .

ثالثاً : بعد أن تكون قد فرغت من الجزئين الأولين من الاختبار، وبعد أن تكون قد حصلت على  
فترة راحة كافية تناول ورقة الإجابة نفسها للمرة الثالثة وقلماً أزرق . سر في الاختبار كما فعلت في المرة  
الأولى ولكن بدلاً من تقديرك لنفسك كما هي في الواقع المطلوب منك هو أن تقدر نفسك كما أن  
تحب أن تكون عليه . اقرأ العبارة جيداً ثم اعط لسلك صفة الدرجة التي تحب وتود أن تتوفر بها لديك .  
أو بمعنى آخر قدر الصفات كما يمكن أن توجد في الشخص الذي تحب أن تكون مثله .

ملاحظة عامة :

سوف تستخدم نفس ورقة الإجابة لتضع عليها ثلاث علامات بثلاثة أقلام مختلفة الألوان كما سبق  
بيانه . ولذا يستحسن أن تجعل علامتك صغيرة وواضحة حتى لا تختلط العلامات في حالة ما إذا وضعت  
أكثر من علامة في نفس الخانة .

## الاختبار

- ١ - احتاج إلى شخص آخر يدفعني إلى عمل الأشياء .
- ٢ - غالباً ما ألوم نفسي على أفعالي .
- ٣ - علاقاتي بالآخرين قوية .
- ٤ - أعتبر نفسي مسترلاً عما ألقيه من متاعب .
- ٥ - شخصيتي جذابة بالنسبة للجنس الآخر .
- ٦ - من الصعب التحكم في نزعاتي العدوانية .
- ٧ - أنا متمركز حول ذاتي .
- ٨ - إن أشد معاركي هي معركتي مع نفسي .
- ٩ - أشعر أن علي أن أدفع نفسي دفماً لإنجاز الأشياء .
- ١٠ - غالباً ما أشعر أنني غير راض .
- ١١ - أميل إلى أن أكون حذراً بالنسبة للناس الذين أشعر فيما بعد أنهم كانوا أكثر مودة مما كنت أتوقع .
- ١٢ - غالباً ما أنتقد الآخرين .
- ١٣ - أشعر بالذنب في معظم الأحيان .
- ١٤ - أشعر بأنني عديم النفع .
- ١٥ - أنصرف مثلاً يتصرف الآخرون .
- ١٦ - أقدر ذاتي حق قدرها .
- ١٧ - لا أثق بنفسى .
- ١٨ - أشعر بأنني مهوش .
- ١٩ - أشعر بأنني عصبي .
- ٢٠ - أشعر بأنني متفوق .
- ٢١ - أشعر بأنني مبلبل الفكر .
- ٢٢ - أنا محبوب من أقراني .
- ٢٣ - أشعر بأنني مختلف عن الآخرين .
- ٢٤ - أشعر بأنني لا أنجز شيئاً .
- ٢٥ - ضيق النفس ليس مشكلة بالنسبة لي .
- ٢٦ - أنا مجتهد في عملي .
- ٢٧ - أطالب نفسي بالشيء الكثير .
- ٢٨ - أنا أهل للثقة .
- ٢٩ - أنا عنيد إلى حد ما .
- ٣٠ - أنا راض عن نفسي .
- ٣١ - أستغل وقت فراغي استغلالاً طيباً .
- ٣٢ - أستطيع أن أعبر عن نفسي بحرية .
- ٣٣ - لا يمكن الاعتماد علي .
- ٣٤ - لا أصل إلى قراراتي بنفسى .
- ٣٥ - أخاف من الجنس .
- ٣٦ - حياتي مليئة بالمتاعب .
- ٣٧ - أنا شخص خنوع .
- ٣٨ - أكره الجنس في نفسي .
- ٣٩ - أنتقاد بسهولة لرأي الآخرين .
- ٤٠ - أشعر دائماً بالمهانة .
- ٤١ - أشعر باليأس .
- ٤٢ - أنا فاشل .
- ٤٣ - أنا خجول .
- ٤٤ - أنا شخص متباعد عن الناس .
- ٤٥ - أشك في قدرتي الجنسية .
- ٤٦ - أنا أشبه الجنس الآخر كثيراً .
- ٤٧ - أجد صعوبة كبرى في ضبط نزعاتي الجنسية .
- ٤٨ - أحاول ألا أفكر في مشكلاتي .
- ٤٩ - أشعر بالنقص .
- ٥٠ - يهمني أن أعرف كيف أبدو للآخرين .
- ٥١ - أنا شخص متمقل .
- ٥٢ - يمكنني أن أقرر شيئاً وأثبت على قراري .
- ٥٣ - إنني أفهم نفسي .
- ٥٤ - أنا شخص يعتمد على (أستطيع أن أتحمل المسؤولية) .

- ٧٨ - أرى أنني أضطر إلى حماية نفسي عن طريق  
الادعاء والتبريرات .
- ٧٩ - أخاف من المواقف الجديدة .
- ٨٠ - إرادتي قوية .
- ٨١ - أنا يانس .
- ٨٢ - أنا عديم الحيلة .
- ٨٣ - أنا طموح .
- ٨٤ - أنا أجيد الاختلاط بالآخرين .
- ٨٥ - أنا أجيد المبادأة .
- ٨٦ - أنا متسامح .
- ٨٧ - أنا منافس قوى .
- ٨٨ - أنا أنانى .
- ٨٩ - أنا سريع البديهة .
- ٩٠ - أشعر بأننى ناضج عاطفياً .
- ٩١ - أشعر بأننى معتمد على نفسى .
- ٩٢ - يحببني معظم الذين يعرفوننى .
- ٩٣ - أستطيع أن أتقبل معظم القيم والمعايير الاجتماعية
- ٩٤ - أنا ذكى .
- ٩٥ - القيم والمعايير الخاصة بي قليلة .
- ٩٦ - أنا متفائل .
- ٩٧ - أشعر بأننى لا أستطيع أن أواجه الحقائق
- ٩٨ - أحترم نفسى .
- ٩٩ - أشعر بالخوف من الفشل فى أى شىء أحا  
أن أقوم به .
- ١٠٠ - أشعر بالاسترخاء ولا يؤرقنى شىء .

- ٥٥ - أشعر غالباً برغبة فى العدوان .
- ٥٦ - أحب أن أثبت ذاتى .
- ٥٧ - أستطيع أن أعيش فى وئام مع من حولى .
- ٥٨ - أنا مندفع .
- ٥٩ - أنا متسلط .
- ٦٠ - أشعر بأننى عديم الشعور .
- ٦١ - أخاف من الاختلاف مع الآخرين .
- ٦٢ - لا أستطيع أن أحمم على شىء .
- ٦٣ - أنا مضطرب .
- ٦٤ - لا أحس بأى حرج عند دخول أى مكان عام
- ٦٥ - أنا متفائل .
- ٦٦ - أنا غير مستقر .
- ٦٧ - أنا مرتاح البال .
- ٦٨ - أنا قادر على التأثير فى الآخرين .
- ٦٩ - أنا فى مركز طيب بالنسبة لأقرانى .
- ٧٠ - أنا ناجح فى حياتى .
- ٧١ - عادة ما أشعر بالوحدة وأنا فى وسط جمع من  
الناس .
- ٧٢ - أشعر بعدم الأمان .
- ٧٣ - لا أشعر بارتياح وأنا أتحدث إلى شخص  
آخر .
- ٧٤ - أخاف مما يعتقدونه الناس عنى .
- ٧٥ - لا أحترم نفسى .
- ٧٦ - أحجم عن مواجهة أزمة أو صعوبة .
- ٧٧ - لا أشعر أننى أقل من أى شخص آخر .

## ملحق رقم (٤)

### مجموعات توصيفات عملية للإجراء الميدانى (برنامج مجموعات المواجهة) الجلسة الأولى :

لقد سبق الجلسة الأولى مدة ٦ شهور، يتردد فيها الباحث على المسنين فى دور المسنين، وهذه المدة قد تكون طويلة بالنسبة لهذا التمهيد، ولكن كان الهدف أن يصبح هناك قبول من أفراد العينة للباحث، وهى فترة تمهيدية ضرورية، حضر فيها الباحث بعض الحفلات الخاصة بالمسنين فى الدور، على سبيل المثال، تقوم دار هدية بركات بالقاهرة بعمل احتفال شهرى للمسنين من ذكور وإناث، حيث يتم فيه بعض الأنشطة مثل كلمات من جانب المسؤولين بالدار، أو بعض المسنين المقيمين، وتقديم الحلوى والمشروبات لهم، فهو بمثابة تجديد الأيام وتنشيطها بالنسبة للمسنين.

**والجلسة الأولى:** هى بمثابة جلسة عادية، تم توزيع مقياس تينسى لمفهوم الذات على أفراد العينة، وذلك للملاءمة وبيانته وحل أسئلته، مع تقديم المشروبات الثلجة والساخنة حسب طلب كل منهم، وانتهت بجمع هذه الاستمارات بشكل متدرج، كل من انتهى من كتابه المقياس سلمه للباحث، والذي تأخر قليلاً تم انتظاره.

أما الجلسة التوجيهية، وشرح أهداف الأسلوب، فهى الجلسة الثانية، والتي كان لابد أن يقوم الباحث فى بداية الجلسات، أن ينشط لأن دوره فى بقية الجلسات سوف يكون دوراً ضئيلاً، والدور الأكبر سوف يكون للمشاركين.

وتم التعريف بالبرنامج، وأن مثل هذه البرامج تستخدم كثيراً بواسطة الإخصائيين النفسيين والاجتماعيين فى الخارج، ويحصلون منها على نتائج ممتازة، كما تم تعريف العملاء على طريقة تنفيذ البرنامج، وأن الباحث لن يتدخل فى فرض شئ عليهم، وأيضاً تعريف العملاء بالموعد الأسبوعى للجلسات، وبعدد الجلسات المقترحة والمتوقعة وفى هذه الجلسة تلقى الباحث الأسئلة التالية من المشاركين :

- يعنى إيه مجموعات مواجهة.
- هل البرنامج ده هيكلفنا فلوس ورسوم يعنى.
- عايزين نستريح وقت ما نعوذ.

وقام الباحث بالرد على هذه الاسئلة، وطمانهم بأنه بدون مقابل، ولا يوجد هناك إجبار على الاشتراك أو الاستمرار فيه، وقدم الباحث استمارة التوقعات وتقويم الجلسات العلاجية (ملحق رقم ٥).

**والجلسة الثالثة :** كانت للتعارف بين أعضاء المجموعة من المسنين (ملحق رقم ٦) حيث لوحظ أن دار مسنين طنطا، كل منهم يكاد ينعزل في حجرته ولا يخرج منها إلا قليلاً، وإذا خرج لا يكلم أحداً. في هذه الجلسة، كان الهدف أن يتعرف كل واحد على الآخر بشكل طبيعي وعادي، فكان التمرين الأول: كل واحد يجلس مع آخر ثم يتبادل الحديث مع آخر (أ\_\_ ب) (أ\_\_ ج) (ت\_\_ ج) ... وهكذا حتى يتم التعارف بينهم عن قرب ومن المشكلات التي ظهرت في هذه الجلسة :

- قال أحد أعضاء المجموعة :

«وايه فائدة المعرفة وإحنا محبوسين هنا».

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

ويوزع الباحث استمارة رأى أعضاء المجموعة في هذه الجلسة (ملحق رقم ٧)

**أما الجلسة الرابعة :** مرحلة وصف المشاعر السابقة والوعي بالذات تقديم استماره لكل عضو من الأعضاء، وهي تضم ثلاثة أقسام جزء يصف فيه حياته الجسمية والشخصية والأسرية والاجتماعية والاخلاقية والأسرية عند عمر ٣٠ عاماً وعند ٤٥ عاماً، وما بعد ٦٠ عاماً (ملحق رقم ٨).

وظهر في هذه الاستمارة تناقضات نذكر منها :

- يقول أحد المسنين: كنت مصارع قوى في سن الثلاثين.
- أننى كنت أول دفعتى فى سباق الجرى.
- كنت متفوق على كل أخواتى.
- كل أصحابى كانوا يتقربون إلى، وكانوا يلجأون إلى فى أى رأى أو مشورة.

### ما بعد الستين :

- لا أعرف شئ- أعرف أنني هنا فى دار الضيافة وحدى.
- تخلى عنى الأصحاب- القيم دلوقتى ما عادت زى الأول.
- الأولاد يعدوا- والبيت فضى - وماعاد حد.
- خلاص القبر أرب مننا.

بعض هذه الردود عند تحليلها من الاستثمارات الخاصة بذلك فإنها تدل على :

- أن المسن يتذكر دائماً كل أحداث الماضى بالتفصيل، خاصة ما يكون منها شئ فيه شئ من التفاخر والاشادة به.
- انه يتذكر من الماضى ما يريد أن يذكره وما يكون فيه اشادة لشخصيته.
- انه يتحسر على حياته الحاضرة وما آلت إليه من الوحدة والعزلة والجسم الضعيف، والصحة الواهنة، بعكس الماضى الذى كان يمثل عكس ذلك.

### ماذا حدث اثناء حوارهم حول هذه القضايا :

- بدأ أحدهم بشرح بالتفصيل حياته الماضيه ويقاطعه الأعضاء بشدة وعنف، وقد وصفوه بالأنانية وأنه لا يحب إلا نفسه، ولم يترك لغيره فرصة ليستعرض هو الآخر ما حدث له فى الماضى.
- انسحب أحد الأعضاء من الجلسة مدعياً، أن بعض الأعضاء يتجاهلون ماضيه، وبهم زميل له بإحضاره، وتدخّل الباحث ليصحح الأمر وتعود الأمور كما كانت من تنفيس من جانب الأعضاء.

أما الجلسة الخامسة : فركزت على أهمية الانسان فى المجتمع، وبالتحديد على

انجازات المسنين لمجتمعهم :

- أى ما الذى قدمه الأعضاء لمجتمعهم، (يتم ذلك أمام زملائهم).
- وما موقفه الآن من المجتمع وهل هو راض عن دوره الذى أداه تجاه أبناء مجتمعه؟
- طلب الباحث من أحد الأعضاء أن يعطينا فكره عن الانجازات الشخصية فى الفترة

الماضية، وإذا بهذا العضو الأول يسترسل فى انجازات مختلفة والأعضاء ينصتون ويقاطعون ويتساءلون، ثم يتحدث شخص آخر أمام زملائه وهم ينصتون ويقاطعون ويتساءلون.

### من ملاحظاتي عن هذه الجلسة :

- ان كل عضو يتحدث بحماسة؛ وفي بعض العبارات كان يخطب خطبة.
- ان بعض الأعضاء ظهر عليهم التعصب لكل ما يقولونه ولا يتراجعون عن آرائهم.
- انه بالرغم من كل ذلك، إلا أنهم فى نهاية الجلسة أخذوا يتصافحون ويشعرون بالراحة نتيجة التنفيس، وان معظمهم كان متفقاً مع الآخر.

أما الجلسة السادسة : فهى محاولة لاستكشاف الذات، والتعرف على هذه التغييرات وأن الزمن هو المسؤول عنها وهى تغييرات واقعية ويجب الرضا عن الواقع والتفاعل معه، من هنا يكون قد اكتشف ذاته الحقيقية.

وهذا تم بواسطة : الحوار حول النقطة الأولى : مواطن القوة والضعف فى نفسه. النقطة الثانية تدور حول علاقته بأسرته فى بداية حياته والآن...

وترك الباحث الأعضاء يتم بينهم الحوار والمكاشفة، وهذا جانب من ذلك الحوار :

- انا كنت فى الماضي قوى فى رأيي، وأقول الحق تماماً حتى لو كان على نفسي، وهذه تحسب لى لا على وزعلت ناس كثير منى أما النهاردة، راحوا بعيد عنى الناس، الأولاد، الاصحاب، كله مع أننى كنت مآدى واجباتى معاهم.
- أنا زيك تمام ما أعرفش الناس اتغيرت كثير قوى عن زمان، يا ترى هل أنا وحش قوى والناس بعدت عنى إلى هذا الحد.
- الحقيقة أنا لى رأى، ساعات أفكر لوحدى فيه، وهو أننى ما قصرتش فى حق أولادى، وكلهم مراكز حلوه، ماكنتش انتظر منهم الجفا ده.
- يتدخل الباحث : التغيير اللى بتتكلموا عليه، لا يرجع سببه اليكم ولا إلى أولادكم هو يرجع إلى الزمن، والعمر دورات، وهذا واقع.
- يقاطع عضو الباحث : كلام واقعى بنصير به نفسنا، ولكن يظهر هو الحقيقة.

ويستمر الحوار هذا بشكل تلقائي، وتنتهي هذه الجلسة بعد ميعادها بربع ساعة، لم يحاول الباحث ان يغلقتها لأن الباحث وجدهم يتحاورون بشكل تلقائي وبدأت أمور الود بينهما تظهر وأن مشاكلهم متشابهة مع اختلاف ظروفها وأنهم يشعرون براحة وهم يتحدثون ويتجاورون ويتكلمون عن أسرار من حياتهم دون خجل وهذا تقدم في النمو لهذه المجموعة.

**الجلسة السابعة :** وهي تركز على ابراز مميزات وعيوب كل عضو في المجموعة، وذلك للوصول إلى الرضا عن الذات وبداية تحسين مفهوم الذات.

- توزيع استمارة صغيرة تطلب من كل مفحوص: أكتب ميزه تميزك عن غيرك وعبب تجده فيك/ وهل من الممكن عرض ذلك على غيرك من أعضاء المجموعة.
- وبعد جمع الاستمارات من الأعضاء وبدا الباحث بشكل عشوائي أمام الأعضاء يجذب استماره احدهم لنبداً الحوار حول هذه العيوب والمميزات، ومناقشتها؛ وكل عضو يبدي رأيه بصراحة في مميزات وعيوب زميله التي عرضها.
- دور الباحث هنا هو التركيز على المميزات لكل عضو، والتقليل من العيوب ويجعل المجموعة هي التي تركز على ذلك بالدرجة الأولى.

**ولوحظ أن هناك عيوب ما هي إلا مميزات ومن أبرز هذه العيوب التي ذكرها في هذه الجلسة :**

- أنني أحب الا يراني أحد وأنا باكل.
- دائما اذكرك مكتبي وأنا جالس عليه ولا أحب أن يدخل على حد إلا إذا استأذن، واعيش في هذه الدار وأنا وحدي.
- لا أحب أن اتكلم مع حد وأنا سرحان في همومي.

تعليق من جانب أحد الأعضاء على صاحب العيب الأول قائلاً : كلنا كده لا نحب أحد يبص علينا واحنا بناكل يمكن عشان طريقتنا اتغيرت شوية عن زمان، ويدخل الباحث قائلاً ومعقباً بصوره سريعه، هذا ليس عيب ولكنه شيء عادي يحدث لمعظم الناس.

يرد أحد الأعضاء: أنا عن نفس باكل لوحدى فى أوقات معينه ولا حد يشوف ولا حاجة ، وإذا دخل على حد وأنا باكل خلاص عادى عادى.

أما الجلسة الثامنة : فهى المواجهة الإيجابية والتي تعنى مساعدة الأعضاء بعضهم بعضاً أو مساعدة العضو الذي يشعر الأعضاء أنه يحتاج المساعدة كل عضو قدم مثلاً عن مشكلة أحد الناس فى حياته كانت تستحق المساعدة، ثم تطور الأمر، وعرض كل عضو مشكلة خاصة به، وإذا ببعض الأفراد تتجه إلي عضو داخل المجموعة قد تأثروا بمشكلته كثيراً ويريدون مساعدته، هذا تقدم نحو المشاعر الإيجابية نحو الآخرين، وتقدم فى مفهوم الذات نحو الآخرين. وهذا ما أطلق «روجرز» المواجهة الإيجابية ولتعميق ذلك عرض الباحث على الأعضاء بعض الكلمات التى لها معنى خاص يتعلق بتعميق مفهوم الذات الشخصى والمواجهة الإيجابية مع الآخرين كلمة الماضى : عدل/ حاضر / رحمة / مساعدة/ اخلاص.

قال أحد الأعضاء حول هذه الكلمات :

- عدل : شئ جميل يريح الضمير، ونتجه به إلي ابنائنا.
- حاضر : نعيشه، وعاشين، ولسه فى الدنيا.
- الماضى : شئ رائع يستحق التعمق فيه لراحه أنفسنا.
- الرحمة : مطلوبة من كل واحد صغير أو كبير.
- مساعدة : حاجة مطلوبة من القادر على مساعدته، وعيب على الشخص اللى يأدر يساعد ولا يساعد شئ»
- اخلاص : كان زمان قوى، دلوقتى نادر.

فى نهاية هذه الجلسة، تقديم استمارة التوقعات وتقويم الجلسات العلاجية ملحق رقم (٥) للمقارنة بين توقعاتهم وتقويمهم فى المرة الأولى وتوقعاتهم وتقويمهم فى المرة الثانية.

أما الجلسة التاسعة : وفيها يهدف الباحث استمرار نمو المجموعة إلى الامام، وبعد تفرغ شحناتهم الانفعالية، وبعد مواجهتهم الإيجابية، وتقدم فى مفهوم الذات مع

نفسه ومع الآخرين، كان لابد أن يحرك المشاعر فى اتجاهات مختلفة وذلك من خلال عرض الباحث لهم أن يقوم كل عضو بدور جديد عن دوره الحالى، وكيف كان يؤدبه لو كان هو فى هذا الدور ومن هذه الأدوار:

- مدرس / ضابط شرطه / طبيب بشرى / مهندس / فلاح

كل عضو اختار الدور الذي كان يتمنى القيام به أحد الأعضاء وهو أساساً رجل أعمال متقاعد قد اختار دور المدرس وقال حوله :

- المدرس رسالة الأنبياء، لو كنت مدرساً، كنت أخلص فى عملى فى المدرسة، ولا أشجع على الدروس الخصوصية، وكنت أكون رائد لأولادى التلاميذ واجعلهم يحبوا المدرسة ولا يتركوها أو يتغيبوا عنها بأسلوبى اخليهم يحبوا وطنهم، لا يكونوا فى يوم من الأيام ضد وطنهم فى الارهاب وخلافة.

واستمر كل منهم يعرض المهنة التى أختارها، وأحسست أنهم يتسمون ويضحكون من قلوبهم، ويتصافحون، والبسمة كانت الغالبة. وفى نهاية هذه الجلسة قدم الباحث استمارة مقدار التفاعل بين الاعضاء فى المجموعة ملحق رقم (٩) واستمرارة رأى الأعضاء فى المرشد (ملحق رقم ١٠).

**والجلسة العاشرة والأخيرة :** تم القياس البعدى الأول لقياس مفهوم الذات وجمع الاستمارات.

ثم طلبت منهم أن تقوم بأجازة مدة شهرين من الآن على أن نعود للاجتماع أن شاء الله- وبعد شهرين حمد الله سبحانه أنهم قد حضروا جميعاً وحضر معهم آخرون فى الميعاد المحدد والمكان المحدد فى دار المسنين، واضطر الباحث أن يوزع استمارات مفهوم الذات على كل الحاضرين سواء من المشاركين أو من غير المشاركين مراعاة لمشاعر الذين حضروا من غير المشاركين فى البرنامج وكان عددهم ١٢ عضواً ٨ أعضاء المجموعة واربعة ضيوف. وتم جمع الاستمارات من الجميع وحذف الأربعة الضيوف عند التصحيح.

### مقدمات قابلت الباحث فى هذا البرنامج :

١- ان الباحث كان لا يتدخل إلى فى القليل النادر، حسب مجريات أحداث الحوار والمناقشة، ويترك الجهد الأكبر للعملاء وهذا أصاب الباحث ببعض الضيق، كانت هناك أمور فى المناقشة كان يود الباحث الاسترسال فيها والتعمق فيها إلا أنه حجب دوره فى هذا الاسترسال.

٢- تغيب البعض عن الجلسات فأحسست أن ذلك قد يؤثر على النتائج. وهذا يحتاج إلى دراسة أخرى وهى أثر التغيب عن الجلسات فى النتائج وذلك بتقسيم عدد الجلسات على الأفراد (الفرد أ حضر ١٠ جلسات / ب حضر ٨ جلسات ج حضر ٥ جلسات ..... الخ ثم يركز على كل فرد على حدة فى نتائجه القبلية والبعدية.

٣- عدم وجود حماسة شديدة فى ملء الاستثمارات المختلفة. ويرى الباحث أن هذا البرنامج كان مناسباً للمسنين، حيث أن المسن فى حاجة إلى من يتكلم معه، شريطة أن يكون محور هذا الحديث هو ما يحتاج إليه وما يشعر به، وفى ماضيه المشرف، وهو ليس لديه استعداد فى الخوض فى حديث آخر.

ومن خلال تحليل الاستثمارات التى استخدمت فى هذا البرنامج فقد أوضح المسنون بعض السلبيات التى وردت فى الجلسات- من وجهة نظرهم - منها :

- ١- أن جلسة واحدة فى الأسبوع لا تكفى.
- ٢- أن هناك بعض الأعضاء يقاطعون البعض بشكل مزعج.
- ٣- إن قلة منهم قد أشارت من خلال ما سجلوه فى استمارات تقييم الجلسات، أن بعض الجلسات ناقصة وتحتاج إلى المزيد من الجهد «حتى تنجح نجاحاً بارعاً» على حد قولهم بينما الأكثرية كانت تركز على حاجاتهم إلى مثل هذه الجلسات.

### ومن بين الإيجابيات التى أظهرها فى الاستثمارات:

- ١- عندما كتبوا من أن هذا الأسلوب الجماعى أفضل من الأسلوب الفردى، حيث يقرنا من بعضنا البعض، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن مشاكلنا تكاد تكون متشابهة، وهذا يجعلنا أكثر صبراً وتحملاً.
- ٢- ان هذه الجلسات يجب أن تنتشر فى كل دور ضيافة المسنين لما لها من أهمية فى

راحتهم النفسية في هذا السن المتأخر.

ولقد قدموا بعض من المقترحات منها :

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

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

في نهاية البرنامج قد عبروا عبر الاستمارات في ملاحق (٥ ، ٦) وكذلك من خلال التعليقات اللفظية الشفهية بالتعبيرات التالية :

- أنهم قد أصبحوا أكثر ارتباطاً لبعضهم البعض، حيث كانوا قبل ذلك شبه منعزلين عن بعضهم البعض، فضلاً عن فقد الثقة بينهم.
- ان بعض نوبات الغضب التي كانت تنتاب بعضهم أصبحت شبه نادرة الآن.
- أنهم قد أصبحوا اكثر صراحة عن ذي قبل، سواء مع أنفسهم أو مع زملائهم.
- ان ضحكاتهم وابتساماتهم في وجوه بعضهم البعض أصبحت أكثر من قلقهم واكتئابهم وغيوبهم.
- قد أشاروا إلي أنهم لم يكونوا متوقعين أن يعبروا عن أنفسهم وعن مشاكلهم بهذه

الصراحة أمام زملائهم وأمام المرشد.

لقد عبروا عن مشاعرهم الأولية (فى بداية الجلسات) ثم مشاعرهم الحقيقية (فى نهاية البرنامج) حيث يقولون :

\* صراحة لقد كنا لاثق فى بعضنا البعض، فزميلى يعبر عن مشكلة عنده، أجد مثلها أو شبيهة بها عندى، فأحكيها لهم كذلك وهكذا.

اما بالنسبة لرأيهم فى المرشد :

\* فى البداية كنا نأخذ عنصر الحذر (مرحلة جس النبض) حيث لا نريد أن يعرف أحد عنا شيئاً، ولا عن أسرارنا ولا عن حياتنا، وكنا مترددين فى الاجتماع بالمرشد لولا تشجيع الاخصائية التى قالت ان لم تكسبوا شيئاً فلن تخسروا شيئاً، وكنا نرد على المرشد فى البداية بشكل متجهم (شكل صد)، وبشكل «تنفيس» ولكن بالتدرج وجدناه يحترم آراءنا ويعززه، ولا يفرض علينا أسلوب معين، بل يتركنا نعبر بأسلوبنا الخاص ولا يتدخل إلا فى أضيق الحدود.

بالنسبة لاستمارة التوقعات وتقويم الجلسات العلاجية، فقد قدمت هذه الاستمارات فى بداية الجلسات وفى الجزء الأخير من هذه الجلسات وقد كانت التوقعات سالبة فى بداية الجلسات يشوبها نوع من الحذر التى هى سمة من سمات المسنين، ولكن لوحظ فى القياس الثانى لهذه الاستمارة أن هناك تغيير ملحوظ والذى كان فى معظمه ايجابياً، وهذا دليل على نمو افراد المجموعة نحو تحسين مفهوم الذات.

ولقد استفاد الباحث أيضاً من هذه الاستمارات التى كان يملؤها المشتركين فى الجلسات، لنحصل منها على نوع من التأمين لمسلكه أو يعدل من سلوكه فى الجلسات التالية حيث أنها بمثابة التغذية الراجعة من المفحوصين للباحث.

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



## ملحق رقم (٦)

استمارة تعارف:

الاسم :

الوظيفة الأخيرة :

العمر :

المدة الزمنية في دار المسنين

الحالة الاقتصادية (ميسور جداً/ ميسور/ أقل من المتوسط) .

الحالة الثقافية : (شهادة جامعية/ متوسطة/ أقل من المتوسطة/ لا يوجد)

الحالة الصحية : (جيد جداً/ جيد/ متوسط/ دون المتوسط) .

الأسرة : (متزوج / أرمل / مطلق / أعزب) .

(عندى شقة) (لا توجد أى شقق)

عدد الزيارات في الأسبوع (أكثر من زيارة / زيارة واحدة / أقل من ذلك) .

رأيك في شباب اليوم :

هل تحب أن تضيف شيئاً آخر .

ملحق رقم (٧)

استمارة رأى أعضاء المجموعة عقب كل جلسة

أولاً : إذا شعرت أن هذه الجلسة رقم ( ) بها بعض السلبيات فاكتبها فى هذه المساحة الخالية التالية :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦

ثانياً : إذا شعرت أن هذه الجلسة بها بعض الإيجابيات فاكتبها فى هذه المساحة الخالية التالية :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧

ثالثاً : اكتب مقترحاتك للجلسة القادمة فى المساحة الخالية التالية:

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧
- ٨

اسم العضو :

ملحق رقم (٨)

استمارة المراحل العمرية (وصف الذات)

المطلوب	عندما كان عمري ٣٠ عاماً	عندما كان عمري ٤٥ عاماً	عندما كان عمري فوق ٦٠ عاماً
الحالة الجسمية			
الحالة النفسية			
الحالة الاجتماعية			
الحالة الخلقية			
الحالة الأسرية			
الظروف			
جوانب أخرى			

## ملحق رقم (٩)

### استمارة مقدار التفاعل بين أعضاء مجموعة المواجهة

لا	نعم

- ١- تحدثت قليلاً أو لم أتحدث في أغلب الجلسات.
- ٢- تحدثت بشئ من التفصيل في قضية خاصة.
- ٣- أثرت بعض المشكلات التي حدثت للبعض خارج المجموعة.
- ٤- حاولت أن يكون لى دور بارز في المجموعة.
- ٥- كنت أركز تعليقاتى على ما حدث في المجموعة.
- ٦- كان مناخ المجموعة مرحاً مما جعلنى لأن أكون مرحاً.
- ٧- كنت أتحدى ملاحظات المرشد.
- ٨- لم أستفد أى شئ من المجموعة.
- ٩- كنت أتحدث عن بعض ما يدور فى المجموعة لبعض معارفى خارج المجموعة.
- ١٠- كنت أنصح زملاى فى المجموعة.
- ١١- كنت أتدخل فى حوار بين شخصين.
- ١٢- كنت أنتقد سلوك الآخرين.
- ١٣- كنت أرفض الالتزام بقرار المجموعة.
- ١٤- كثيراً ما تغيبت عن المجموعة.
- ١٥- كنت أتقبل أمور عن الآخرين فى المجموعة.

## ملحق رقم (١٠)

### استمارة رأى الأعضاء فى سلوك المرشد

نعم لا

		- هل يتدخل المرشد للسيطرة على أعضاء المجموعة .
		- هل يزود أعضاء المجموعة بالقدرة على رؤية الأشياء .
		- هل يساعد أعضاء المجموعة على البحث عن مألديهم من مميزات .
		- هل يساعدهم المرشد على إبراز مفاهيمهم وتصوراتهم نحو قضية ما .
		- هل يقدم المرشد بعضاً من الثناء والمدح للأعضاء .
		- هل يشعر الأعضاء نحو المرشد بالصدقة والحب والمودة .
		- هل يعترض المرشد على ردود بعض الأعضاء .
		- هل يساعد أعضاء المجموعة على اتخاذ القرار .
		- هل يتدخل المرشد فى صنع قرار المجموعة .
		- هل يظهر مشاعره الخاصة نحو مناقشة موضوع ما .
		- هل يظهر قيمة ومعتقداته نحو موضوع ما .
		- هل يشعر فى الحوار والمناقشة مثله مثل أى عضو .
		- هل هو مجرد مترجم للواقع .
		- هل يجب أن يدخل تعبيراته الخاصة فى الحوار .
		- هل يعبر عن المودة والقبول والصراحة .
		- هل يتدخل لدى كل أعضاء المجموعة .
		- هل يتدخل لدى عضو واحد يمثل رأس المجموعة فقط .
		- هل يتميز بشخصية قوية تؤثر على حصول الأعضاء على الخبرة .
		- هل يزودهم بالاستجابات (الردود التى تطلب منهم) .

## ملحق رقم ( ١١ )

### بعض توصيفات عملية الاجراء الميدانى (برنامج التحكم الذاتى)

#### الجلسة الاولى :

لقد استغرقت العملية التمهيدية للبرنامج حوالى ستة أشهر أخذ الباحث يتردد على المسنين، فى فترات مختلفة، إلا أن الشهر الأخير كان بمثابة زيارة واحدة كل أسبوع، وكانت تهدف هذه الزيارات التمهيدية لمحاولة التقرب من هذه الفئة واكتساب ثقتها، لأنها ليست عينة عادية ، بل هم متقاعدون ، بلا عمل ، لايسأل عنهم من ذويهم إلا القليل ، فالتعامل معهم لا بد وأن يتصف بالحذر حتى إنعقدت الجلسة الأولى ، وفيها تم القياس القبلى بواسطة مقياس تينسى لمفهوم الذات، وتم جمع الاستمارات على فترات من كل الأعضاء .

#### الجلسة الثانية :

التمهيد للبرنامج ، وبالدرجة الأولى، الترحيب بالمفحوصين ومعرفة اسماءهم ، وتقديم الباحث نفسه إلى المفحوصين ، وقد وزعت عليهم استمارة التعارف (ملحق ١٤) وقام الباحث بشرح النقاط التالية:

\* إن هذا البرنامج يساعد كل مفحوص فى التغلب على حالته الراهنة، ونجاح سلوكيات عديدة.

\* أن نتائج هذا البرنامج تستخدم فى تقييم صلاحية هذا البرنامج فى تحسين السلوك.

\* بعد الإنتهاء من البرنامج يتم اختبار كل مفحوص .

#### كما أشار الباحث للمشاركين فى البرنامج أن :

\* أن المعلومات التى سوف نحصل عليها تبقى سرية ضمن موضوع البحث .

\* الاحتفاظ بالأسرار فيما بينكم واجب مهم.

\* يمكن لبعض الأفراد أن يتحدثوا عن جزء من حياته الانفعالية أمام زملائه.

\* الا يطلع أحداً بأى معلومات عن الجلسات.

ويفتح النقاش حول مشكلة يتشابهون فيها فى عدة نقاط وكان الباحث ينشط المناقشة

وذلك عن طريق إثراء هذه المناقشة ببعض الأسئلة أو الأفكار الإضافية، أو التوضيحات .

وكان الباحث يحاول توضيح الجانب السلوكى فى كل مايعبر عنه العملاء.

- قام الباحث بتوضيح الجوانب العقلية فى عملية الرؤية الذاتية والتي تتمثل فى :-

١- المزاج يرتبط بالنشاط: لأن الأنشطة - التي يصاحبها مكافأة ينتج عنها الرضا والسرور ، وهى أنشطة إيجابية تنعكس على الحالة المزاجية، فتؤدى إلى مزاج إيجابى يساعدهم على تدعيم مفهوم الذات الايجابى، كما أن الأنشطة التي يصاحبها العقاب والاحباط ، فهى أنشطة سالبة ، وينتج عنها مزاج سالب ، يؤدى إلى تكوين وتدعيم مفهوم الذات السالب، فإن الباحث الحالى كان يركز على الأنشطة - الإيجابية ويساعد المشاركين على تقديم تدعيم ذاتى لسلوكياتهم الموجبة ، فهذه كانت تساعد على رفع الروح المعنوية وتنعكس أيضاً على فهم موجب للذات.

٢- لأن الأفراد الذين يعانون من مفهوم ذات سالب يفشلون فى القيام بأنشطة إيجابية عادة ، فقد عمد الباحث إلى محاولة تحويل انتباه هؤلاء الأفراد عن الأنشطة السالبة ، وتركيز انتباههم على بعض الأنشطة الإيجابية والتي كان لايركزون عليها ويعتبرونها شيئاً عادياً لاقيمة له.

كان الباحث يستخدم الأنشطة الايجابية التي يقوم بها هؤلاء الأفراد مفتاحاً لحصولهم على حالة نفسية جيدة، فهو يحاول أن يجعلهم يعترفوا بهذه الأنشطة وهذا واجب البرنامج الارشادى.

مثال: فى الصباح : مدحه صديقه ، وفى الظهر حدثت أشياء سالبة مثل احتراق الطعام ، صاحب مفهوم الذات السالب لايركز إلا على الاحداث السالبة (احتراق الطعام) وينسى تماماً ويتجاهل تماماً الاحداث الإيجابية (مدح الصديق)، ومدح الصديق، هو مفتاح يركز عليه الباحث لتحسين مفهوم الذات.

٣- ولأن الأفراد ذو المفهوم السالب للذات يميلون الى التركيز على النتائج المباشرة لأنشطتهم فى مقابل النتائج طويلة المدى ، فقد كان الباحث يعمد إلى لفت أنظارهم

الى النتائج التى يمكن أن تحدث بعد أمد طويل ويدفعهم إلى التفكير فى مكاسب مستقبلية كبيرة، مع عدم التركيز على المكاسب الحالية فقط.

٤- وحيث أن اكتساب مهارة التحكم فى الأنشطة الايجابية والعمل على زيادتها سوف تساعد المفحوص على التغلب على أفكارهم السالبة عن ذواتهم، فقد كان الباحث يساعد كل منهم على اكتساب مهارة التحكم عن طريق قيامهم بأنشطة إيجابية وتحديد أهداف طويلة المدى، ثم العمل على وضع الخطوات لتحقيق الهدف. ملحق رقم (١).

الراغب المنزلى للمراقبة الذاتية (الملاحظة الذاتية) فيتمثل فى تسجيل كل فرد مشاعره اليومية نحو ذاته، وذلك عن طريق الأنشطة الايجابية التى يقوم بها ، حيث يقوم بملئ جداول المراقبة الذاتية، والتى بها مكان لتسجيل الأنشطة الايجابية ومستوى المزاج اليومي، والتى طورت فيما بعد لتصبح ملاحظاته الايجابية ، وملاحظاته السلبية لسلوكه ثم تقييمه لهذه الملاحظات والتى ترشده على وضع الثواب أو العقاب لنفسه (ملحق رقم ١٣).

#### خطوات المراقبة الذاتية :

- وحتى يوضح الباحث أسلوب مراقبة الذات، كان يقدم التعليمات التالية :
- على كل منكم أن يقوم بتسجيل الأنشطة الإيجابية التى يقوم بها .
- سجل بكلمات بسيطة وقليلة الأنشطة الايجابية الفعلية ( فى العمود الأول من جدول مراقبة الذات) .
- يجب أن تستخدم قائمة الأنشطة الإيجابية كدليل لكل منكم لمعرفة أنواع الأنشطة الايجابية .
- فى العمود الثانى من جدول مراقبة الذات سجل الرقم الدال على النشاط الايجابى الذى قام به كل منكم.

- فى نهاية كل يوم ، يجب على كل منكم أن يحدد الدرجة التى تصف وتعبّر عن مزاجه اليومى ، وعلى كل منكم أن يحاول أن يعدل من مزاجه فى اليوم التالى بصورة تجعله يتخطى معدله فى اليوم الحالى.
- (الدرجات : من صفر - ١٠) صفر = لايقوم بأى نشاط فى هذا اليوم . ١٠ = القيام بأنشطة ايجابية متعددة ومتكررة فى هذا اليوم .
- من ١-٩ للتعبير عن درجة المزاج اليومى ، والمشاعر الموجبة والسالبة .
- يمكن أن تستخدم جدول واحد لمراقبة الذات فى اليوم الواحد، أو أكثر من جدول فى اليوم الواحد.
- على كل منكم أن يحضر هذه الجداول معه فى الجلسة القادمة لأهميتها لخطوات البرنامج.
- وتوزع على المشاركين صورة خاصة لكل مفحوص تحتوى على تمرين مراقبة الذات وموضح فيها التعليمات المنبثقة من هذه الجلسة.

### الجلسة الثالثة :

الحالة النفسية والسلوكية: الآثار المباشرة فى مقابل الآثار المؤجلة بعد اجراءات المراجعة على الجلسة السابقة، يعرض تمرين النشاط والمزاج ويهدف الى التركيز الشامل على العلاقة بين الحالة النفسية والنشاط السلوكى حيث يفترض أن الحالة النفسية تتأثر بالنشاط الذى يمارسه الفرد بشكل عام .

### التدريب على هذا التمرين :

يقدم الباحث للمشاركين التعليمات التالية :

- باستخدام جدول مراقبة الذات الخاص بكل منكم فى الأسبوع الماضى ، على كل منكم أن يرسم عدد الأنشطة الايجابية لكل يرم مستخدما التدرج على الجانب الأيسر من الجدول ، وعلى كل منكم أن يحاول معرفة ما إذا كانت الخطوط متوازية تقريبا، هل القمم والهضاب فى الرسم متطابقة؟

- حدد مستوى الرقم الذى يعبر عنه معدل الأنشطة الايجابية فى الأيام التى كان مفهوم الذات لديك فيها مرتفع. هل هناك علاقة؟
- ما الأنشطة التى حدثت أثناء تمتعك بمفهوم ذات موجب ولم تحدث فى أيام كان فيها مفهومك لذاتك سالب.
- هل تدرك الآن الصلة بين الأنشطة التى تمارسها وحالتك النفسية وصورتك عن ذاتك. (ملاحظة: هذا البرنامج يقوم على أساس فكرة أن الحالة النفسية يمكن أن تتعدل عن طريق تعديل النشاط الذى يقوم به الفرد).
- كرر هذا التمرين فى الأسابيع القادمة.
- ثم يوزع على كل مشترك فى البرنامج صورة خاصة بتمرين النشاط والمزاج وبه التعليمات الواضحة طبقاً لما ورد فى هذه الجلسة.

#### التدريب على تهيئ النتائج المباشرة فى مقابل النتائج المؤجلة:

- يقدم الباحث للمشاركين التعليمات التالية الخاصة بهذا التمرين وهى :
- تخير أربعة من الأنشطة التى قام بها كل منكم بتسجيلها خلال الأسبوع الماضى ثم اكتبها على عينة قائمة الأعمال والأنشطة ( موجودة فى متن الرسالة ).
  - أعلم أن لكل نشاط نتائج مباشرة (إيجابية /سلبية) ونتائج تابعه أى نتائج مؤجلة (يتوقف معنى النشاط عليك أنت ).

مثال: تناول فنجان شاي :

- | نتائج مؤجلة   | نتائج مباشرة          |
|---|-----------------------|
| - أتناوله مرات عند الصداع (إيجابى)                                    | - مذاقه جميل (إيجابى) |
| - يرفع ضغط الدم (سلبى)  | - مكلف ( سلبى)        |
| - هل من الأفضل التفكير فى النتائج المباشرة أم النتائج غير المباشرة ؟  | -                     |
| - هل تفكر فى الآثار التى لم تحدث لك من قيل ؟                          | -                     |
| - هل تفكر فى النتائج (المباشرة أو غير المباشرة) أثناء قيامك بالنشاط ؟ | -                     |
| - سجل الآثار الإيجابية غير المباشرة لنشاط قمت به فى يوم من الأيام.    | -                     |

ثم يقوم الباحث بتوزيع صورة خاصة من هذا التمرين للمشاركين مزودة بالتعليمات الواضحة .

#### الجلسة الرابعة: تخص التقييم الذاتى :

بعد أن قام الباحث بإجراءات المراجعة على الجلسة السابقة .  
عرض الجوانب العقلية فى التقييم الذاتى على النحو التالى :  
حيث أن الأفراد الذين يعانون من مفهوم ذات سالب وحالة نفسية سيئة يميلون إلى إختيار أهداف أو محكات غير واقعية وصارمة لتقييم ذاتهم (يختارون أهدافا صعبة التحقيق) . ودائما ينقصون من قدر أنفسهم ويقللون من شأن مجهوداتهم، لذلك فقد اهتم الباحث بهذه النقطة عن طريق تدريبهم على بعض المهارات مثل :

- كيفية وضع وتحديد الأهداف: حيث طلب الباحث من المشاركين فى هذه الجلسة وضع بعض الأهداف الايجابية والواقعية القابلة للتحقيق ، والتي يستطيع كل منهم أن يعمل على تحقيقها. ويقوم الباحث بتقييم الفشل والنجاح.

وكان الباحث يحاول أن يساعدهم فى التحكم فى الأنشطة التى تؤثر على الحالة المزاجية، وذلك على النحو التالى:

- المساعدة فى تحديد الأهداف ، حيث كان يحدد للمشاركين شروط هذه الأهداف وهى تتمثل فى :

١- أن يكون الهدف موجب وأكثر تكراراً.

٢- أن يكون قابل للتحقيق ، يتناسب مع امكانيات المفحوص الواقعية .

٣- أن يتم التحقيق دون مساعدة خارجية.

مثال: تعليم مهارة الرسم : من الممكن أن تتحقق بالمجهود الشخصى أما رئاسة دار المسنين : فقد يتحقق أو لا يتحقق لأنه يعتمد علي أصوات أناس آخرين .

- تحديد أهداف فرعية للمشاركين، حيث قام الباحث بتدريب المشاركين على مهارات تقسيم الهدف العام إلى أهداف جزئية أو فرعية ، ووضع خطوات لتحقيقها ، وهو فى النهاية سيصل إلى تحقيق الهدف العام.

مثال: قراءة بعض كتب نجيب محفوظ ( هدف عام)

- تقسيم هذا الهدف : هدف فرعى : قراءة كتاب كل أسبوع .  
وبصورة عملية : ٤٠ صفحة كل يوم  
وبعد ذلك يقوم الباحث على تدريب المشاركين على مهارة التقييم الذاتى وذلك عن طريق حكم كل منهم على مدى نجاحه.
- تدريب الباحث للمفحوصين على استخدام قائمة الأعمال، وهى قائمة أعدها الباحث من خلال المشاركين ، ويقدمها لهم لكي ينتقى كل منهم منها هدف معين أو أهداف فرعية معينة، وكان الباحث يسأل المشاركين عما إذا كان لدى أحد منهم سؤالاً أو استفساراً.

#### الواجبات التدريبية :

- حدد الأهداف العامة والأهداف الفرعية (تقسيم الأهداف العامة الى أهداف جزئية أصغر ، ويشترط فيها أن تكون ممكنة التحقيق وفى النهاية يتوصل إلى الهدف العام.
- مهارات التقييم السلوك:  
والهدف منها هو إعطاء المشاركين الفرصة ليقدموا عرضاً عاماً للبرنامج (يمثل تغذية راجعة للمشاركين عن البرنامج).  
حيث يتاح لكل منهم الفرصة للحديث عن ذلك ومتابعة هذا الحديث واجبة من قبل الباحث.

### الجلسة الخامسة : تحمل المسئولية ..

- الجوانب العقلية فى تحمل المسئولية .
- لأن المسن إذا أحرز نجاحاً قد يرجعه إلى :
  - أ- قوى وعوامل خارجية مثل الحظ.
  - ب- الى الصدفة التى لا تتكرر.
  - ج- أنه نجاح نوعى صغير ، لايعتبر مؤشر على الميل العام للفرد.

### - وإذا فشل المسن فإنه يرجع هذا الفشل إلى:

- أ- قوى وعوامل داخلية مثل النقص فى المهارة أو القدرة .
- ب- أن هذا الفشل يعتبر مثالا لما يتكرر فى حياته.
- ج- يعتبر هذا الفشل دليل على تكراره بصورة دورية .

وحتى يساعد الباحث المسن صاحب المفهوم السلبي للذات على التغلب على مآلديه من مشاعر سالبة، فإنه يقوم بتدريبه على وضع تفسيرات أكثر واقعية سواء للفشل أو للنجاح ( لايتجاهل جهوده أو مهاراته عند النجاح ، ولايلقى بنجاحه على الحظ).

### نهرين عزو المسئولية :

ويهدف الى النظرة المركزة على مايفترضه المسنون فيما يتعلق بتحديد المسئولية تجاه الأحداث ، ونجد أن أصحاب المفهوم الذات السالب يفترضون إفتراضات ناقصة فيما يتعلق بالمسئولية تجاه الأحداث .

- ويتم تدريب كل مسن على أن يقوم بتسجيل حدثين هامين ناجحين من ضمن الأحداث الايجابية فى الأسبوعين الماضين ، ولهما علاقة بالحالة المزاجية.
- ويسأل الباحث : إلى أى مدى يعتبر الأفراد الآخرون مسئولين عن هذه الأحداث؟ وعلى كل مشترك أن يقوم بتسجيل سبب أو سببين لهذه الأحداث.

مثال: لو تلقى أحدكم المدح من صديقه ، فإن قد يرجع ذلك إلى رغبة الصديق في أن يفرحه (صاحبي كان عايز يفرحني) أو (صاحبي مبسوط شوية وعايزنا كلنا نبسط معاه).

- ثم يسأل الباحث المشاركين : إلى أى مدى تعتبر نفسك مسئولاً عن هذه الأحداث؟ هل هى مهاراتك أو قدراتك أم ماذا ؟

ومناقشة فى هذا المجال الى أن يراجع نفسه فقد يرجع هذا المديح الى جهوده الخاصة ويستحق فعلاً هذا المديح.

- ثم يسأل الباحث، عن النسبة المئوية التى يمكن أن تقع على المسن من مسئولية تجاه هذه الأحداث، ويحاول أن يوضح لهم أن تلقى المديح من أحد الأصدقاء ( قد يرجع بنسبة ٨٠٪ الى جهود كل منكم ، ٢٠٪ فقط الى الصديق) وإذا كان أحدكم لا يعتقد فى ذلك فعليه بمراجعة نشاطه الايجابى مرة أخرى ، ويمكنه أن يفكر بطريقة أخرى تحدد مسئوليته عن هذه الأحداث الايجابية .

- ويطلب الباحث من كل مفحوص ، أن يفحص الأسباب التى ذكرها حول مدى مسئوليته عن هذه الاحداث، وهل هذه الأسباب أمثلة لأسباب واقعية تفسر سلوك كل منهم أم لا؟ ويساعد كل مشارك على أن يضع النسبة التى تعود إليه فى الحدثين اللذان حددهما مستعيناً بالتدرج الموجود بالصورة الخاصة بالمفحوص.

- يطلب الباحث من كل مفحوص تسجيل حدثين غير سارين قد حدثا بالفعل خلال الاسبوعين الماضيين ( اعتماداً على الذاكرة) ، وتحديد أى الجوانب يعتبر الأفراد الآخرون مسئولين عن الخطأ فيها، وأى الجوانب تعتبر مسئولة عن هذه الأحداث، هل هى مجهودات ومهارات وقدرات خاصة بكل منكم. وما النسبة المئوية المسئولة التى يمكن أن تقع على كل منكم بخصوص هذه الأحداث ؟

(وبعد أن يسأل الباحث هذه الأسئلة للمفحوصين، عليه أن يوضح لهم):

- سوف لا تجذب نفسك فقط المسئولة عن جميع الأحداث غير السارة التى تحدث فى حياتك فيمكن أن ترجع إلى الآخرين أو إلى الحظ. إلا إذا كنت شخص سلبى معتمداً

على الآخرين ، ومن الممكن أن تصبح أكثر تأكيداً لذاتك بدلاً من الاعتماد على الآخرين ، وإن لم تكن سلبي فعليك أن تفحص إجابة التساؤلات السابقة والتفكير فيها ، حيث يمكن أن تثبت وتتحقق أن سبب هذه الأحداث غير السارة هم الآخرين وليس أنت ، وهذه الأحداث غير السارة لا يمكن أن تتحكم فيها إذا تدخل الآخرين ولكن بعزل الآخرين عن الأحداث يكون في مقدورك أن تتحكم في هذه الأحداث وبالتالي في حالتك النفسية والمزاجية.

### تمرين نحل المسؤولية :

ويهدف هذا التمرين الى النظرة المركزة على مايفترضه الأفراد فيما يتعلق بتحديد المسؤولية تجاه الأحداث :

- ١- سجل حدثين هامين ناجحين حدثاً في الأسبوعين الماضيين.  
أ-  
ب-
  - ٢- الى أى مدى يعتبر الأفراد الآخرون مسئولين عن هذه الأحداث ، ماهى المسؤولية التي تقع عليهم تجاه هذه الأحداث ؟  
أ-  
ب-
  - ٣- إلى أى مدى بفضل مجهودك تعتبر مسئولاً عن هذه الأحداث؟  
الحدث أ  
الحدث ب
  - ٤- ما النسبة المئوية التي يمكن أن تقع عليك من مسؤولية تجاه هذه الأحداث ؟  
الحدث أ  
الحدث ب
- على كل منكم أن يلاحظ أنه سيجد نفسه مسئولاً مسئولاً كبيرة عن الأحداث الايجابية التي تحدث في حياتكم ، وليس كما كان يعتقد أنها تعود الى الحظ، ان لم تكن أنت مسئولاً عنها، فإن غيرك هو المسئول فلدى كل منكم مهارات وقدرات يستطيع عن طريقها أن يصنع هذه الأحداث .
- ٥- سجل حدثين قد حدثا بالفعل خلال الأسبوعين الماضيين .  
الحدث ج  
الحدث د

٦- فى أى الجوانب تقع على الأفراد الآخرين مسئولية الخطأ فى هذه الأحداث؟

الحدث ج الحدث د

٧- فى أى الجوانب تعتبر مجهوداتك أو النقص فى مجهوداتك هى السبب فى تحمل

مسئولية هذه الأحداث ؟

الحدث ج الحدث د

٨- ماهى النسبة المثويةالتى تعتقد أنك تتحملها من مسئولية تجاه هذه الأحداث ؟

الحدث ج الحدث د

(عندما تقرر أنك المسئول عن الأحداث غير السارة التى تحدث فى حياتك ولكن يمكن ترجع هذه الأحداث غير السارة إلى أفراد آخرين أو الى الحظ الا إذا كنت شخص سلبى اعتمادى/ يمكن أن تصبح أكثر تأكيداً لذاتك بدلاً من الاعتماد على الآخرين، أعد فحص الأسباب على البندين ٦ ، ٧ وفكر فيهما ثانية ، فربما تثبت أن مسئولية هذه الأحداث غير السارة تقع على الآخرين أو على الحظ .

٩- واجبات الأسبوع القادم.

**الجلسة السادسة : التدعيم الذاتى :**

- اجراءات المراجعة للجلسة السابقة .

**الجوانب العقلية فى التدعيم الذاتى :**

١- السلوك بحكمه الثواب والعقاب:

النقطة الهامة التى ركز عليها الباحث فى هذه الجلسة هى إمكانية إستخدام كل من الثواب والعقاب بمعنى أن يكون من الممكن تقديم المكافأة فقط عقب القيام بالسلوك المرغوب فيه ، وفى نفس الوقت لايمكن أن يقوم العقاب فى هذه الحالة ، والعكس صحيح، عند القيام بالسلوك غير المرغوب فيه، وبذلك تتحول المكافأة والعقاب الى طرق وأساليب واقعية للسلوك.

٢- وتهدف إلى تدريب المشتركين على التحكم في سلوكهم الخاص عن طريق تقديم المكافآت أو العقاب لأنفسهم .

مثال: عندما يقوم الفرد بتأدية سلوك بطريقة جيدة فهو يكافئ نفسه .

(مثال - الخروج إلى النزهة لتناول العشاء).

عندما يقوم الفرد بتأدية سلوك لا يبعث على التفاخر فهو يعاقب نفسه.

(مثال حرمان نفسه من رغبة معينة).

\* قد تكون المكافآت الذاتية والعقاب الذاتي بصورة علنية أو بصورة سرية (مقنعة).

مثال : استطاع الفرد أن يحقق هدفه في انقاص وزنه .

المكافأة : شراء ملابس جديدة

مثال : فشل في تحقيق هدفه ولم ينقص وزنه .

العقاب: يحرم نفسه من مشاهدة فيلم أو مسرحية...

٣- ولأن الأفراد ذوو المشاعر السالبة يميلون إلى عقاب أنفسهم غالباً .

نادراً ما يكافئون أنفسهم ، فقد أوضح الباحث للمشاركين ما يلي :

أن الأفراد ذوو المشاعر السالبة لذراتهم :

\* يميلون للاقلال من قيمة ذاتهم وبالتالي إلى عقاب ذواتهم سواء بصورة علنية أو سرية.

\* يعتقدون أن من الخطأ أن يكافئوا أنفسهم على شيء قاموا به وبالتالي فقدوا الدافعية كي يصبحوا أكثر نشاطاً ومتابعة لما لديهم من أهداف.

\* يفكرون أكثر في الأشياء التي لم يستطيعوا إنجازها أكثر من الأشياء التي أنجزوها بشكل جيد ، وبالتالي يعاقب نفسه بشكل أكثر .

مثال : سار فرد في إنقاص وزنه على نحو ممتاز مدة ٦ أيام متتالية ولكنه فشل في اليوم

السابع فهو يعاقب نفسه على هذا اليوم بدلاً من أن يكافئ نفسه على ٦ أيام ناجحة.

وحتى يتمكنوا من ذلك فقد وجه الباحث المشاركين إلى مراعاة ماياتى:

- ١- على كل منكم أن يصنع برنامجاً للتدعيم الذاتى وذلك لزيادة الأنشطة التى تؤدى الى تحقيق أهدافك (التركيز على المكافأة الذاتية وليس على العقاب الذاتى).
- ٢- على كل منكم أن يسجل المكافآت الذاتية التى يمكن أن تتاح لك وفى امكانك تقديمها لنفسك عند القيام بالسلوك المرغوب فيه ، وذلك على قائمة المكافآت الذاتية (يمكن كل منكم استخدام الأنشطة كمكافأة ذاتية اعتماداً على جدول المراقبة الذاتية، وذلك باختيار الأنشطة المحببة إليك والتى تبعث فيك السرور).
- (ومن أمثلة للمكافآت: مادية (ملابس- كتب ... ) بالإضافة إلى ممارسة أنشطة معنية مثل الخروج فى نزهة ، زيارة صديق حميم...).
- ٣- على كل منكم أن يعطى لنفسه درجة من (١٠) عن كل مكافأة يعطيها لنفسه.
- ٤- على كل منكم أن يقوم بتسجيل العدد الكلى للنقاط التى أحرزها فى جدول مراقبة الذات مع مراعاة الشروط التالية :
- \* أن المكافأة تصبح أكثر تأثيراً إذا ماتم تقديمها بشكل فوري.
- \* أن المكافأة تقدم بسبب حدوث سلوك مرغوب فيه .
- \* فائدة الدرجات للمكافآت أو للسوك أو للهدف، هو سهولة الربط بين كلا الاثنين فى سهولة ويسر .
- ٥- الاستفسار من المشاركين عن أى أسئلة أو تساؤل ، ثم تقديم صورة من قائمة المكافآت الذاتية للمفحوص.

وفى الجلسة السابعة : وتركز على التدعيم الذاتى السرى :

وكانت الواجبات التى قدمها الباحث للمشاركين تتمثل فى :

- \* قراءة القائمة عند تحقيق أى شئ أو هدف أو نشاط إيجابى حيث يقصد بهذه القائمة عند قراءتها تقديم مكافأة سرية، عند القيام بنشاط يشعر الفرد معه بحالة من الارتياح.

- \* يمكن اضافة فقرات إضافية إلى قائمتك إذا حدث شئ جديد ..  
(أنت لست مكلفاً أن تقرأ كل القائمة، إذا أصبحت طويلة، فقط ٥ نقاط قد تكفى عند قراءتها لأداء الغرض من هذه القائمة ثم يقدم الباحث قائمة مصادر التعزيز للمشاركين .

### الجلسة الثامنة: تقويم البرنامج :

#### اجراءات المراجعة على الجلسة السابقة :

#### الاستمرارية والمتابعة بعد الارشاد:

- \* قد قدم اليك عن طريق هذا البرنامج خطوات تؤدي إلى اختزال المشاعر السالبة نحو الذات وتم تدريبك على ذلك.
- \* من أهداف هذا البرنامج امدادك بنقاط أساسية يمكنك تطبيقها فى الأسابيع والشهور القادمة بطريقتك الخاصة على أساس ماتم تدريبك عليه.
- \* نقدم اليك بعض الاستمارات التى يمكن أن تطبقها فى المستقبل وفقاً لهذا البرنامج حتى تتغلب على مشاعرك السالبة نحو ذاتك إذا عاودتك مرة أخرى ....

#### اجراءات التقويم السلوكى :

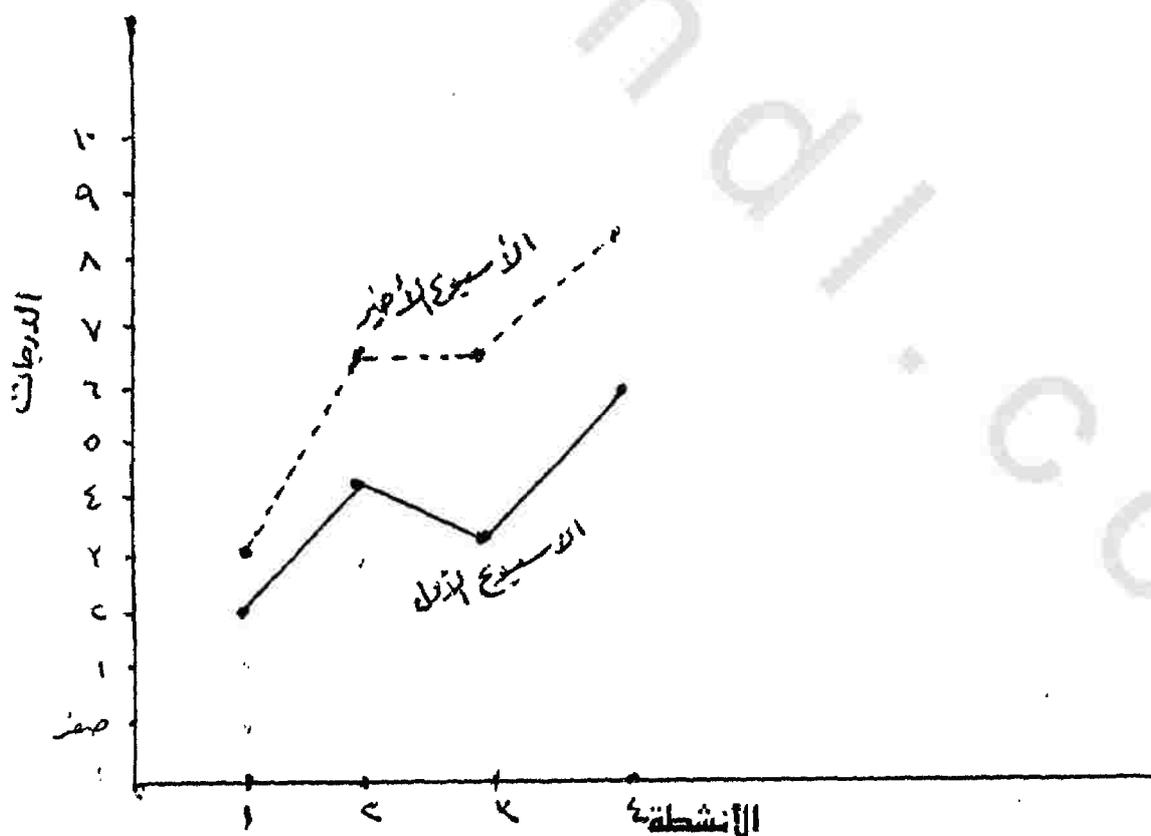
- ١- الهدف من هذا الاجراء : أن يتيح الباحث الفرصة لكل فرد من أفراد المجموعة كي يقوم بعرض عام للبرنامج (يثل كتغذية راجعة) .
- ٢- يدع الباحث الفرصة كاملة للمفحوص لاستكمال حديثه.
- \* إذا استغرق دقيقة : فيعبر الباحث عن شكره له وينتقل بالحديث إلى عضو آخر.
- \* أقل من دقيقة : على الباحث أن يشجع المفحوص على المزيد من الحديث...
- \* أكثر من ٤ دقائق : الباحث يقاطع المفحوص فى الحديث مثل شكرا أننى أريد أن أعرف مزيد من التفاصيل عن هذا الموضوع فيما بعد .
- ٣- يجمع الباحث التعليقات: ثم يقوم بمناقشة وجيزة تصبح تعليقا مناسباً على البرنامج وعلى المفحوصين.

### الجلسة التاسعة :

الاختبار البعدي ،،

والآن نحاول رسم الفروق بين متوسطات بعض الأنشطة التي كررها المشاركون في الأسبوع الأول من البرنامج والأسبوع الأخير من البرنامج.

الأنشطة	متوسط درجات الأسبوع الأول	متوسط درجات الأسبوع الثاني
١- الخروج للنزهة	٢	٣
٢- شراء بعض الأشياء	٤	٦
٣- مشاهدة التلفزيون	٣	٦
٤- مقابلة بعض الأصدقاء	٥	٨



شكل يوضح الفرق بين متوسط درجات أنشطة (٤) أنشطة فقط) الأسبوع الأول ومتوسط درجات أنشطة الأسبوع الأخير من البرنامج

من هذا الشكل يتضح أن هناك تحسناً واضحاً بين أفراد المجموعة مما يؤثر ذلك على تحسين مفهوم الذات لديهم ، وهذا التحسن يرجع بالدرجة الأولى إلى تدريبات وقارين وخطوات برنامج التحكم الذاتى.

**ويستخلص الباحث مما سبق :**

بأن هذا الأسلوب الارشادى -من خلال نتائجه - قد يتناسب مع مرحلة المسنين ، حيث أن المسن يحتاج إلى المزيد من التحكم الذاتى فى المواقف المختلفة، فضلاً عن أن يفهم نفسه فيقومها ويصل - بالتدرج - إلى أن يكافئ نفسه أو يعاقبها، حتى يصل إلى السلوك المرغوب فيه وهو الذى يستطيع أن يتحكم فيه، وهو بذلك يصبح على درجة عالية من السرور .

ولقد لاحظ الباحث ، أن مكافأة المسن لنفسه فى البداية كانت نادرة ، ولكن بالتدرج أخذت مساحة المكافأة تتسع على حساب مساحة العقاب، فهو الذى يلاحظ سلوكه ويقوم ويقرر بنفسه أسلوب المكافأة .

**ومن السلبات التى سجلها المسنون بالاستمارت الخاصة بالجلسات :**

- أن هناك أنشطة إيجابية « ينبغى أن نقوم بها مثل زيارة بعض الأصدقاء ولكن إقامتنا فى دار المسنين تعوق ذلك.
- ان مجالات الأنشطة الايجابية بالنسبة لدور المسنين ضيقة « فمشاهدة التلفيزيون نشاط إيجابى ويصبح أكثر فائدة لو أن هذه البرامج من الأنواع المحببة لنا أو من النوع الذى يهتم بشئوننا».

**ومن الايجابيات التى ظهرت فى هذه الجلسات :**

- أن بعض الأعضاء يتنافسون فى تسجيل الأنشطة اليومية التى يقومون بها خاصة فى الجلسات الأخيرة.

- أن بعض الأعضاء أصبح لديهم الآن مقدرة على أن يقدموا نقداً موضوعياً لأنفسهم بعد ما كان ذلك فى بداية الجلسات أو قبل الجلسات أمر صعب ، بل أصبح الآن يتقبل النقد بروح عالية .
  - التخفيف كثيراً بل والتحدى عن الترجسية التى كان المسنون يتصفون بها ، وهذا يساعد فى تحسين مفهوم الذات لديهم والذى يمثل جوهر الشخصية.
- ومن المقترحات التى وردت فى الاستمارات الخاصة بالجلسات :
- اقترح بعض المسنين أن تكون الجلسات خارج دار المسنين وذكر بعضهم أن تكون فى أحد الأندية الرياضية .
  - اقترح بعضهم أن يشترك مدير الدار ضمن المجموعة حتى يشترك معهم فى الحوار ويشعر باحتياجاتهم وتوفير الأنشطة اللازمة لهم.
- ومن خلال ماسجلوه فى الاستمارات ومن خلال الحوار اللفظى نلاحظ التالى :
- إن المسنين كانوا يسجلون أشياء كثيرة عن سلوكهم اليومى سواء منها السلبى أو الإيجابى.
  - إستطاع كل منهم أن يتحدث وأن يناقش وأن يحاور داخل المجموعة أثناء الجلسات بنوع من الثقة المتبادلة وهذه خطوة إيجابية نحو تحسين مفهوم الذات.
  - أصبحوا ينقدون أنفسهم بشكل موضوعى ، وليس على أساس نرجسى أو غير موضوعى ، مما جعلهم يخرجون عن عزلتهم والمشاركة فيما يهتم الآخريين، ولم تكن هذه الصورة واضحة فى بداية الجلسات.
  - لوحظ أن كل منهم يطلع زميله فى المجموعة على جداوله وأنشطته وإستماراته ، وهذا تقدم نحو تحسين مفهوم الذات.
  - كتب بعضهم فى الاستمارات عبارات تدل على تقدمهم من الناحية الجسمية والفكرية «لقد دب فينا النشاط الجسدى ودبت فينا الافكار والتفكير والنشاط كما لو كنا فى عمر الشباب».

من خلال آرائهم فى المرشد ، فهم يتفقدون مع ما جاء من آراء المجموعة الأولى (اسلوب مجموعة المواجهة) حيث كانوا يتوجسون خيفة وهدراً من المرشد فى بداية الأمر وبالتدرج وجدوا أنفسهم ينساقون نحو تحقيق خطوات البرنامج، وفى البداية كانوا يهملون فى استماراتهم، ولا يستخدمون الدقة فى تسجيل أنشطتهم وواجباتهم ... الخ.

ثم أخذوا أسلوب الجدية فى تنفيذ خطوات البرنامج وملاحظة سلوكهم بأنفسهم ونقدها وتحديد أسلوب الثواب والعقاب لنفسه بنفسه.

ولقد لاحظ الباحث أن بعض المسنين أخذوا يتغيبون عن بعض الجلسات، حيث أن عملية الضبط وكثرة الالتزامات من أنشطة ومقارنات وغيرها ، جعلت بعضهم يشعر بصعوبة هذا البرنامج .

## خلاصة وتعقيب

رغم أن الباحث قد تأكد له من خلال النتائج والتحليل الإحصائي للنتائج انه لا توجد فروق بين تحسين صورة الذات لدى المسنين باستخدام البرنامجين السابقين (برنامج مجموعات المواجهة - وبرنامج التحكم الذاتي) إلا أنه إذا تركنا النتائج الإحصائية جانبا وتناولناها كيفيا- التفاعلات والنتائج غير المنظورة التي خبرها الباحث بنفسه أثناء التطبيق الفعلي للبرامج ، فمن الممكن القول :

إن برنامج مجموعات المواجهة كان يتيح للمشاركين الفرصة للتعبير الحر عن أنفسهم، دون توجيه أو نقد أو ضغوط من الباحث ، خاصة أن برنامج التحكم الذاتي كان يعتمد أساساً على الارشاد الموجه ، حيث كان المشاركون مطالبون بالقيام بالعديد من الأنشطة وملئ الكثير من الاستمارات مما جعل معظمهم يشكون كثيراً من هذا الأسلوب .

ومعنى ذلك أن إلتزام المجموعة الأولى بحضور برنامج جماعات المواجهة ، ورغبتهم فى الاستمرار فى هذا البرنامج، وذكرهم بأنهم تعلموا الكثير من المهارات الاجتماعية، ومن القدرة على إقامة العلاقات والتعبير عن الذات ، والقيام بأنشطة لم يكونوا يقومون بها ، بالإضافة إلى الخروج من عزلتهم ، كل ذلك تم بطريقة غير موجهة ، فهم الذين قاموا بهذه الأنشطة دون أن يطلب منهم ذلك. ويرجع السبب فى ذلك أن اكتساب الثبوت النفسى والى تحسين صورة الذات التى أدت الى الخروج عن العزلة وممارسة الأنشطة ، دون إرهاق أو ضغط من الباحث عليهم.

أما بالنسبة للتحكم الذاتى ، فقد كان المشاركون يعانون من كثرة ضغوط الباحث عليهم ، وضرورة عمل الواجبات ، والتي جعلت بعضهم بتغيب عن الجلسات بسببها. وفى هذا الأسلوب رغم تحقيقه للأهداف ، إلا أنه من الأساليب الصعبة على المسنين بسبب الدقة الكبيرة المطلوبة ، وسبب الإلتزام بالعديد من المهارات والأنشطة والواجبات.

وقد لاحظ الباحث أنه مع إقتراب البرنامج من النهاية فإن المشاركين ينتظرون الخلاص ويرغبون في أحاديث حرة ومفتوحة بدلاً من وضعهم تحت ضبط البرنامج كما لو كانوا تلاميذ صفار.

وفي النهاية ، ينصح الباحث العاملين في مجالات المسنين أن يستخدموا برنامج المواجهة مع هذه الفئة لأنه أكثر مناسبة لهم ، ولتحقيق النتائج المرجوة ، دون ضغط أو ضبط ، لأن هذا البرنامج يعتمد على التفاعل الانساني بالدرجة الأولى.

ملحق رقم (٧٤)

## الاستمارة الإرشادية

### للأنشطة الإيجابية (الذهنية والحركية)

- . كتابة بعض الاقتراحات حول مجال عملك السابق .
- . ملخص عام لكتاب قرأته فى الحاضر أو فى الماضى .
- . توجيه بعض النصائح لشباب اليوم .
- . كسب صديق جديد .
- . زيارة صديق حميم لك، أو أحد أفراد الأسرة .
- . القيام بزيارة صديق أو قريب أو أحد أفراد الأسرة .
- . تلقى المدح أو الشناء على شئ ما .
- . القيام بالتعبير عن رأيك بصراحة نحو قضية معينة .
- . التعبير عن أفضل ما لفت نظرك فى جرائد اليوم .
- . التعاون مع شخص ما فى عمل مشترك .
- . قضاء بعض الوقت فى الاسترخاء .
- . القيام بشراء جديد لك (ثياب .....) .
- . التعليق على برنامج فى الإذاعة أو التلفزيون .
- . القيام بالسير على الأقدام مدة معينة .
- . التخطيط لموضوع أو مشروع معين جعلك سعيداً .
- . المشاركة فى نشاط معين من الأنشطة الاجتماعية .
- . تسجيل رأيك بالنسبة لدور المسنين ونظمتها واقتراحاتك بشأنها

ملحق رقم (٤)

جدول الرؤية الذاتية اليومي

لملاحظة وتقييم ومكافأة الفرد لسلوكه الخاص

اليوم ( ) التاريخ ( )

ملاحظات الإيجابية لسلوكي	ملاحظاتي السلبية لسلوكي	تقييمي لهذه الملاحظات	مكافأتي لنفسي
		بالنسبة للملاحظات	أرى أن أكافئ نفسي ب :

## ملحق رقم (١٤)

استمارة تعارف:

الاسم :

الوظيفة الأخيرة :

العمر :

المدة الزمنية في دار المسنين

الحالة الاقتصادية (ميسور جداً / ميسور / أقل من المتوسط) .

الحالة الثقافية : (شهادة جامعية / متوسطة / أقل من المتوسطة / لا يوجد)

الحالة الصحية : (جيد جداً / جيد / متوسط / دون المتوسط) .

الأسرة : (متزوج / أرمل / مطلق / أعزب) .

(عندى شقة) (لا توجد أى شقق)

عدد الزيارات في الأسبوع (أكثر من زيارة / زيارة واحدة / أقل من ذلك) .

رأيك في شباب اليوم :

هل تحب أن تضيف شيئاً آخر .

# ملخص الدراسة

جامعة القاهرة  
معهد الدراسات والبحوث التربوية  
قسم الارشاد النفسى

دراسة مقارنة لمدى فعالية أسلوبين من أساليب الارشاد  
النفسى الجماعى ( أسلوب مجموعات المواجهة فى مقابل  
أسلوب التحكم الذاتى ) فى تحسين مفهوم الذات  
لدى المسنين

بحث مقدم للحصول على  
درجة دكتور الفلسفة فى التربية  
إرشاد نفسى

إعداد الطالب  
نبيل محمد الفحل السيد

إشراف

أ.د/ على السيد سليمان  
أستاذ مساعد ورئيس  
قسم الارشاد النفسى

أ.د./ عطية محمود هنا  
الأستاذ بقسم الارشاد  
النفسى

د. سميرة أبو غزالة  
مدرس الصحة النفسية

١٩٩٦ م

### مقدمة لمشكلة الدراسة :

لقد توصل الكثير من الباحثين إلى القول بوجود مشكلات تعزى إلى عملية التقاعد عن العمل وإلى ضرورة مواجهة هذه المشكلات «كويكن» ١٩٨٥م كما توصلوا إلى القول بوجود علاقة دالة بين مفهوم الذات والاكتئاب لدى المسنين، وإلى وجود علاقة موجبة بين الشعور بالعزلة، والاكتئاب، وإلى أن المسنين الذين يواصلون العمل بعد التقاعد يكونون أكثر رضاً عن حياتهم ومن غيرهم من المتقاعدين (سلوى عبد الباقي ١٩٨٥، على الديب ١٩٨٨).

ولاحظ الباحث أن القليل جداً من البحوث قد تصدت لتقديم المساعدة النفسية لهؤلاء المسنين عن طريق أساليب الإرشاد النفسى المختلفة، والبحث الحالى عبارة عن محاولة للاستفادة من علم النفس الإرشادى فى مساعدة هؤلاء المسنين على مواجهة مشكلاتهم.

ولاحظ الباحث أنه نتيجة للصعوبات والمشكلات التى تواجه المسن وتشعره بأنه شخص غير مرغوب فيه وأنه أصبح عبئاً على ابنائه وأسرته، يتغير مفهوم الذات لديه ويصبح سلبياً ويتفق العديد من الباحثين على هذا الرأى.

(Tausch, 1990, PP. 1078 - 79)

ويمكن صياغة هذه المشكلة على النحو التالى :

- هل توجد فاعلية لأساليب الإرشاد النفسى الجماعى التى ستخدم مع المسنين لتحسين مفهوم الذات لديهم ؟
- وما مدى دلالة هذه الفاعلية ؟
- وإى أساليب الإرشاد النفسى الجماعى أفضل فى نتائجها فیتحسين مفهوم الذات لدى المسنين ؟

### أهمية الدراسة :

تأتى أهمية الدراسة الحالية من حيث تناولها لأحد الموضوعات البحثية الهامة فى مجال المسنين، فهى محاولة الكشف عن مدى فاعلية أساليب الإرشاد النفسى الجماعى فى

تحسين مفهوم الذات لدى عينة من المسنين، حيث يمثل مفهوم الذات حجر الزاوية في الشخصية الإنسانية .

وأن هذه الدراسة قد تساعد المسئولين على معرفة الخصائص النفسية والاجتماعية لهذه المرحلة التي يمكن على أساسها بناء الخطط والبرامج الخاصة للمتقاعدين عن العمل .

#### اهداف الدراسة :

أولاً : ( أهداف تتعلق بالتشخيص ) :

وتتمثل في التعرف على مفهوم الذات لدى عينة الدراسة من المسنين .

ثانياً : ( أهداف تتعلق بالعلاج والإرشاد ) :

(١) تصميم أساليب للإرشاد النفسي الجماعي ، وهذا يساعد على زيادة الأدوات التي تستخدم للتدخل لمساعدة المسنين على التكيف.

(٢) التعرف على مدى فعالية أساليب الإرشاد النفسي الجماعي المستخدمة في تحسين مفهوم الذات لدى المسنين وذلك عن طريق المقارنة بين هذه الأساليب.

(٣) توجيه نظر المسئولين عن رعاية المسنين في مصر إلى خصائص هذه المرحلة والمشكلات النفسية التي تواجه المسنين.

#### مفاهيم الدراسة :

المسنون Elderly : هم الذين بلغوا السن القانونية كما يحدده قانون المعاشات في مصر وهو سن الستين ويحصلون على المعاش المستحق ولا يعملون .

#### مفهوم الذات Self - Concept

تصور المسن لذاته (لنفسه) من الجوانب المختلفة وتشمل الجوانب الشخصية ، والأخلاقية ، والاجتماعية والأسرية والجسمية والتي تميز هذا الإنسان - في إعتقاده- عن غيره من بقية الأفراد الذين يتعامل معهم.

## الإرشاد النفسى الجماعى Group - Counseling

وهى عملية تفاعل بين مرشد ومسترشد (طالب الإرشاد النفسى) وفى الإرشاد النفسى الجماعى يكون المسترشد عبارة عن مجموعة صغيرة من الافراد يعبرون عن أنفسهم وعن مشكلاتهم واتجاهاتهم، وهذا التفاعل يزيد من درجة تفهمهم ويصحح اتجاهاتهم ويعدل من سلوكهم ، وأعضاء هذه المجموعة عاديون لم يصلوا لدرجة المرض النفسى ولكن لديهم مشكلات تضعف من توافقهم.

## مجموعة المواجهة Encounter Group

أسلوب من أساليب الارشاد النفسى يتم بين الميسر (المرشد) وأعضاء المجموعة حيث يتم فيها التفاعل بين الأعضاء من ناحية وبين المرشد من ناحية أخرى ، وعن طريق هذا التفاعل تتم المكاشفة والمصارحة والمواجهة الشخصية وهذا يؤدي إلى تفريغ الشحنات الانفعالية لديهم مما يؤثر فى تعديل سلوكهم.

## التحكم الذاتى Self - Control

أسلوب من أساليب الارشاد النفسى والذي يقوم على أساس النظرية السلوكية ويؤدى إلى تغيير سلوك الفرد فى ضوء الظروف المحيطه به وفى الاتجاه المرغوب فيه.

## حدود الدراسة :

تحدد هذه الدراسة بعينة الدراسة التى يتم التعامل معها وهى عينة من المسنين المقيمين فى دور المسنين بمصر ، ومن الذين تتوافر فيهم الشروط اللازمة وذلك للمواظبة على الجلسات الإرشادية واجراء المقاييس والاستفادة منها ، وكذلك تتحدد بالأدوات التى تستخدم فى هذه الدراسة سواء للتشخيص أو للإرشاد النفسى من مقاييس مختلفة أو أساليب ارشادية للمسنين وتحدد بالمصطلحات التى التزم بها الباحث فى هذه الدراسة كما أنها تتحدد بالأسلوب الإحصائى المناسب لتغيرات هذه الدراسة .

## فروض الدراسة :

- ١ - توجد فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الكلينيكية الأولى على مقياس مفهوم الذات قبل وبعد البرنامج الإرشادي (أسلوب جماعات المواجهة) .
- ٢ - توجد فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الكلينيكية الثانية على مقياس مفهوم الذات قبل وبعد البرنامج الإرشادي (أسلوب التحكم الذاتي).
- ٣ - لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الكلينيكية الأولى على مقياس مفهوم الذات في مقياس البعدى الأولى ومقياس البعدى الثانى. (أسلوب جماعات المواجهة) .
- ٤ - لا توجد فروق دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الكلينيكية الثانية على مقياس مفهوم الذات في المقياس البعدى الأول والمقياس البعدى الثانى (أسلوب التحكم الذاتى) .
- ٥ - توجد فروق دالة بين متوسطات درجات مفهوم الذات لدى أفراد المجموعتين الأولى والثانية بعد تطبيق البرنامجين في المقياس البعدى الأول لصالح أسلوب جماعات المواجهة .
- ٦ - توجد فروق دالة بين متوسطات درجات مفهوم الذات لدى كل من المجموعتين الأولى والثانية ومتوسطات درجات مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على المجموعتين الأولى والثانية .

## ١ - العينة :

هى عينة من المسنين المقيمين بدور المسنين والمتعلمين والذين لا يعملون ومن ليس لديهم من يعولهم من أسرهم وتبدأ أعمارهم من (٦٠ - ٧٥) عاماً ومن تتوافر لديهم شروط إجراء الاختبارات والمقاييس حيث يتميزون بحواس سليمة بصرياً وسمعيّاً وذلك لصلاحية حضور الجلسات، وتنقسم عينة الدراسة الى ثلاث مجموعات، مجموعة أ استخدم فيها أسلوب جماعات المواجهة، وتتكون من (٨ مسنين)، مجموعة ب استخدم معها أسلوب الضبط الذاتى وتتكون من ٨ مسنين مجموعة ج لم يستخدم معها أى أسلوب وهى مجموعة ضابطة.

٢- أدوات الدراسة :

- ١- استمارة الحالة الاجتماعية والاقتصادية .
- ٢- مقياس مفهوم الذات للكبار .
- ٣- مقياس تينسي لمفهوم الذات .
- ٤- أسلوب مجموعات المواجهة .
- ٥- أسلوب التحكم الذاتي

٣- الدراسة الميدانية:

المجموعات	القياس القبلي	أساليب الارشاد النفسي الجماعي	القياس البعدي الأول	القياس البعدي الثاني
مجموعة (أ) ن = ٨ تجريبية	مقياس مفهوم الذات	أسلوب مجموعة المواجهة	مقياس مفهوم الذات	مقياس مفهوم الذات
مجموعة (ب) ن = ٨ تجريبية	مقياس مفهوم الذات	أسلوب التحكم الذات	مقياس مفهوم الذات	مقياس مفهوم الذات
مجموعة (ج) ن = ٨ ضابطة	مقياس مفهوم الذات	لاستخدم أي أساليب ارشادية وتبقى في الانتظار	مقياس مفهوم الذات	مقياس مفهوم الذات

#### ٤- التحليل الإحصائي:

- تحليل التباين المتعدد المتغيرات التابعة ( MANOVA )

$$3 \times 5 \times 3$$

- تحليل التباين  $3 \times 5$

- اختبار شيفي " Scheffe Test " للمقارنات المتعددة .

- اختبار " T. test "

- الاحصاء اللابارامترى Non Parametric

#### نتائج الدراسة :

- وجود فعالية لأسلوب مجموعة المواجهة لتحسين مفهوم الذات لدى المسنين .
- وجود فعالية لأسلوب التحكم الذاتي فى تحسين مفهوم الذات لدى المسنين .
- عدم وجود فروق جوهرية فى مفهوم الذات لدى المجموعة الضابطة التى لم تتعرض لأى أسلوب من أساليب الارشاد النفسى الجماعى .
- استمر التحسن فى مفهوم الذات بالنسبة للمجموعة التى تم تطبيق أسلوب مجموعة المواجهة عليها من المسنين بعد الإنتهاء من البرنامج.
- استمرار التحسن فى مفهوم الذات لدى المجموعة التى تم تطبيق أسلوب التحكم الذاتى عليها من المسنين بعد الانتهاء من التطبيق .
- عدم حدوث أى تحسن لدى المسنين فى المجموعة الضابطة.
- إن كلاً من الأسلوبين ( أسلوب مجموعة المواجهة وأسلوب التحكم الذاتى ) ذو فعالية فى تحسين مفهوم الذات .

ومع أن النتائج تشير إلى أنه من الصعب المفاضلة بين أسلوب وآخر من هذين الأسلوبين لأن نتائجهما فى تحسين مفهوم الذات للمسنين كانت متقاربة والفروق بينهما غير دالة، إلا أن التحليل الكيفى يشير إلى أن أسلوب مجموعات المواجهة هو الأسلوب الأفضل فى التعامل مع المسنين مقارنة بأسلوب التحكم الذاتى، وذلك لأن هذا الأسلوب قد استجابوا لجلساته بشكل واضح، بينما كثرت شكاوهم من كثرة واجبات وأنشطة أسلوب التحكم الذاتى.

Cairo university  
Institute of Educational  
Studies Researches  
Department of counseling

**A comparative study of the effectiveness of two  
of group counseling techniques ( Encounter groups  
technique versus Self-control technique )  
in improving Elderlys self-concept**

Athesis Submitted by

**Nabil Mohammed El-Fahl El-sayed**

For obtaining the PH D degree in Education

( Department of counseling )

**Supervised by :**

**Prof . Dr**

**Attia Mahmoud Hana**

Prof . of Mental Hygiene

Institute of Educational

Studies - Researches

Cairo university

**Asst Prof . Dr**

**Ali El Sayed Soliman**

Associte Professor - chairman

of counseling department

Institute of Educational studies

Researches

Cairo University

**Dr . Samira Abou Ghazala**

Instructor counseling

Cairo University

**1996**

## **Summary of the Study**

## **Introduction :**

Many researches have come to say, that, there are problems with resulted form retirement from work, and it is important to confront these problems . ( Kuiken, 1985 ) and that there is a significant comelation between self-concept and depression among elderly people, also that there is significant comelation positive between the feeling of isolation and depression, but elderly people who continue working after retirement are more satisfied with their life (Salw \* Abdoul Bakky ,1985 ,Ali EL Deib , 1988 )

There is a few number of researches that helped the elderly through different techniques of counseling , this research is considered to be a try to help those elderly to confront their problems. As a result of the difficulties and problems that face the elderly man , and that make him feel as if he is rejected from his family , the self concept of them changes and tends to be negative . this result was improved in several studies in this field . ( Tausch , 1990 , pp . 1078 - 79 ) .

The problem of this study summerized as followed :

- Is there any effectiveness of the group counseling in improving the elderly's self- concept .?
- What is the proof of this effectiveness ?
- Which is the best group counseling techniques used with the elderly ?

## **Study - importance**

This study is important because it deals with one of important research fields ( field of elderly ) It tries to show how effective is the group counseling techniques in improving elderly's self - concept .

This study helps responsible authorities to know the psychological

and sociological characteristics of this period , in which we can plan and prepare special programs for people who are actually retired .

### **Study - objects**

First : (objects concerned with diagnosis )

It is shown in identifying the self - concept of sample study of elderly persons

second . ( Treatment and counseling objects )

1 - Designing group counseling techniques that help in increasing psychological adjustment for elderly people to adopt .

2 - The effectiveness of the group counseling techniques which are used in improving elderly's self concept

3 - Directing people who are responsible for the elderly in Egypt to the characteristics and problems of this psychological period .

### **Study - concepts :**

#### **Elderly :**

People who have come to the legal age , which is sixty years old , and who get their pensions and don 't work

#### **Self - concept :**

Is the person's prespective on his point of view of himself , personal , moral , social, family and bodily variables that distinguish him from others who he deals with them .

### **Group - counseling**

It is process of interaction between a counselor and clients who are in need of counseling who represent a small group they expresses themselves and show their problems and trends . This interaction increase their comprehension , correct their trends and directions and modify their behaviour . Members of this group are normal people , but they have problems which lead to maladjustment

## **Encounter group**

is one of the techniques of counseling that takes place between counsellor and the clients , as their some kind interaction between the clients and themselves , and between the clients and the counsellor through this interaction in this technique , there is going to be some of self experience which lead to help them and has an effect on their behaviour modifying and improving their self - concept .

## **Self - control :**

is one of the counseling techniques which lead to change the individual' s behaviour to the desired and required direction through self monitoring , self - evaluation , self - reinforcement and feed back , and to acquire some social skills .

## **Study - limits**

This study is limited by the sample of the study . it s a sample of elderly , who live in elderly people' s houses in Egypt . It' s also limited by the instruments used this study for diagnosis and counseling . such as different measurements or elderly counseling techniques , further more , it is limited by the terms that the researcher has bind himself to in this study and by the suitable statistical method for the variables of this study .

## **Study hypotheses :**

- 1 - Ther are significant differences between the means of scores self - concept scale in first clinical group befor and after the counseling program ( encounter groups technique )
- 2 - There are significant differences between the mean of scores on the self - concept scale befor and after counseling program .( self - control technique ) in second clinical group .

3 - There aren' t any significant differences between the mean of scores on the self - concept scale, in the post test and post - post test ( encounter groups technique ) in the first clinical group .

4 - There aren' t significant differences between the means of the scores of self - concept in the post test and post - post test ( self - control technique ) in the second clinical group .

5 - There are significant differences between the means self - concept scores after applying the two programs , in the first and second clinical group .

6 - There are significant differences between the means of self - concept scores of the first and second group , and the means of the self - concept scores of the control group after applying the tow programs on the first and the second group .

## **1 - Sample**

A sample of the elderly persons who live in elderly persons - house , who don ' t work and people who don' t have anyone responsible for them - their ages range is from 60 - 75 years .

They are three groups : The first clinical group ( encounter group ), the second clinical group ( self - control group ) the number of subjects of each group is 8 persons .

## **2- Study - instruments :**

- 1 - Questionnaire basic data .
- 2 - Adults Self - concept scale .
- 3 - Tennessee scale of self - concept .
- 4 - Encounter group technique .
- 5 - Self - control technique

### 3 - The field study

Group	per test	group - counseling	post test	post - post test
Group (A) N = 8 clinical	self - concept scale	encounter group	self - concept scale	self - concept scale
Group (B) N = 8 clinical	self - concept scale	self - control	self - concept scale	self - concept scale
Group (C) N = 8 control	self - concept scale	no counseling technique are used	self - concept scale	self - concept scale

### 4 - Statistical Analysis

- MANOVA  $3 \times 5 \times 3$
- The analysis of variance  $5 \times 3$
- Scheffée test for Multi comparison .
- T - test
- Non parametic statistic .

### Study results :

- The encounter groups technique is effective in improving and developing elderly's self - concept
- The self - concept technique in effective in improving elderly's self - concept
- There aren' t any significant differences in the self - concept of control group.
- The improving of self - concept has continued after finishing the encounter group technique and the self - control technique .

- The control group of elderly persons has remained as it is , without any improving in the self - concept .
- Both of the two techniques (encounter group technique and self - control technique ) are effective in improving self - concept

Although the two techniques were equavelant and it was difficult to choose between them , the quentitive analysis showed that the encounter group technique was more effctive because it provided the clients with social atmospher which was missed according to the isolation and loneliness , they imposed on themselves or were imposed on them. In addition , it was easier and sampler them the other technique in application espescially with taking of their living circumstances and ages into consideration .