

**إدارة الذات والمهارات الحياتية كمدخل إرشادي لتمكين
كبار السن ذوي الإعاقة الحركية في المجتمع**
**Self-management and life skills as a guiding approach
to empowerment Elderly people with mobility
disabilities in the community**

إعداد

د. بدير عبد النبي بدير عقل
Dr. Bdeir Abdel-Nabi Bdeir Aqel
أستاذ مساعد علم نفس سابقاً – جامعة شقراء
خبير بوزارة التربية والتعليم – إدارة التربية الخاصة

Doi: 10.21608/jasht.2021.197924

قبول النشر: ٢٠٢١/٨/١٠

استلام البحث: ٢٠٢١/٨/٢

عقل ، بدير عبد النبي بدير (٢٠٢١). إدارة الذات والمهارات الحياتية كمدخل إرشادي لتمكين كبار السن ذوي الإعاقة الحركية في المجتمع . *المجلة العربية للإعاقة والموهبة*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، مج ٥ ، ع ١٨، ص ص ١٠٩ – ١٤٤.

إدارة الذات والمهارات الحياتية كمدخل إرشادي لتمكين كبار السن ذوي الإعاقة الحركية في المجتمع

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلي الكشف عن فاعلية برنامج الارشاد بالمعني في تنمية إدارة الذات والمهارات الحياتية لدي كبار السن وذلك من أجل رفع فرص تمكينهم في المجتمع. واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي لتصميم المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي وتكونت عينة الدراسة من (٨) مسن ومسنة من نادي الصفا بمحافظة كفر الشيخ. ممن تتراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٧٠) عاما، وتكونت ادوات الدراسة من: مقياس إدارة الذات ومقياس المهارات الحياتية ومقياس التمكين وبرنامج الارشاد بالمعني. وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية برنامج الإرشاد بالمعني في تحسين إدارة الذات وتنمية المهارات الحياتية لدي كبار السن مما أدى إلي رفع فرص تمكينهم في المجتمع.

الكلمات المفتاحية: إدارة الذات، المهارات الحياتية، كبار السن، التمكين .

Abstract:

The present study aimed to reveal the effectiveness of the counseling program in the sense of self-management of the development of life skills in the elderly in order to enable them to lift the opportunities in the community. The study used a quasi-experimental approach to design, one group of measuring pre and post study sample consisted of (8) of the elderly and elderly club Safa Kafr El-Sheikh governorate. Aged between (60-70) years, the study consisted tools: self-management scale and the scale of life skills and Empowerment Measure and Indicative Programme. The study results showed the effectiveness of the guidance program in improving the sense of self-management and life skills development in the elderly, which led to an increase in opportunities to enable them to society.

Key words: Self-Management, Life Skills, Old-age, Empowerment.

المقدمة:

لقد زاد عدد الأفراد الذين يتمتعون بعد سن الستين بصحة أفضل قياساً علي ما كان في الأجيال السابقة. ولقد كان لهذا التزايد الواضح آثاره في توجيه المزيد من الإهتمام بهذه الشريحة المهمة من شرائح المجتمع لما يمكن أن تقدمه لمجتمعاتها، خاصة في ضوء ما لهذه الفئة من تجارب وخبرات وأفكار قيمة ينبغي الاستفادة منها، حيث ينظر إليه علي أنه جزء خامل يأخذ فقط ولا يعطي، مما يترتب علي ذلك من مشكلات تضر بكبار السن بشكل خاص وبالمجتمع بشكل عام.

فمن أهم هذه المشكلات التي تواجه كبار السن في حياتهم هو إحساسهم بأنهم أناس غير مرغوب فيهم ولا فائدة منهم، مما يؤدي إلي ظهور عدة أمراض ومشكلات نفسية واجتماعية نتيجة الظروف والخبرات الصعبة الصادمة التي عاشها كبار السن في المجتمع (خديجة حمو ، ٢٠١٢). وتلعب مهارات إدارة الذات والمهارات الحياتية دوراً هاماً في تمكين كبار السن داخل المجتمع. حيث يوضح (Mitchem, 2008) أن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً إيجابياً وفعالاً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، وتعيّنه علي التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه (Mitchem, 2008). وتظهر أهمية المهارات الحياتية من خلال طبيعة حياة كبار السن ذات المواقف المتغيرة، مما يجعل الشخص المتقدم في العمر بحاجة إلي التعامل مع تلك التغيرات التي تحدث له في هذه المرحلة بالأسلوب الصحيح، ولأجل التعامل والتصرف السليم، كان لابد علي كبار السن أن يتعلمون الأسس السليمة لممارسة هذه المهارات الحياتية (مساري حسن، ٢٠٠٩). أما كل من (Cox & Parsons) يؤكدان علي أن الغرض من التمكين في الممارسة هو مساعدة كبار السن لاستخدام قواهم وقدراتهم وكفاءتهم لحشد مواردهم نحو حل مشكلاتهم وصولاً إلي التمكين، كما يؤكدان علي استخدام نقاط القوة لكبار السن الذين يحتاجون للمهارات الحياتية ومهارات إدارة الذات من أجل استثمار قدراتهم وخبراتهم لتمكينهم في المجتمع (سعيد يماني، ٢٠٠٥). ومن هنا جاءت الحاجة إلي إجراء هذه الدراسة حيث ان المتتبع للدراسات النفسية يجد غياب تام لدراسة هذه المتغيرات معاً خاصة لدي كبار السن، تلك الفئة التي أدت ما عليها من أدوار عامة وخاصة، ومازل لديهم من الطاقة والامكانيات والخبرات التي تمكنهم من المشاركة في تنمية المجتمع حتي لا يشعروا انهم اصبحوا عبئاً علي المجتمع.

مشكلة الدراسة:

أظهر الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء أن عدد المسنين في مصر حوالي ٧ ملايين بنسبة ١,٧٪ من إجمالي السكان في الأول من يناير ٢٠٢٠، ومن المتوقع ارتفاع هذه النسبة إلى ١٧,٩٪ عام ٢٠٥٢. وأوضح الإحصاء اليوم/الأربعاء/ ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٠ - في بيان بمناسبة اليوم العالمي للمسنين (٦٠ سنة فأكثر) والذي حددته الأمم المتحدة في اجتماعها يوم ١٤ ديسمبر عام ١٩٩٠ - أن عدد المسنين الذكور بلغ ٣,٥ مليون بنسبة

٦,٩% من إجمالي السكان الذكور، بينما بلغ عدد المسنين الإناث ٣,٥ مليون بنسبة ٧,٣% من إجمالي السكان الإناث (الهيئة العامة للإعلامات، <https://www.sis.gov.eg/Story/211770/>).

ومع هذا الارتفاع في متوسط الأعمار أخذت الفترة الحياتية في مرحلة ما بعد التقاعد تصبح فترة زمنية طويلة نسبياً يمكن للمرء القيام فيها بنشاطات متنوعة كانت تحول مشاغل الحياة دون تحقيقها في السابق كالرحلات وتنمية الهوايات المتناسبة مع السن والتفرغ للعلاقات الاجتماعية أو حتي إنجاز أعمال إبداعية سواء كانت أدبية أم علمية، فمن المعروف أن كثير من كبار الكتاب والمبدعين قد أنجزوا أعمالهم الضخمة في المراحل المتأخرة من العمر بعد أن تكون الخبرة والمعرفة قد نضجت وأصبحت في ذروتها (ياسمين علي، ٢٠١١).

وتبرز مشكلة الدراسة الحالية، في ضوء بعض البحوث والدراسات السابقة مثل دراسة خالد سيد (٢٠١٦)؛ دراسة دعاء محي (٢٠١٦)؛ دراسة مروة مصطفى (٢٠١٢)؛ دراسة (Scogin, et al., 2007) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلي فعالية البرامج الإرشادية في تنمية مهارات إدراك الذات وخفض بعض الاضطرابات النفسية لدي كبار السن، كما أشارت نتائج هذه الدراسات ان كبار السن يفضلون استثمار أوقاتهم في العمل التطوعي. ومن هنا جاءت صياغة مشكلة الدراسة في ضوء التساؤل التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي مقترح لتنمية مهارات إدارة الذات لتمكين كبار السن ذوي الإعاقة الحركية في المجتمع ؟ .

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي التحقق من فعالية برنامج إرشادي لتنمية مهارات إدارة الذات و المهارات الحياتية لدي كبار السن وذلك من أجل تمكينهم في المجتمع، بالإضافة إلي التأكد من استمرار فعالية البرنامج المقترح بعد مضي فترة زمنية من انتهاء تطبيقه.

أهمية الدراسة :

تبرز أهمية الدراسة من الناحية النظرية في النقاط التالية:

١- تناول مرحلة عمرية هامة (كبار السن)، والتي تعد المرحلة الأخيرة في حياة الفرد. فضلاً عن زيادة عدد المسنين حيث أن من المتوقع أن يصل عددهم (٢٠٢٥) إلي (١١٢١) مليون نسمة (احمد أبو المعاطي ودعاء مصطفى، ٢٠٠٨).

٢- خلو ساحة الدراسات النفسية من وجود أي دراسة تناولت متغيرات إدارة الذات والمهارات الحياتية والتمكين لدي كبار السن وذلك وفق متغيرات تصنيفية مختلفة تساعد على تكوين فكرة أوسع عن المسنين .

٣- معرفة مدى إسهام إدارة الذات والمهارات الحياتية في تحقيق التمكين لدى المسنين ، ضمن إمكانات ومصادر الدعم التي تتوفر للمسنين .

٤- دراسة أحوال المسنين ، بسبب الأهمية الكبيرة التي يتخذها تغيير البيئة الطبيعية للمسن من المنزل إلى دار الرعاية، وما يمكن أن يشكله من تهديد كبير لشعور المسن بالرضا و مدى تحقيق حاجاته النفسية والاجتماعية .

وتبرز أهمية الدراسة من الناحية العملية في النقاط التالية:

١- أهمية الفئة العمرية (٦٠ - ٧٠) التي يتزايد عددها، وتلتقي عندها أشد التغيرات وأخطرها في حياة المسن، فغالباً ما يتوفى الشريك والأصدقاء في هذه المرحلة، ويصبح الأبناء أو الأقارب في قمة انشغالهم بعائلاتهم الخاصة، وفي نفس الوقت تتزايد حاجة المسن للمساعدة من الآخرين في كافة المجالات تقريباً.

الأمر الذي يوجب إجراء ما يلزم من دراسات لتحديد ما يجب توفيره من خدمات نفسية و اجتماعية للمسنين في هذه الفئة العمرية.

٢- الاستفادة من نتائج الدراسة، في وضع برامج تعنى بتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للمسنين داخل دور الرعاية، تعتمد على الامكانيات الموجودة داخل كل دار، بحيث يكون إجراء التغييرات في حياة المسن ممكن و مستمر، ليصبح تحسين نوعية حياة المسن داخل دار الرعاية دائماً.

٣- تصميم أدوات تراعي خصوصية وجود المسن في دار الرعاية، وتراعي قدراته على تطبيق أدوات الدراسات النفسية.

٤- يمكن في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية وضع بعض التوصيات التي تساعد المسنين علي ان يتعايشوا بقدر من الكفاءة والفاعلية في المجتمع.

مصطلحات الدراسة:

١. إدارة الذات Self- Management:

تعرف إدارة الذات بأنها هي مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها(هويده حنفي، ٢٠١٣). كما تعرف إدارة الذات بأنها عبارة عن تعلم الفرد أن يحدد المشكلة وأن يضع أهدافا واقعية وأن يستخدم الاحتمالات العديدة ليصدر السلوك المرغوب فيه ويحافظ عليه، وأن يراقب تقدمه الشخصي(APA, 2015) .

ويعرف الباحث إدارة الذات إجرائياً بأنها "هي الطرق والوسائل التي تساعد كبير السن علي الاستفادة القصوي من وقته لتحقيق أهدافه وإيجاد التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والاهداف. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المسن على مقياس إدارة الذات (إعداد الباحث) .

٢- المهارات الحياتية Life Skill:

تعرف المهارات الحياتية بأنها هي مجموعة من الاداءات المرتبطة بالقدرات البدنية والاجتماعية والانفعالية التي من خلالها يستطيع الفرد حل مشكلاته الحياتية اليومية،

والمشاركة بفاعلية مع المحيط بما يواكب متطلبات العصر (صادق الحايك ونزار الويسي ، ٢٠١٠). كذلك تعرف المهارات الحياتية بأنها هي السلوكيات المرتبطة بحياة الفرد والتي ينبغي عليه اكتسابها لمواجهة متطلبات الحياة اليومية بنجاح (منال موسى وكنده مشهور ، ٢٠١٢).

ويعرف الباحث المهارات الحياتية إجرائياً بأنها "هي مجموعة السلوكيات والمهارات الشخصية والاجتماعية التي تؤهل كبار السن للتعامل بثقة مع أنفسهم، ومع الآخرين ومع المجتمع من خلال اتخاذ القرارات السليمة والمناسبة وتحمل المسئوليات الشخصية والاجتماعية وفهم النفس والآخرين. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المسن على مقياس المهارات الحياتية (إعداد الباحث) .

٣- تعريف التمكين Empowerment:

يعرف التمكين بأنه عملية مساعدة الأفراد - الأسر - الجماعات - المنظمات والمجتمعات لزيادة تأثيرهم وقوتهم السياسية والاقتصادية والاجتماعية والشخصية (Charles 2009: 36). كذلك يعرف التمكين بأنه توفير فرص للآخرين لتنمية المهارات لديهم وكذلك الثقة واحترام الذات تلك التي تجعلهم قادرين علي إتخاذ قراراتهم والقيام بالأعمال المختلفة (Kate, 2009: 212).

ويعرف الباحث التمكين إجرائياً بأنه "هو عملية تعزيز القدرات والارتقاء بواقع كبار السن لمعرفة حقوق كل منهم وواجباته، وتوفير الوسائل الثقافية، والمادية، والمعنوية، والتعليمية لتمكينهم في المجتمع. ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المسن على مقياس التمكين (إعداد الباحث) .

٤- كبار السن Old Age:

يعرف كبار السن بأنهم الاشخاص ذكورا أو إناثا تجاوزا مراحل النمو والتطور والبناء والنضج في قواهم البدنية والفسولوجية ووصلوا إلي مراحل التوقف والاستقرار وبدايات الضعف والفقدان والانحدار في بعض وظائف الاعضاء الجسمية (عاشور عبد المنعم ، ٢٠٠٩). كما يعرف كبار السن أيضا بأنهم " الشخص الذي تجاوز عمره عن الستين ويزداد اعتماده علي غيره بازدياد تراجع وظائفه الجسدية والنفسية والاجتماعية، ويختلف تبعا لشخصية كبير السن و المعايير الاجتماعية والثقافية السائدة في المجتمع (كمال يوسف ، ٢٠٠٩).

ويعرف الباحث كبار السن إجرائياً " هم الاشخاص الذين وصل عمرهم الستين عاما فأكثر، وتقاعدوا عن العمل، ويقضون بعض من أوقاتهم في نادي رعاية كبار السن".

الإطار النظري:

المحور الاول: إدارة الذات Self – management:

❖ هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر علي إدارة المسن لذاته وهي:

- العامل الأول: الحديث مع الذات (البرمجة الذاتية): وهناك تأثيرات للحديث مع الذات أهمها: الأبناء - الأصدقاء - الإعلام - الفرد نفسه، وللحديث مع الذات ثلاث مستويات.
١. المستوي الأول (الإرهاب الداخلي): وهو من أخطر المستويات لما يتركه من نتائج سلبية علي كبير السن فهو يجعل الشخص فاقد الأمل.
٢. المستوي الثاني: كلمة " لكن السلبية" يقتنع كبير السن في هذا المستوي بان حياته تحتاج إلي تغيير ولكنه يضع كلمة ولكن قبل أي عمل يساعد علي التغيير.
٣. المستوي الثالث: التقبل الإيجابي:- أفضل مستوي يعمل علي زيادة الثقة بالنفس كما أنه يعتبر مصدر للقوة الإيجابية الباعثة للتغيير (أزهار محمد، ٢٠١٤).
- العامل الثاني: الاعتقاد: يمثل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك، وعندما يكون الاعتقاد قويا ستكون الأفعال مناسبة لهذا الاعتقاد، وللاعتقاد أربع أشكال هي:
١. الاعتقاد الخاص بالذات: إن الكيفية التي تعتقدها عن نفسك يمكنها أن تزيد قوتك.
٢. الاعتقاد فيما تمثله (تعنيه) الأشياء: هو النوع يمثل ما تعينه الأشياء بالنسبة لشخص كبير السن وتدل علي حالة الشيء، وكونه ذا أهمية أو غير ذي أهمية.
٣. الاعتقاد في الأسباب: هو تناول الدوافع وراء أي مواقف وما يسببه.
٤. الاعتقاد في المستقبل: يكون المستقبل عن بعض كبار السن مشرقا وهناك فرص أكثر للنجاح في الحياة، بينما يكون عند البعض أحداث سيئة (إبراهيم الفقي، ٢٠١٣).
- العامل الثالث: طريقة النظر للأحداث: هو عبارة عن وجهة النظر التي من خلالها نري الحياة وتمثل طريقة تفكير وتصرف وإحساس. (إزهار محمد، ٢٠١٤).
- العامل الرابع: العواطف:- لكي يشعر الشخص كبير المسن بالسعادة فإنهم ينتظرون أن يحدث لهم شيء بعينه (إبراهيم الفقي، ٢٠١٣).
- مما سبق يتضح أن هناك عدة عوامل تؤثر علي إدارة كبار السن لذاتهم وهي عبارة عن أربع عوامل هي الحديث مع الذات والاعتقاد وطريقة النظر للأحداث والعواطف.
- وهناك مجموعة أبعاد لإدارة الذات عند كبار السن هي علي النحو التالي:
- ١- إدارة الوقت Time Management: وهو قدرة كبار السن علي الاستخدام الأمثل للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها وتحديد الأوليات من خلال عمل جداول الاعمال وتقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة.
- ٢- إدارة الانفعالات Emotions Management: هي التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة علي الخروج من الحالات المزاجية السيئة، وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة.
- ٣- إدارة العلاقات الاجتماعية Social Relationships Management: هي تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين واستثمارها من خلال التواصل معهم.

٤- الثقة بالنفس Self Confidence: هو شعور عام بكونه الشخص عن ذاته يتضمن إحساسه بقيمته، وتقبل لذاته، وتقديره واحترامه لها.

٥- الدافعية الذاتية Self-Motivation: هي قدرة الشخص علي تحفيز ذاته، واستثارة الهمة في نفسه لتحقيق أهدافه، وتوجيه الانفعالات، وبذل الجهد، والمثابرة (هويدة حنفي، ٢٠١٣).

مما سبق يتضح للباحث أن إدارة الذات عند كبار السن تحتوي علي مجموعة من ابعاد وهي كالتالي: إدارة الوقت وإدارة الانفعالات والثقة بالنفس والدافعية الذاتية. وقد اختار الباحث هذه الابعاد لانها تتناسب مع متغيرات الدراسة الاخرى وهي المهارات الحياتية والتمكين.

تحقق إدارة الذات المكتسبة فوائد عديدة لكبار السن وهي كالتالي:

١. الاستفادة من الطاقات والامكانيات والمهارات الكامنة لكبار السن.
 ٢. تحقيق الرضا النفسي لكبار السن بالانجازات المحققة علي الصعيدين الشخصي والاجتماعي.
 ٣. النجاح في إحداث كبار السن التوازن بين متطلبات الاسرة والمجتمع.
 ٤. اكساب كبار السن الثقة بالنفس وفن التعامل مع الشخصيات المختلفة والقدرة علي الاتصال مع الآخرين.
 ٥. استغلال كبار السن الوقت من خلال المساهمة في خدمة المجتمع ومساعدة الاصدقاء في حل مشكلاتهم.
 ٦. اكتساب كبار السن العديد من المهارات مثل القدرة علي التخطيط ومهارة ترتيب المهام، ومهارة التعلم الذاتي وزيادة المعارف. (رجوه سمران ، ٢٠١٠)
- مما سبق يتضح للباحث أن تنمية إدارة الذات يساعد كبار السن علي التعامل مع المواقف الحياتية بكفاءة ومهارة عالية، لذلك كان الهدف من هذه الدراسة هو بناء برنامج الارشاد بالمعني لتنمية مهارات إدارة الذات والمهارات الحياتية من أجل تمكين كبار السن في المجتمع.

المحور الثاني: المهارات الحياتية Life Skill:

- ☒ أهمية أكتساب المهارات الحياتية: تكمن أهمية اكتساب المهارات الحياتية في :-
- ١- إن المهارات الحياتية هي التي تجعل كبار السن قادرين علي إدارة التفاعل الصحي بينه وبين الأهل ين وبينه وبين البيئة والمجتمع (فيليب أسكاوس وآخرون، ٢٠٠٥).
 - ٢- إن تمكن كبار السن من المهارات الحياتية وممارستها في حد ذاته يشعر هذا الشخص بالفخر والاعتزاز بالنفس (عبد الرازق مختار، ٢٠٠٤).
 - ٣- أن تمكن كبار كبار السن من مهارة معينه، يشجعهم دائما علي الارتقاء بمستوي المهارة من أجل فتح آفاق جديدة للعمل، و تحقيق موارد مادية (فيليب أسكاوس وآخرون، ٢٠٠٥).

٣- تساعد المهارات الحياتية علي الربط بين الدراسة والتطبيق لكبار السن وذلك لكشف الواقع الحياتي والسير الواعي علي هدي من قوانين العلم والمعرفة إلي جانب كثرة التدريب والمران.

٤- كل مهارة لها أساسها النظري الذي يربط بجانب وجداني وآخر أدائي فالتعلم يتيح فرصه تعلم مهارة ما والتدريب عليها (فيليب أسكاوس وآخرون، ٢٠٠٥).

مما سبق يتضح للباحث ان تنمية المهارات الحياتية عند كبار السن سوف يعود عليهم بالنفع الكثير وذلك من خلال التفاعل والتواصل الجيد مع الآخرين ومعرفة نقاط الضعف والقوة يمكنهم ذلك من استثمار خبراتهم وقدراتهم في التمكين في المجتمع.

☒ خصائص المهارات الحياتية: وهناك خصائص للمهارات الحياتية وهي :

١. تتنوع وتشمل كل من الجوانب المادية وغير المادية المرتبطة بأساليب إشباع لكبار السن لاحتياجاتهم ومتطلباتهم تفاعلهم مع الحياة وتطويرهم لها.

٢. تختلف من مجتمع لآخر تبعاً لطبيعة درجة تقدمه وتختلف من فترة زمنية .

٣. تعتمد علي طبيعة العلاقة التبادلية بين كبار السن والمجتمع وتأثير كل منهما علي الآخر .

٤. تستهدف مساعدة كبار السن علي التكيف والتفاعل الناجح مع الحياة وتطوير أساليب معاشتهم الحياة (أحمد عبد المعطي ودعاء مصطفى، ٢٠٠٨).

☒ تصنيف المهارات الحياتية: تصنيف المهارات الحياتية إلي:

١. مهارات اتخاذ القرار: يتضمن تعلم كبار السن علي اتخاذ القرار بناء علي معلومات صحيحة وتقييم إيجابيات وسلبيات القرار والتأقلم علي تغيير القرار الخاطئ وتعلم التخطيط المستقبلي.

٢. مهارات حل المشكلات: هي تعليم كبار السن تشخيص المشكلة من حيث أسبابها وآثارها ووضع الحلول والبدائل المختلفة لمواجهتها وطلب المساعدة والنصح لمواجهة المشكلة وحلها.

٣. مهارات الاتصال والتواصل: هي تنمية الاتصال اللفظي وغير اللفظي للأفراد، وحسن الاستماع والحزم من أجل مهارات الرفض والقدرة علي التفاوض والوصول إلي الحلول الوسط.

٤- التفكير الإبداعي الخلاق: تنمية قدرة كبار السن علي التعبير عن أنفسهم بطريقة لائقة والتعلم الموجه ذاتياً، والبحث عن أفكار مبتكرة حول الأوضاع المختلفة (عبد الرحمن جمعه ، ٢٠١٠).

وقد قام الباحث بالاستعانة بهذا المهارات في بناء المقياس لانها تتناسب مع متغيرات الدراسة وخصائص كبار السن.

المحور الثالث: التمكين Empowerment:

ترجع أهمية التمكين إلي ما يلي:

١. يساعد كبار السن علي تحريرهم من الضغوط وصور الاضطهاد التي يتعرض لها.
 ٢. ينادي بالمحافظة علي حقوق الإنسان واحترامها.
 ٣. مناهضة العنصرية والتمييز بين أفراد المجتمع.
 ٤. يهدف إلي المساواة والعدالة الاجتماعية.
 ٥. المساهمة في إحداث مشاركة بين منظمات المجتمع الواحد (سوسن عثمان، ٢٠٠٨).
- مستويات وآليات التمكين: هناك خمس مستويات للتمكين هي:
- ١- مستوي الوعي: يركز هذا المستوي علي رفع قدرة كبار السن علي التحليل النقدي الواعي لنظم التمييز السائدة ضد الافراد والممارسات الاجتماعية الخاطئة.
 - ٢- مستوي الإمكانية: يري هذا المستوي أن ما يشعر به كبار السن من العجز في تلبية احتياجاته يرجع إلي النظم الاجتماعية القائمة في المجتمع، وللتصدي لهذه النظم لابد من التعرف علي آليات المجتمع.
 - ٣- مستوي المشاركة: يركز علي المشاركة الايجابية لكبار السن في عملية صنع واتخاذ القرار، وتمثل عملية زيادة مشاركة كبار السن مساهمة محتملة لرفع مستويات التمكين.
 - ٤- مستوي القدرة علي التصرف: يعني قدرة كبار السن علي تحسين مستوي معيشتهم وضمان المشاركة المتساوية، وتدعيم دور كبار السن في السيطرة علي اتخاذ القرارات المناسبة لحياتهم الاجتماعية.
 - ٥- مستوي الرفاهية: يركز هذا المستوي علي الرفاهية المادية في جميع مجالات الحياة، وذلك من أجل تلبية احتياجات المسنين ويتعامل هذا المستوي مع المسنين كفئة اجتماعية لها احتياجاتها المادية التي لابد من إشباعها(مني عطية، ٢٠١٢).
- مما سبق يتضح للباحث ان عملية التمكين عند كبار السن لديها خمس مستويات هي مستوي الوعي ومستوي الإمكانية ومستوي المشاركة ومستوي القدرة علي التصرف ومستوي الرفاهية، ولابد ان يفهم كبار السن هذه المستويات كي يتمكنوا من المشاركة في المجتمع بنجاح.
- أنواع التمكين: هناك انواع متعددة لتمكين هي:
- ١- التمكين الشخصي: وهي عملية تعليمية يصبح الفرد مشركا فعالا في صياغة رؤية جديدة لحياته.
 - ٢- التمكين الاجتماعي: يركز علي إعادة الترتيب أو التغيير الجذري للقيم والمعتقدات المرتبطة بصنع القرار، ويتضمن إعطاء الأمل في إحداث تغييرات وتحولات في مؤسسات المجتمع.
 - ٣- التمكين الاقتصادي: وهو عبارة عن قدرة كل كبير السن في المجتمع في الحصول علي الدخل الكافي ليعيش حياة كريمة، ويستطيع تلبية احتياجاتهم الأساسية.

٤- التمكين السياسي: يركز علي تكوين النظام السياسي الذي من خلاله يشارك المواطنون في تخطيط السياسة الذي يؤثر علي حياتهم (Anders, 2004). وقد قام الباحث ببناء مقياس لتمكين كبار السن داخل المجتمع وقد اعتمد علي ابعاد التمكين التالية وهي التمكين السياسي والتمكين الاجتماعي والتمكين الاقتصادي. أهداف التمكين: هناك مجموعة اهداف لتمكين هي:

١. تنمية قدرات كبار السن.
٢. تحقيق مزيد من العدالة والمساواة لكبار السن .
٣. تحسين نوعية الحياة والجودة لكبار السن.
٤. تدعيم روح التعاون وبناء الثقة بالنفس والقدرات لكبار السن.
٥. التحكم في الظروف والايضاح كبار السن والسيطرة عليه (طلعت السروجي، ٢٠١٠) من خلال العرض السابق للتمكين، يتضح أن نجاح التمكين عند كبار السن يمثل هدفاً أو عملية استراتيجية الغرض منها الوصول بكبار السن إلي تحقيق التوجيه الذاتي أو الاستقلالية لكبار السن من خلال تقديرهم لذاتهم واعتمادهم علي نفسهم قدر الإمكان واتخاذهم قراراتهم التي تؤثر علي حياته بنفسه وزيادة مشاركتهم الاجتماعية والخدمية في المجتمع. الدراسات السابقة:

يعرض الباحث بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع إدارة الذات والمهارات الحياتية وتمكين كبار السن علي النحو التالي:

دراسة خالد سيد (٢٠١٦) التي هدفت إلي التحقق من فاعلية برنامج ارشادي لادارة الذات لتحسين الصحة النفسية لدي عينة من المسنين، استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، تكونت عينة الدراسة الحالية من (٢٠) مسناً من الذكور من نادي الزهور في مدينة نصر، تراوحت أعمارهم من (٦٠ - ٧٠) عاماً من أدوات الدراسة: مقياس إدارة الذات للمسنين، مقياس الصحة النفسية للمسنين، البرنامج الإرشادي. قد توصلت نتائج الدراسة إلي فاعلية برنامج ارشادي لادارة الذات لتحسين الصحة النفسية لدي عينة من المسنين. كذلك دراسة دعاء محي (٢٠١٦) التي هدفت إلي التعرف علي مدي رغبة المسنين في النشاط والعمل والاندماج في المجتمع، أو رغبتهم في العزلة الاجتماعية والانسحاب من المجتمع، تكونت عينة من (١٣٨) مسن من دار الرعاية الوفاء بمدينة بني سويف، من أدوات الدراسة : استبيان العوامل الاجتماعية المؤدية إلي انسحاب المسنين من المجتمع. وأظهرت نتائج الدراسة: أن هناك علاقة بين الخصائص الاجتماعية والديمجرافية للمسنين وبين انسحابهم من المجتمع، كما أشارت النتائج أيضاً رغبة المسنون في العمل والنشاط والارتباط بالمجتمع أكثر من رغبتهم في العزلة. أشارت أيضاً أن الفوائد التي يحصل عليها المسنون نتيجة الارتباط بالمجتمع تقل عن التكلفة المرتبة علي ذلك، انسحب المسنون من المجتمع. اما دراسة محمد سيد (٢٠١٤) التي هدفت إلي تحديد العلاقة بين العمل التطوعي وتقبل الذات

والتوافق المهني لكبار السن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) فرداً من الجنسين من كبار السن المتطوعين من مركز الشباب والاندية والجمعيات الخيرية بمدينة شبين القناطر بمحافظة القليوبية. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين محاور العمل التطوعي وأبعاد مقياس تقبل الذات تبين عدم استعداد كبار السن لتقبل الواقع بإحالتهم للتقاعد مثل هذه الازمة يترك في نفسه العديد من التغيرات ويجره إلى حياة الفراغ. كذلك دراسة شيماء صابر (٢٠١٤) التي هدفت إلى كشف عن فعالية العلاج بالواقع في خفض القلق العام وقلق الموت لتحسين التوافق النفسي لدى المسنين. وقد اشتملت عينة الدراسة على (٨) مسنين من رواد نادي كبار المسنين بمدينة الزقازيق، تتراوح اعمارهم ما بين (٦٣-٦٧). ومن أدوات الدراسة: مقياس القلق العام للراشدين، مقياس قلق الموت، مقياس التوافق للمسنين، البرنامج الإرشادي. وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى فعالية العلاج بالواقع في خفض القلق العام وقلق الموت لتحسين التوافق النفسي لدى المسنين. كذلك دراسة (Suzan & Nights, 2007) التي هدفت إلى تحديد رؤية المسنين لفترة الشيخوخة بعد الانقطاع عن العمل وأثرها على المهارات الحياتية. حيث شملت عينة الدراسة على ٧٥٠ من المسنين المتقاعدون عن العمل، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى: أن ٩٢% من أفراد العينة يعانون من مشكلات نفسية حادة بسبب ابتعاد الأبناء. كما أثبتت النتائج أن ٩٨% من أفراد العينة يعانون من عدم القدرة على الاستمتاع بمنهج الحياة ووسائل التسلية المختلفة المحيطة بهم. وأيضاً أن ١٣% من أفراد العينة لديهم إحساس قوي بأنهم مهملين بعد فقدان العمل وانهم فقدوا بذلك احترام الآخرين لهم حيث أن ٧١% منهم كانوا يتقلدون مناصب هامة قبل التقاعد. أما دراسة (Scogin, et al., 2007) التي هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير العلاج المعرفي – السلوكي (Cognitive Behavioral (Therapy) (CBT) في تحسين المهارات الحياتية والحد من أعراض نفسية لدى كبار السن. وتكونت عينة الدراسة من (١٣٤) مشاركاً غالبيتهم من الأمريكيين من أصل أفريقي من سكان المناطق الريفية ويعانون من تدني الموارد، وواهبين بدنياً. ومن أدوات الدراسة: مقياس المهارات الحياتية، البرنامج القائم على العلاج المعرفي – السلوكي. وقد أشارت نتائج إلى أن المشاركين في البرنامج (CBT) أشاروا إلى تحسينات في نوعية الحياة وانخفاض في الأعراض النفسية وتنمية المهارات الحياتية لديهم. دراسة سعيد يمانى (٢٠٠٥) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج في طريقة العمل مع الجماعات في تمكين المسنين، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (٣٢) مسن ومسنة من تتراوح اعمارهم ما بين (٦٠-٧٠) سنة. من أدوات الدراسة: مقياس تمكين المسن والبرنامج. قد توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في طريقة العمل مع الجماعات في تحقيق التمكين للمسنين.

تعقيب على الدراسات السابقة: من عرض الدراسات السابقة يتضح ما يأتي:

- توصلت الدراسات الوصفية التشخيصية إلي أن من أهم اسباب انخفاض مهارات إدارة الذات والمهارات الحياتية عند كبار السن هو شعورهم بأن حياتهم ليس لها قيمة او هدف، وان مجرد وصلهم لسن الستين ان حياتهم توقفت وينتظرون الموت مثل دراسة (Suzan & Nights, 2007). كما اشارت هذه الدراسات إلي رغبة كبار السن في المشاركة في تنمية المجتمع، وشعورهم انهم لهم دور هام في المجتمع مثل دراسة دعاء محي (٢٠١٦). (الدراسة الحالية اعتمدت علي اهم الابعاد التي تناولتها الدراسات السابقة في متغيرات إدارة الذات والمهارات الحياتية والتمكين عند كبار السن وبناء المقاييس علي أساسها).

- تناولت الدراسات الارشادية مجموعة من الفنيات المتنوعة لتحسين إدارة الذات والمهارات الحياتية منها المحاضرة والمناقشة والتعزيز ولعب الدور والانشطة الترفيهية والعمل الجماعي ومن هذه الدراسات؛ دراسة خالد سيد (٢٠١٦)، دراسة شيماء صابر (٢٠١٤)؛ (Scogin, et al., 2007). والدراسة الحالية تحاول الاستفادة من نتائج تلك الدراسات الخاصة في التصميم التجريبي والفنيات المستخدمة فيها).

- لا توجد دراسة عربية في حدود علم الباحث - اهتمت بدراسة فعالية برنامج إرشادي في تنمية مهارات إدارة الذات والمهارات الحياتية لدي كبار السن وأثره في تمكينهم في المجتمع، وهذا ما دفع الباحث الحالي إلي إجراء هذه الدراسة والتحقق من صحة نتائجها.

فروض الدراسة:

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية علي النحو التالي:

١. يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كبار السن علي مقياس إدارة الذات في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٢. لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كبار السن علي مقياس إدارة الذات في القياسين البعدي والتتبعي .
٣. يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كبار السن علي مقياس المهارات الحياتية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٤. لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كبار السن علي مقياس المهارات الحياتية في القياسين البعدي والتتبعي .
٥. يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كبار السن علي مقياس التمكين في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
٦. لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كبار السن علي مقياس التمكين في القياسين البعدي والتتبعي .

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

تتطلب طبيعة البحث الحالي وتحقيق أهدافه استخدام المنهج شبه التجريبي، حيث ان التصميم الشبه التجريبي المستخدم في هذا البحث هو تصميم القياس القبلي والبعدي القائم على المجموعة الواحدة، وذلك على عينة من كبار السن الذين تراوحت أعمارهم بين ٦٠-٧٠ عاماً.

ثانياً: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٤٠) فرداً من كبار السن المترددين علي نادي الصفا بمحافظة كفر الشيخ. وقد توفرت كل الشروط والتي تحتاج إليها الدراسة، وقد تم اختيار العينة وفق مجموعة من الشروط والخصائص التي تخدم الدراسة وتتمثل فيما يلي:

- اختيار كبار السن العاديين الأصحاء واستبعاد كل الذين يعانون من مرض عقلي.
- مراعاة عامل السن ما بين ٦٠ – ٧٠ عاماً.
- ان يتراوح المستوي التعليمي ما بين الجامعي وفوق الجامعي.
- درجاتهم منخفضة علي مقياس إدارة الذات ومقياس المهارات الحياتية ومقياس تمكين كبار السن.

وبذلك اصبحت عينة الدراسة الاساسية تتكون من (٨) أفراد من كبار السن ممن تراوح أعمارهم ما بين (٦٠-٧٠) عاماً.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

- ١- مقياس إدارة الذات لكبار السن (إعداد الباحث):
أعد الباحث المقياس الحالي لقياس مهارات إدارة الذات لدي كبار السن، وقد تم اتخاذ الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس:
١- تم مراجعة ما أمكن من مراجعته من نظريات ودراسات حول إدارة الذات بصفة عامة، والمتعلق بكبار السن بصفة خاصة.
- ٢- تم الاطلاع علي ما توافر من مقاييس – في حدود علم الباحث – حول إدارة الذات بصفة عامة، وإدارة الذات عند كبار السن علي وجه الخصوص مثل ذلك: مقياس إدارة الذات للمسنين إعداد خالد سيد فاروق (٢٠١٦)، مقياس إدارة الذات إعداد هويدة حنفي السيد (٢٠١٣)، مقياس إدارة الذات إعداد رجوه سمران (٢٠١٠)، ويلاحظ أن المقاييس السابقة لا تقيس إدارة الذات عند المسنين ماعدا مقياس خالد فاروق.
- ٣- في ضوء ما سبق تم تحديد أربعة أبعاد اتضح أنها تعكس مهارات إدارة الذات لدي كبار السن، وشملت: إدراة الوقت، إدارة الانفعالات، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية.
- ٤- تم صياغة مجموعة من العبارات لكل بعد من الابعاد الاربعة السابقة وعرضها علي مجموعة من المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وبعد مراجعة آراء المحكمين

ومقترحاتهم، بلغ العدد النهائي للعبارات في المقياس ٤٠ بنداً موزعة بالتساوي على الأبعاد الأربعة.

٥- تم وضع مدرج الإجابة ليضم خمسة اختيارات (دائماً (٥)، غالباً (٤)، أحياناً (٣)، نادراً (٢)، أبداً (١) في العبارات الإيجابية وتحسب الدرجة بطريقة عكسية في العبارات السلبية، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الأبعاد الأربعة للمقياس، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من ٤٠-٢٠٠.

٦- تم حساب ثبات وصدق المقياس علي عينة من كبار السن بلغ عددها (ن = ٣٠) وجاءت نتائج الصدق والثبات كما يلي:

١- صدق المقياس: قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس إحصائياً بطريقتين هما:
أ- الصدق البنائي (التكويني)

حيث تم حساب معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الأبعاد الأربعة بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات للمسنين. والجدولان (١)، (٢) يوضحان ذلك.

جدول (١) معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٠)

إدارة الوقت		إدارة الانفعالات		الثقة بالنفس		الدافعية الذاتية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٧٤	١	**٠,٥٧٤	١	**٠,٤٥٣	١	**٠,٤٥٣
٢	**٠,٧٦٥	٢	**٠,٧١١	٢	**٠,٧٦٥	٢	**٠,٧٦٥
٣	**٠,٦٧٣	٣	**٠,٥١١	٣	*٠,٣٧٦	٣	**٠,٦٥٤
٤	**٠,٦٤٣	٤	**٠,٧١٢	٤	**٠,٧٧٦	٤	**٠,٥٦٣
٥	**٠,٥٢٥	٥	**٠,٥٣٤	٥	**٠,٦٥٤	٥	*٠,٣٦٥
٦	**٠,٦١١	٦	*٠,٣٨٨	٦	**٠,٧٤٣	٦	**٠,٦٩٧
٧	**٠,٧٥٤	٧	*٠,٤٠٩	٧	*٠,٤١١	٧	*٠,٣٧٥
٨	*٠,٣٩٩	٨	**٠,٦٤٥	٨	**٠,٧٠٣	٨	**٠,٦٣٤
٩	*٠,٤٠٥	٩	**٠,٧٦٢	٩	**٠,٥٤٣	٩	**٠,٧٢٣
١٠	**٠,٦٣٤	١٠	**٠,٥٤٤	١٠	**٠,٦٨٤	١٠	**٠,٨٤٥

* دالة عند مستوي ٠,٠٥ ** دالة عند مستوي ٠,٠١

جدول (٢) معاملات ارتباط كل بعد من الأبعاد الأربعة بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات لكبار السن

البعد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الدرجة الكلية
الأول		**٠,٧٩١	**٠,٦٩٩	**٠,٨٤٤	**٠,٥٦٨
الثاني			**٠,٧٤٥	**٠,٦٥٤	**٠,٨١١

** ٠,٦٤١	** ٠,٧٨٥	—	—	—	الثالث
** ٠,٦٦٥	—	—	—	—	الرابع
—	—	—	—	—	الدرجة الكلية

يتضح من نتائج جدول (١)، و جدول (٢) وجود معاملات ارتباط دالة بين درجة كل بند والدرجة الكلية، كما كانت معاملات الارتباط بين الدرجات الكلية للإبعاد الأربعة ببعضها البعض من جهة، وبينها وبين الدرجة الكلية للمقياس من جهة أخرى ماعدا العبارات ، وهذا يشير إلى التماسك الداخلي للمقياس، وأن بنوده وأبعاده تشترك في قياس شيء واحد، وهذا دليل صدقه إحصائياً.

ب- الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم حساب الصدق التلازمي للمقياس علي عينة التقنين (ن = ٣٠) من كبار السن ، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية علي مقياس إدارة الذات إعداد هويدة حنفي (٢٠١٣) وبلغ معامل الارتباط بين القياسين (٠,٨٨) وهو دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥).

٢- الثبات:

تم حساب ثبات المقياس علي عينة التقنين بطريقة التجزئة النصفية مع تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان – براون، كما تم استخدام طريقة كرونباخ (معامل ألفا) للتحقق من ثبات المقياس.

جدول (٣) معاملات ثبات المقياس بطريقتي النصفية وألفا كرونباخ (ن = ٣٠)

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
١	إدارة الوقت	٠,٧٤	٠,٦٨
٢	إدارة الانفعالات	٠,٦١	٠,٥٦
٣	الثقة بالنفس	٠,٨٥	٠,٧٤
٤	الدافعية الذاتية	٠,٧٦	٠,٦٦
٥	الدرجة الكلية	٠,٨٩	٠,٧١

يتضح من جدول (٣) أن المقياس بأبعاده علي درجة مناسبة من الثبات مما يطمئن علي استخدامه في الدراسة الحالية.

٢- مقياس المهارات الحياتية لكبار السن (إعداد/ الباحث):

اقتضت الدراسة الحالية إعداد مقياس المهارات الحياتية لكبار السن ، نظرا لعدم توافر مثل هذا المقياس علي كبار السن ، ومن جانب آخر فإن أبعاد المقياس المهارات الحياتية الأخرى وعباراتها قد لا تتناسب مع طبيعة وخصائص كبار السن. وفي سبيل إعداد هذا المقياس تم إجراء الخطوات التالية:

١- مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وما توافر من مقاييس للمهارات الحياتية مثل مقياس المهارات الحياتية للطلاب (إعداد/ ماجد سالم، ٢٠١١)؛ مقياس المهارات الحياتية لذي طالبات الجامعة (إعداد/ طرفة إبراهيم، ٢٠١٤)؛ مقياس المهارات الحياتية (إعداد/ زين العابدين، ٢٠١٦).

(يلاحظ أن المقاييس السابقة لا تقيس المهارات الحياتية عند كبار السن)

٢- استطلاع آراء المشرفين علي رعاية كبار السن في النوادي الخاصة بهم وآراء كبار السن أنفسهم من خلال الزيارات الميدانية المتكررة، ومن خلال استبانة مفتوحة لمعرفة اهم المهارات الحياتية التي يحتاجها كبار السن في حياتهم.

٣- في ضوء ما سبق تم تحديد اربعة أبعاد اتضح أنها تعكس المهارات الحياتية لذي كبار السن، وشملت: مهارات الاتصال والتواصل، مهارة حل المشكلات ومهارة اتخاذ القرار، مهارة التفكير الابداعي.

٤- تم صياغة مجموعة من العبارات لكل بعد من الابعاد الاربعة السابقة وعرضها علي مجموعة من المحكمين من اساتذة الصحة النفسية وعلم النفس، وبعد مراجعة آراء المحكمين ومقترحاتهم، بلغ العدد النهائي للعبارات في المقياس ٤٠ بنداً موزعة بالتساوي علي الابعاد الاربعة.

٥- تم وضع مدرج الإجابة ليضم خمسة اختيارات (دائماً (٥)، غالباً (٤)، احياناً (٣)، نادراً (٢)، ابداً (١) في العبارات الايجابية وتحسب الدرجة بطريقة عكسية في العبارات السلبية، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الأبعاد الأربعة للمقياس، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من ٤٠-٢٠٠.

٦- تم حساب ثبات وصدق المقياس علي عينة من كبار السن بلغ عددهم (ن = ٣٠) وجاءت نتائج الصدق والثبات كما يلي:

صدق المقياس:

أ- الصدق التلازمي (صدق المحك):

تم حساب الصدق التلازمي للمقياس علي عينة التقنين (٣٠) فرداً من كبار السن وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الحالي والدرجة الكلية علي مقياس المهارات الحياتية إعداد زين العابدين (٢٠١٦) وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٨٤٦) وهو دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠١.

ب- الصدق البنائي (التكويني)

حيث تم حساب معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الابعاد الاربعة بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن . والجدولان (٤)، (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤) معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٠)

مهارات الاتصال والتواصل		مهارة حل المشكلات		مهارة اتخاذ القرار		مهارة التفكير الابداعي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٥٤٣	١	**٠,٦٥٤	١	**٠,٤٤٩	١	**٠,٧١٢
٢	**٠,٦٧٤	٢	**٠,٥١١	٢	**٠,٧٤٣	٢	*٠,٣٧٤
٣	**٠,٦٣٨	٣	**٠,٤٤٩	٣	**٠,٨١١	٣	**٠,٦٢١
٤	*٠,٣٧٧	٤	*٠,٣٧٧	٤	**٠,٦٥٣	٤	**٠,٦٦٧
٥	**٠,٤٥٣	٥	**٠,٦٣٢	٥	**٠,٦٤٣	٥	**٠,٤٩٩
٦	**٠,٧٣٤	٦	**٠,٧٥٤	٦	**٠,٦٣٣	٦	**٠,٥٩٣
٧	*٠,٣٩٧	٧	**٠,٥١٤	٧	**٠,٧٤٣	٧	**٠,٧٠٩
٨	**٠,٦٦٢	٨	**٠,٧١١	٨	**٠,٦٤٥	٨	**٠,٦٩٤
٩	**٠,٥٩١	٩	**٠,٥٦٣	٩	**٠,٦٣٤	٩	**٠,٥٣٩
١٠	**٠,٤٤٨	١٠	*٠,٣٨٤	١٠	*٠,٤١١	١٠	*٠,٤٣١

* دالة عند مستوي ٠,٠٥ ** دالة عند مستوي ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوي (٠,٠١) مما يدل علي ان هناك اتساقا داخليا بين درجات العبارات والمجموع الكلي لدرجات البعد الذي تنتمي إليه.
جدول (٥) معاملات ارتباط كل بعد من الأبعاد الأربعة بالدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية لكبار السن

الدرجة الكلية	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	_____	٠,٦٩١	٠,٨٩٩	٠,٧٦٣
الثاني	_____	_____	٠,٦٤٥	٠,٦٩٧
الثالث	_____	_____	_____	٠,٧٩٩
الرابع	_____	_____	_____	_____
الدرجة الكلية	_____	_____	_____	_____

يتضح جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس المهارات الحياتية قيم دالة إحصائيا مما يدل علي ان هناك اتساقاً داخلياً للمقياس، وأن بنوده وأبعاده تشترك في قياس شيء واحد، وهذا دليل صدقه إحصائياً.
ثبات المقياس:

قام الباحث بحساب قيم معامل ثبات مقياس المهارات الحياتية ككل وإثبات كل بعد من أبعاده الأربعة وثبات العبارات كل بعد باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات بطريقة جتمان، وسيرمان براون كما يوضحه جدول (٦):

جدول (٦) قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس المهارات الحياتية ومعامل الثبات الكلي بطريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ

م	الأبعاد	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
		جتمان	سبيرمان براون	
١	مهارات الاتصال والتواصل	٠,٦٥٤	٠,٦٩٨	٠,٧١١
٢	مهارة حل المشكلات	٠,٦٢١	٠,٧١١	٠,٦٨٤
٣	مهارة اتخاذ القرار	٠,٧١٢	٠,٧٤١	٠,٧٣٣
٤	مهارة التفكير الإبداعي	٠,٧٨٥	٠,٧٥١	٠,٧٨٤
٥	الدرجة الكلية	٠,٧٥٣	٠,٨٢١	٠,٨٤٤

يتضح من جدول (٦) أن المقياس بأبعاده علي درجة مناسبة من الثبات مما يطمئن علي استخدامه في الدراسة الحالية.

٣- مقياس تمكين كبار السن (إعداد/ الباحث):

اقتضت الدراسة الحالية إعداد لقياس تمكين لكبار السن في المجتمع ، نظرا لعدم توافر مثل هذا المقياس علي كبار السن .

وفي سبيل إعداد هذا المقياس تم إجراء الخطوات التالية:

١- مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة، وما توافر من مقاييس لتمكين بصفة عامة مثل مقياس تمكين الشباب (إعداد/ تيسير عبد الحميد، ٢٠١٣)؛ مقياس التمكين لطلاب الجامعة (إعداد/ محمود عبد الحميد، ٢٠١٥)؛ مقياس التمكين لدي معلمي التربية الخاصة (

إعداد/ هيام صابر، ٢٠١٥). (يلاحظ أن المقاييس السابقة لا تقيس التمكين عند كبار السن)

٢- استطلاع آراء المشرفين علي رعاية كبار السن في النوادي الخاصة بهم وآراء كبار السن أنفسهم من خلال الزيارات الميدانية المتكررة، ومن خلال استبانة مفتوحة لمعرفة اهم انواع التمكين التي يستطيع كبار السن تقديمها لتنمية المجتمع.

٣- في ضوء ما سبق تم تحديد ثلاثة ابعاد اتضح أنها تعكس التمكين الشامل لدي كبار السن داخل المجتمع، وشملت: التمكين السياسي ، التمكين الاجتماعي ، والتمكين الاقتصادي.

٤- تم صياغة مجموعة من العبارات لكل بعد من الابعاد الثلاثة السابقة .

٥- تم وضع مدرج الإجابة ليضم خمسة اختيارات (دائما (٥)، غالبا (٤)، احيانا (٣)، نادرا (٢)، ابدا (١) في العبارات الايجابية وتحسب الدرجة بطريقة عكسية في العبارات السلبية، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الأبعاد الثلاثة للمقياس، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من ٣٠-١٥٠.

٦- تم حساب ثبات وصدق المقياس علي عينة من كبار السن بلغ عددهم (ن = ٣٠) وجاءت نتائج الصدق والثبات كما يلي:

١- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الاولية علي مجموعة من اساتذة علم النفس والصحة النفسية في جامعة كفر الشيخ، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظتهم حول مناسبة عبارات المقياس، ومدى انتماءها للابعد، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء توجيهات ورآء المحكمين تم تعديل بعض عبارات المقياس وحذف بعد العبارات حسب آراء السادة المحكمين.

٢- الصدق البنائي (التكويني)

حيث تم حساب معامل ارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأيضا حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد من الابعاد الثلاثة بالدرجة الكلية لمقياس تمكين كبار السن . والجدول (٧)، والجدول (٨) يوضحان ذلك.

جدول (٧) معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن=٣٠)

التمكين الاقتصادي		التمكين الاجتماعي		التمكين السياسي	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٦٤٩	١	**٠,٧١١	١	**٠,٥٦٧	١
**٠,٥٤٣	٢	*٠,٤٤٥	٢	**٠,٧٣٢	٢
**٠,٥٦٨	٣	**٠,٧٤٥	٣	**٠,٦٦٩	٣
**٠,٥٠٩	٤	**٠,٦٨٥	٤	**٠,٦٣٤	٤
**٠,٧٤٢	٥	**٠,٧٣٤	٥	**٠,٧١٣	٥
**٠,٤٩٩	٦	**٠,٧٣٤	٦	**٠,٦٩٤	٦
*٠,٣٩٨	٧	*٠,٣٧٧	٧	*٠,٤٣٢	٧
**٠,٦٥٧	٨	**٠,٦٣٤	٨	**٠,٧١١	٨
**٠,٦٧٣	٩	**٠,٧١٤	٩	**٠,٧٨٩	٩
**٠,٧١١	١٠	**٠,٨٤٥	١٠	**٠,٨٤٣	١٠

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه دالة عند مستوي (٠,٠١) مما يدل علي ان هناك اتساقا داخليا بين درجات العبارات والمجموع الكلي لدرجات البعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٨) معاملات ارتباط كل بعد من الأبعاد الأربعة بالدرجة الكلية لمقياس التمكين كبار

السن

الدرجة الكلية	الثالث	الثاني	الأول	البعد
٠,٧٤٥	٠,٨١١	٠,٦٨٨	—	الأول
٠,٨٥٦	٠,٧٤٥	—	—	الثاني
٠,٨٧٩	—	—	—	الثالث
—	—	—	—	الدرجة الكلية

يتضح جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية لمقياس تمكين كبار السن قيم دالة إحصائياً مما يدل على أن هناك اتساقاً داخلياً للمقياس، وأن بنوده وأبعاده تشترك في قياس شيء واحد، وهذا دليل صدقه إحصائياً. ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس على عينة التقنين (ن = ٣٠) بطريقة التجزئة النصفية مع تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان - براون، كما تم استخدام طريقة كرونباخ (معامل ألفا) للتحقق من ثبات المقياس.

جدول (٩) معاملات ثبات المقياس بطريقتي النصفية وألفا كرونباخ (ن = ٣٠)

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ
١	التمكين السياسي	٠,٦٧٥	٠,٥٧٤
٢	التمكين الاجتماعي	٠,٧١١	٠,٧٤٥
٣	التمكين الاقتصادي	٠,٧٣٤	٠,٦٨٥
٤	الدرجة الكلية	٠,٨٢٣	٠,٧٢٣

يتضح من جدول (٩) أن المقياس بأبعاده على درجة مناسبة من الثبات مما يطمئن على استخدامه في الدراسة الحالية.

٤- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث):

أ- الهدف العام للبرنامج:

يتمثل في تحسين مهارات إدارة الذات وتنمية المهارات الحياتية لدى كبار السن واثراً البرنامج في تمكين كبار السن في المجتمع، وذلك من خلال مجموعة من التدريبات والأنشطة المختلفة.

ب- الأهداف الإجرائية للبرنامج:

١. اكتشاف المعنى المفقود في حياة كبار السن، حيث أن هذا المعنى يتضاءل كلما تقدم الشخص في السن وافتقاد شريك الحياة.

٢. التركيز على النواحي الإيجابية في الشخصية من خلال تدعيم ثقافة التعظيم والتمكين وبناء القوي عند مواجهة الضغوط الحياتية المترامنة مع التقدم في العمر.

٣. مساعدة كبار السن على المشاركة في كل المناسبة الاجتماعية وزيادة مقاومته لسلوك العزل.

٤. زيادة مقاومة كبار السن للشعور بالنقص وذلك من خلال تحسين المهارات الحياتية لديهم.

٥. مساعدة كبار السن على التعاون وبذل الجهد والمشاركة في الاعمال التطوعية.

ج- الأساس النظري للبرنامج ومحتواه جلساته:

يستند البرنامج العلاجي على أسس ومبادئ العلاج بالمعنى لفرانكل (٢٠٠٤) وأن الإنسان غني بالمعاني الإيجابية ولديه حرية إرادة المعنى وهذه الركائز تعتمد على المعنى

وأهميته في حياة الشخص. كما تم الاستفادة من البرامج والبحوث التي طبقت في البحوث والدراسات السابقة مثل (سيد البهاص، ٢٠٠٩)، (اسماء عبد الونيس، ٢٠١٣)، (شيماء صابر، ٢٠١٤) كمصدر لاعداد البرنامج وقد خلصت أغلب الدراسات إلي أن تحقيق المعني يرتبط بالصحة النفسية لانه يضيف علي الحياة القيمة والمعني ودلالة وتعكس السواء النفسي لدي الفرد علي النقيض من خواء المعني الذي يرتبط بالمرض النفسي.

وقد أشتمل البرنامج علي عدة جوانب تتناسب مع طبيعة وخصائص كبار السن وهي

- ١- اشتمل علي الجانب المشاركة الاجتماعية Social Participation حيث يشارك كبار السن في أنشطة اجتماعية وبيئية ودينية متنوعة.

- ٢- ويشمل علي جوانب تثقيفية للتوعية، والاشترار في مشروعات ما بعد التقاعد – Post Retirement Project يتم من خلالها استغلال مواهب كبار السن وقدراتهم وما يتقنوه من حرف في عمل مشروع يهدف إلي تحقيق كفايتهم واستقلاليتهم المادية.

- ٣- كما يشتمل البرنامج علي جزء موجه لتحسين التغيرات الجسدية وهو برنامج التأهيل البدني Physical Rehabilitation يعتمد علي الجانب الطبي ويهدف إلي تحسين الوظائف العقلية والعصبية والعضلية لكبار السن.

د- الفنيات المستخدمة في البرنامج:

استخدم الباحث مجموعة من فنيات العلاج بالمعني مستخلصه من نتائج الدراسات والبرامج الإرشادية السابقة وهي:

١. المحاضرة: وهي نوع من التوجيه المباشر وإعادة التربية، والهدف من استخدام هذه الفنية هو إشباع الاحتياجات المعرفية والتثقيفية لدي كبار السن مما يساعدهم علي مواجهة ضغوط الحياة وتلبيت احتياجاتهم.

٢. المناقشة الجماعية: وفيها يتم مناقشة الافكار والمعتقدات التي تدور داخل ذهن كبار السن،
٣. الحوار السقراطي The Socratic Dialogue: يستخدم المعالجون بالمعني هذه الفنية، لتعليم الافراد كيفية سير حياتهم بواسطة أسئلة تقدم بطريقة حوارية تجعل الاشخاص يجدون استبصارا جديدا نحو اعراضهم وبالتالي تعديل الاتجاهات الحالية .

٤. تعديل الاتجاهات Modification of Attitude: هي عبارة عن التغلب علي مشكلات الفرد من خلال الاتجاه الذي يتخذه نحو المشكلة من خلال أحداث تغيير ايجابي في اتجاه العميل نحو ذاته وظروفه ومواقفه .

٤. التحليل بالمعني Logo analysis: هي عبارة عن تحليل لخبرات الفرد من أجل البحث عن مصادر ذات معني جديد.

٤. الاسترخاء Relaxation: وهي عبارة عن مجموعة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلي اراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفيس العميق وتمارين الجسم .

٥. التنفيس الانفعالي Catharsis: ويقصد به تنفيس وتفريغ المسترشد عن المواد المشحونة انفعالية حتي يتمكن من التعامل مع الناس ويشق طريقه في الحياة.
- ٦- حل المشكلات Problem – Solving: هي فينة يحاول فيها الشخص ان يخرج من مأزق أو عقبة عن طريق التفكير في أكبر قدر من الحلول لهذه المشكلة.
- ٧- الواجبات المنزلية Homework Technique: هذه الفنية هي عامل مشترك في كل جلسات البرنامج لما لها من أهمية في تعميم ما تعلمه كبار السن في المواقف المشابهة.
- ٨- النمذجة Modeling: تستخدم هذه الفنية في التعرف علي النماذج السوية في البيئة والاقتراء بها.
- ٩- التعزيز Reinforcement: هو عبارة عن إثابة السلوك المرغوب فيه ، حيث تتوقف الإثابة علي السلوك المشروط بأدائه.
- في ضوء ما سبق قام الباحث بإعداد (١٧) جلسة إرشادية جماعية بمعدل ثلاثة جلسات اسبوعية مدة الجلسة تتراوح ما بين (٦٠-٩٠) دقيقة حسب طبيعة الموضوعات المطروحة للمناقشة والفنيات المستخدمة. وهكذا استغرق تطبيق البرنامج (٦) اسابيع وتم تطبيقه داخل حجرة "المدير" بناادي الصفا بمحافظة كفر الشيخ، والجدول (١٠) يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج.

جدول (١٠) يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اهداف الجلسة	زمن الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الاولى	اقامة العلاقة طيبة مع افراد عينة	- الترحيب بأفراد العينة واسباب اختيارهم للمشاركة في البرنامج. - تعارف بين أفراد العينة. - إرساء توجه إيجابي نحو البرنامج وتكوين جو من الثقة والالفة. - توضيح أهداف البرنامج العلاجي ومحتواه وحثهم علي التعاون والمشاركة بإيجابية والاتفاق علي عدد الجلسات ومواعيدها	٦٠ دقيقة	المحاضرة – المناقشة الجماعية
الجلسة الثانية	مهارة إدارة الوقت	- تنمية قدرة افراد العينة علي تنظيم الوقت. - مساعدة كبار السن علي الاستفادة من وقت الفراغ في تعلم حرف ومهن جديدة. - مساعد كل فرد من افراد العينة علي تعلم مهنة جديدة يفضل تعلمها وشغل وقت فراغه بها. - إدراك كبار السن التوازن بين ممارسة الهوايات والعمل .	٩٠ دقيقة	المناقشة – تعديل الاتجاهات – الواجبات المنزلية- الواجبات المنزلية
الجلسة الثالثة	إدارة	- تعريف كبار السن بمهارة إدارة	٦٠ دقيقة	الاسترخاء –

الانفعالات - تنمية قدرة كبار السن علي ضبط النفس. - تدريب كبار السن علي الاسترخاء . - تدريب كبار السن علي تنفيس عن مشاعرهم ومشاكلهم ومحاولة ايجاد حلول لها.	الانفعالات	والرابعة
التنفيس الانفعالي- الحوار السقراطي- الواجبات المنزلية		
تعريف كبار السن بمهارة الثقة بالنفس. - تحدث كل شخص من كبار السن عن انجازاته قبل سن التقاعد. - مشاركة كبار السن في عمل تطوعي مثل زيارة المرضى بمستشفى الاطفال.	الثقة بالنفس	الجلسة الخامسة والسادسة
المناقشة الجماعية- الحوار السقراطي- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة	
تعديل نظرة كبار السن حول انفسهم بانهم اشخاص ينتظرون الموت ونهاية الحياة. - الاستعانة باحد النماذج الناجحة من الادب الذين بدؤوا كتابة في سن متقدم في العمر لكي نموذج لهؤلاء الاشخاص.	الدافعية الذاتية	الجلسة السابعة والثامنة
تعديل الاتجاهات – المناقشة الجماعية- التعزيز – نمذجة - الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة	
تبصير كبار السن بأهمية الآخرين في حياتهم. - إدراك كبار السن أن تحقيق المعني الايجابي يكون في محيط اجتماعي وان الآمال والطموحات تحققها من خلال علاقاتنا بالآخرين. - إدراك كبار السن لأهمية المشاركة في المناسبات العائلية وعدم العزلة في المنزل. - القيام برحلة ترفيهية إلى الاسكندرية مع كبار السن واعضاء النادي.	مهارة الاتصال والتواصل	الجلسة التاسعة والعاشرة
المناقشة – الحوار السقراطي- رحلة ترفيهية	٦٠ دقيقة	
تبصير كبار السن بمهارة حل المشكلات. - الاستعانة بـدكتور لتوضيح اهم المشاكل الصحية في هذه المرحلة وكيفية الحفاظ علي صحتهم. - المشاركة في حل مشاكل النادي واسر افراد العينة من كبار السن. - طرح مشكلة اجتماعية (انتشار التكنولوجيا بين ابناءنا واضرارها) واخذ آراء افراد عينة في حلها.	مهارة حل المشكلات	الجلسة الحادية عشر والثانية عشر
المناقشة – حل المشكلات – تحليل المعني – الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة	
الحوار السقراطي	٦٠ دقيقة	الجلسة الثالثة
		مهارة اتخاذ

عشر والرابعة عشر	القرار	القرار. - مشاركة كبار السن في اتخاذ قرارات الهامة. - انضمام كبار السن إلي المجلس المحلي في محافظة ومشاركة في اتخاذ القرارات الهامة ومساعدة في تنمية المحافظة.	- تعديل الاتجاهات - التحليل بالمعني - الواجبات المنزلية
الجلسة الخامسة عشر والسادسة عشر	مهارة التفكير الابداعي	- تبصير كبار السن بمهارة التفكير الابداعي. - تعليم كبار السن كيفية التفكير بطريقة ابداعية. - طرح افكار لانشاء مشاريع صغيرة واستفادة من خبرات كبار السن ومهاراتهم. - مشاركة في تطوير وتحسين خدمات نادي كبار السن.	تعديل الاتجاهات - تحليل بالمعني - الواجبات المنزلية
الجلسة الختامية	نهاية البرنامج	- مناقشة أفراد العينة من كبار السن حول تقييمهم للبرنامج ومدى الاستفادة منه. - تطبيق مقاييس الدراسة علي عينة الدراسة (القياس البعدي). - توجيه الشكر لأفراد العينة علي تعاونهم والاشارة إلي أنه سوف يتم اللقاء معهم بعد شهر (فترة المتابعة) لتطبيق نفس المقاييس عليهم.	المناقشة الجماعية - التعزيز - الحوار

ثالثاً: إجراءات الدراسة:

١. تم تطبيق مقاييس الدراسة (إدارة الذات - المهارات الحياتية - التمكين) علي عينة الدراسة الكلية (٤٠) من كبار السن (كما هو موضح في عينة الدراسة).
٢. تم تقنين مقاييس الدراسة علي العينة الاستطلاعية (كما هو موضح في أدوات الدراسة).
٣. رتبت الحالات تنازلياً بحسب درجات كبار السن في مقاييس الدراسة، ثم تم اختيار (٨) من كبار السن ممن حصلوا علي أدني الدرجات علي مقاييس الدراسة .
٤. قام الباحث بتطبيق برنامج الإرشاد بالمعني علي افراد العينة من كبار السن من خلال (١٧) جلسة إرشاد جماعي مدة الجلسة من (٦٠-٩٠) دقيقة، وبعد انتهاء من البرنامج تم تطبيق مقاييس الدراسة علي افراد العينة (القياس البعدي).
٥. بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج (فترة المتابعة) قام الباحث بتطبيق مقاييس الدراسة علي أفراد العينة من كبار السن (القياس التتبعي).
٦. قام الباحث باستخدام الأساليب الاحصائية اللابارمترية المناسبة لاستخلاص النتائج ثم قام بتفسيرها.

نتائج الدراسة :

أولاً: نتائج الفرض الأول، وينص علي أنه : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات كبار السن علي مقياس إدارة الذات في القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ويلكوسون " وقيمة "Z" للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، والجدول (١١) يوضح ذلك. جدول (١١) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب كبار السن في القياسين القبلي والبعدى علي مقياس إدارة الذات

مستوي الدلالة	قيمة Z	الرتب (+)		الرتب (-)		ع	م	ن	القياس	الأبعاد / إدارة
		مج	م	مج	م					
٠,٠١	٢,٥٢٤-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٢,٦٠٥	١٤,٧٥	٨	قبلي	الوقت
						٢,٢٦٤	٣٨,٣٨	٨	بعدي	
٠,٠١	٢,٥٢٤-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٢,٠٦٦	١٤,٦٢	٨	قبلي	الانفعالات
						٢,١٣٨	٤٠,٠٠	٨	بعدي	
٠,٠١	٢,٥٣٦-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٢,٨٧٨	١٨,٥٠	٨	قبلي	الثقة بالنفس
						٢,٢٦٤	٤١,٣٨	٨	بعدي	
٠,٠١	٢,٥٣٦-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٢,٢٣٢	١٥,٨٨	٨	قبلي	الدافعية الذاتية
						٢,١٠٠	٤١,١٢	٨	بعدي	
٠,٠١	٢,٥٢١-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٤,٨٠٣	٦٣,٧٥	٨	قبلي	الدرجة الكلية
						٤,٩٧٠	١٦٠,٨٨	٨	بعدي	

يتضح من نتائج جدول (١١) أن قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب الدرجات كبار السن في القياسين القبلي والبعدى دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ في أبعاد مقياس إدارة الذات لكبار السن، وبالرجوع إلى متوسطات الدرجات للقياسين يتضح أن هذه الفروق لصالح القياس البعدى، حيث ارتفعت درجة مهارات إدارة الذات مقارنة بالقياس القبلي، وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الأول.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني، وينص علي أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس إدارة الذات لكبار السن في القياسين البعدى والتبديعي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ويلكوسون " وقيمة "Z" للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية، والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس إدارة الذات لكبار السن

مستوي الدلالة	قيمة Z	الرتب (+)		الرتب (-)		ع	م	ن	القياس	الأبعاد / إدارة
		مج	م	مج	م					
غير دالة	٠,٨٥١-	٩,٠٠	٣,٠٠	١٩,٠٠	٤,٧٥	٢,٢٦٤	٣٨,٣٨	٨	بعدي	الوقت
						٣,٥٠٥	٣٧,٥٠	٨	تتبعي	
غير دالة	٠,٦٣٢	١٠,٥٠	٣,٥٠	١٧,٥٠	٤,٣٨	٢,١٣٨	٤٠,٠٠	٨	بعدي	الانفعالات
						١,٧٦٨	٣٩,٣٨	٨	تتبعي	
غير دالة	٠,٤٩٢-	١٤,٥٠	٣,٦٢	٢١,٥٠	٥,٣٨	٢,١٠٠	٣٥,٨٧	٨	بعدي	الثقة بالنفس
						١,٨٣٢	٣٥,٢٥	٨	تتبعي	
غير دالة	٠,٤٢٤-	٢١,٠٠	٤,٢٠	١٥,٠٠	٥,٠٠	٢,٣٨٦	٣٥,٦٢	٨	بعدي	الدافعية الذاتية
						٢,٥٤٩	٣٦,٧٥٠	٨	تتبعي	
غير دالة	٠,٥٩٤-	١٠,٥٠	٣,٥٠	١٧,٥٠	٤,٣٨	٤,٥٢٧	١,٤٣٢	٨	بعدي	الدرجة الكلية
						٣,٦٢٥	١,٤١٥	٨	تتبعي	

يتضح من جدول رقم (١٢) أن قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لم تصل إلي مستوي الدلالة الاحصائية علي مقياس إدارة الذات لكبار السن بأبعاده، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني. ثالثاً: نتائج الفرض الثالث، وينص علي أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس المهارات الحياتية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ويلكوكسون " وقيمة " Z " للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدول (١٣) يوضح ذلك. جدول (١٣) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات لكبار السن

مستوي الدلالة	قيمة Z	الرتب (+)		الرتب (-)		ع	م	ن	القياس	الأبعاد / المهارة
		مج	م	مج	م					
٠,٠١	٢,٥٣٠-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٢,٧١٢	١٦,٢٥	٨	قبلي	الاتصال والتواصل
						٢,٥٦٠	٣٥,٦٢	٨	بعدي	
٠,٠١	٢,٥٥٢-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٢,٥٣٢	١٥,٨٨	٨	قبلي	حل المشكلات
						٢,٤١٦	٣٦,١٢	٨	بعدي	
٠,٠١	٢,٥٣٦-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	١,٨٨٥	١٥,٨٨	٨	قبلي	إتخاذ القرار
						٢,١٠٠	٣٥,٨٨	٨	بعدي	
٠,٠١	٢,٥٢١-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	١,١٩٥	١٤,٥٠	٨	قبلي	التفكير الابداعي
						٢,٣٨٧	٣٥,٦٢	٨	بعدي	
٠,٠١	٢,٥٢٤-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٥,٩٢٨	٦٢,٥٠	٨	قبلي	الدرجة الكلية
						٤,٥٢	١٤٣,٢٥	٨	بعدي	

يتضح من نتائج جدول (١٣) أن قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب الدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ في أبعاد مقياس المهارات الحياتية لكبار السن، وبالرجوع إلى متوسطات الدرجات للقياسين يتضح أن هذه الفروق لصالح القياس البعدي، وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الثالث. رابعاً: نتائج الفرض الرابع، وينص علي أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس المهارات الحياتية لكبار السن في القياسين البعدي والتتبعي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ويلكوسون " وقيمة " Z " للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس المهارات الحياتية لكبار السن

مستوي الدلالة	قيمة Z	الرتب (+)		الرتب (-)		ع	م	ن	القياس	الأبعاد المهارة
		مج	م	مج	م					
غير دالة	٠,٩٣٣-	٨,٥٠	٢,٨٣	١٩,٥٠	٤,٨٨	٢,٥٦	٣٥,٦٢	٨	بعدي	الاتصال والتواصل
						٢,٩٦	٣٤,٢٥	٨	تتبعي	
غير دالة	٠,٧٠٨-	١٣,٠	٣,٢٥	٢٣,٠٠	٥,٧٥	٢,٤١	٣٦,١٢	٨	بعدي	حل المشكلات
						٢,٠٥	٣٥,٢٥	٨	تتبعي	
غير دالة	٠,٦٣٥-	١٣,٥	٣,٣٨	٢٢,٥٠	٥,٦٢	٢,١٠	٣٥,٨٨	٨	بعدي	إتخاذ القرار
						١,٥١	٣٥,٠٠	٨	تتبعي	
غير دالة	٠,٨٤٥-	١٢,٠	٤,٠٠	٢٤,٠٠	٤,٨٠	٢,٣٨	٣٥,٦٢	٨	بعدي	التفكير الإبداعي
						١,٣٠	٣٥,٠٠	٨	تتبعي	
غير دالة	٠,٩٣١-	٨,٥٠	٢,٨٣	١٩,٥٠	٤,٨٨	٤,٥٢٨	١٤٣,٢٥	٨	بعدي	الدرجة الكلية
						٢,٨١٦	١٣٩,٧٥	٨	تتبعي	

يتضح من جدول رقم (١٤) أن قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لم تصل إلي مستوي الدلالة الاحصائية علي مقياس المهارات الحياتية لكبار السن بأبعاده، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الرابع. خامساً: نتائج الفرض الخامس، وينص علي أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التمكين في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ويلكوسون " وقيمة " Z " للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات لكبار السن

مستوي الدلالة	قيمة Z	الرتب (+)		الرتب (-)		ع	م	ن	القياس	الأبعاد
		مج	م	مج	م					
٠,٠١	٢,٥٥٢-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	١,٤٨٨	١٦,٧٥	٨	قبلي	التمكين السياسي
						١,٩٢٣	٣٧,٦٢			
٠,٠١	٢,٥٢٧-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	١,٨٤٧	١٦,٦٢	٨	قبلي	التمكين الاجتماعي
						٢,٦٦٩	٣٨,٣٨			
٠,٠١	٢,٥٣٦-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	١,٧٦٨	١٧,٣٨	٨	قبلي	التمكين الاقتصادي
						١,٠٣٥	٣٨,٧٥			
٠,٠١	٢,٥٣٠-	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٠	٠	٣,١٩٦	٥٠,٧٥	٨	قبلي	الدرجة الكلية
						٢,٩١٥	١١٤,٧٥			

يتضح من نتائج جدول (١٥) أن قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب الدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ في أبعاد مقياس التمكين لكبار السن، وبالرجوع إلى متوسطات الدرجات للقياسين يتضح أن هذه الفروق لصالح القياس البعدي، حيث ارتفعت درجة مقياس التمكين مقارنة بالقياس القبلي، وهذه النتيجة في مجملها تحقق صحة الفرض الخامس.

سادساً: نتائج الفرض السادس، وينص علي أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس التكيم لكبار السن في القياسين البعدي والتبقي ". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار " ويلكوكسون " وقيمة "Z" للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والجدول (١٦) يوضح ذلك.

جدول (١٦) قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس التمكين لكبار السن

مستوي الدلالة	قيمة Z	الرتب (+)		الرتب (-)		ع	م	ن	القياس	الأبعاد
		مج	م	مج	م					
غير دالة	٠,٩٦٢-	٤,٠٠	٢,٠٠	١١,٠٠	٣,٦٧	١,٩٢٢	٣٧,٦٢٥	٨	بعدي	التمكين السياسي
						٢,١٣٨	٣٧,٠٠٠			
غير دالة	٠,٦٠٤-	١٠,٥٠	٣,٥٠	١٧,٥٠	٤,٣٨	٢,٦٦٩	٣٨,٣٧٥	٨	بعدي	التمكين الاجتماعي
						٢,١٣٨	٣٨,٠٠٠			
غير دالة	٠,٣٤٣-	١٢,٠٠	٤,٠٠	١٦,٠٠	٤,٠٠	١,٠٣٥	٣٨,٧٥	٨	بعدي	التمكين الاقتصادي
						١,٦٩٠	٣٨,٥٠			
غير دالة	٠,٦٤٧-	٧,٥٠	٢,٥٠	١٣,٥٠	٤,٥٠	٢,٩١٥	١١٤,٧٥	٨	بعدي	الدرجة الكلية
						٤,٤٧٢	١١٣,٥٠			

يتضح من جدول رقم (١٦) أن قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لم تصل إلي مستوى الدلالة الاحصائية علي مقياس التمكين لكبار السن بأبعاده، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض السادس. تفسير النتائج ومناقشتها:

كشفت نتائج الدراسة عن فعالية برنامج الارشاد بالمعني في تنمية المهارات إدارة الذات والمهارات الحياتية لدي كبار السن مما أثر علي تمكينهم في المجتمع. وكان ذلك واضحاً (من نتائج فروض الدراسة)، فقد جاءت الفروق دالة بين القياس القبلي والبعدي ، وقد جاءت الفروق لصالح القياس البعدي لأفراد العينة من كبار السن في مقياس الدراسة. وهذا يتفق مع الاطار النظري والدراسات السابقة التي أكدت أن العلاج بالمعني بفنياته المختلفة يساعد في تحسين الشخصية وإدارة الذات بفعالية لدي كبار السن. ومن تلك الدراسات: (سيد البهاس، ٢٠٠٩)، (اسماء عبد الونيس، ٢٠١٣)، (شيماء صابر، ٢٠١٤)؛ حيث أكدت هذه الدراسات علي أن العلاج بالمعني وفنياته المختلفة تساعد علي اكتشاف المعني بالحياة وتدعيم إدارة الذات والعيش بفاعلية ومعايشة من خلال تعلم المهارات الحياتية المختلفة. فأكد (Tate, et al., 2013) أن العلاج بالمعني يعدل الانفعالات السلبية إلي انفعالات ايجابية مما يساعد علي معايشة خبرات ايجابية تساهم في تنمية شخصية كبار السن، كما يتسق مع ما ابرزه (Kang, 2009) أن العلاج بالمعني يساعد علي تخفيف الضغوط والمعاناة وتحسين المهارات الحياتية. هذا بجانب أن تركيز برنامج الارشاد بالمعني علي الحوار والمناقشة والانشطة المصاحبة للبرنامج وعن تعبير كبار السن عن المعني الايجابي بداخلهم واكتشاف جوانب القوة والضعف والنماذج الايجابية التي حققت معاني في الحياة.

وتشير نتائج الفروض (الثاني - الرابع - السادس) إلي استمرارية فعالية برنامج الارشاد المعني في تنمية مهارات إدارة الذات والمهارات الحياتية لدي كبار السن وأثر علي تحسين فرص التمكين كبار السن حتي بعد فترة المتابعة. وهذا يعكس فعالية البرنامج الارشاد بالمعني بفنياته المختلفة من التحليل بالمعني وتعديل الاتجاهات والحوار السقراطي وهو ما يتفق مع عديد من الدراسات ذات الصلة بفعالية العلاج بالمعني وفنياته في تحسين الشخصية وعلاج كثير من الاضطرابات النفسية منها (شيماء صابر، ٢٠١٤)، (اسماء عبد الونيس، ٢٠١٣).

ويمكن تفسير تلك النتائج بأن برنامج الارشاد بالمعني من خلال الفنيات المستخدمة والواجبات المنزلية التي تلي كل جلسة من جلساته قد ساعد كبار السن علي إدارة الذات ووضع اهداف واضحة ومحددة في الحياة من خلال تنمية المهارات الحياتية لديهم، بالإضافة إلي ابتكار اهداف بديلة تم التعبير عنها أثناء جلسات البرنامج مثل استثمار وقت الفراغ في الانشطة والاعمال الخيرية في المجتمع، كزيارة مستشفى الاطفال ومؤسسات الرعاية

الاجتماعية، ومشاركة في الاحزاب السياسية وانشاء مشاريع صغيرة واستفادة من خبراتهم في مشاركة في المجتمع وتمكينهم داخل المجتمع، حيث تم رسم خطط طويلة المدى لتحقيق تلك الاهداف، بالاضافة إلي اكتساب كبار السن بعض استراتيجيات مواجهة الضغوط الحياتية وتعامل معها بكفاءة. كل ذلك ساهم بشكل كبير في منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

مقترحات الدراسة: توصل الباحث إلى المقترحات التالية:
من الناحية النظرية:

- ١- إجراء المزيد من الدراسات عن الدعم النفسي والاجتماعي المقدم للمسنين وذلك لمساعدتهم على إدارة الذات ومهاراتهم الحياتية في المجتمع .
- ٢- وضع مقاييس أوسع لدراسة سمات المسنين الاجتماعية الموضوعية والذاتية، للاستفادة منها في تحديد جوانب القصور في المهارات الحياتية وإدارة الذات المقدمة للمسنين.
- ٣- ضرورة وجود متخصص في الإرشاد النفسي بهدف تصميم وتنفيذ البرامج الإرشادية واخضاعه لدورات تدريبية تؤهله لذلك.
- ٤- تشكل الفئة العمرية التي ينتمي لها المسن، عاملاً هاماً في إدراكه للدعم النفسي والاجتماعي الذي يتلقاه ، ويعتبر محدداً هاماً لنوع الدعم الذي يحتاجه، لذا يجب لفت نظر العاملين في دور الرعاية إلى الفروق التي يؤثر بها العمر على إدراك المسن للمهارات الحياتية وإدارة الذات لمساعدتهم على التمكين في المجتمع.
- ٥- توجيه اهتمام الأسر ومؤسسات المجتمع بكبار السن وعدم تركهم عرضه للاكتئاب والقلق والوحدة النفسية نتيجة شعورهم بأنهم لم يعد لهم دور في الحياة.
من الناحية التطبيقية والعملية :
- ١- وضع برامج إرشادية تركز على تقنية جماعات العمل ، لتعميق التفاعل الاجتماعي بين المسنين داخل دار الرعاية.
- ٢- حث دور الرعاية على اتباع اجراءات وترتيبات تكفل خصوصية للمسن يستطيع الإحساس داخله بالفردية والتّميّز.
- ٣- وضع مقاييس أوسع تساعد على تمكين المسنين داخل المجتمع من خلال توسيع شبكة المسن الاجتماعية الموضوعية والذاتية، للاستفادة منها في تحديد جوانب القصور في مهارت إدارة الذات المقدم للمسن .
٤. إنشاء مجلس قومي للمسنين تشمل اختصاصاته، ووضع السياسات والإستراتيجيات، والبرامج والمشروعات لرعاية المسنين، تأكيداً لشرعية حقوق المسنين علي مجتمعاتهم.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- إبراهيم الفقي (٢٠١٣). قوة التحكم في الذات. القاهرة: سما للنشر والتوزيع.
- أحمد عبد المعطي ودعاء مصطفى (٢٠٠٨). المهارات الحياتية. القاهرة: دار السحاب.
- أزهار محمد عيسوي (٢٠١٤). العلاقة بين ممارسة العلاج الواقعي وتحسين إدارة الذات لطالبات المراهقات المتأخرات دراسياً. مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية بمصر. ١١ (٣٦)، ص ص ٤٤٥-٤٤٠.
- اسماء عبد الونيس صادق (٢٠١٣). فاعلية كل من برنامج ارشادي معرفي سلوكي وبرنامج ارشادي بالواقع للتخفيف حدة بعض الوجدانات السالبة لدي عينة من المسنين المقيمين في دور الرعاية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- تيسير عبد الحميد ابو ساكور (٢٠١٣). دور إدارة جامعة القدس المفتوحة في تمكين الشباب وتنمية قدراتهم في المجتمع الفلسطيني، مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات التربوية والنفسية. المجلد الثاني، ع (٦)، نيسان ٢٠١٤، ص ص ١٣-٤٤.
- خالد سيد فاروق سيد (٢٠١٦). برنامج إرشادي لإدارة الذات لتحسين الصحة النفسية لدي عينة من المسنين. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس. القاهرة.
- خديجة حمو علي (٢٠١٢). علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكئاب لدي عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. جامعة الجزائر.
- دعاء محي الدين عبد الوهاب (٢٠١٦). العوامل الاجتماعية المؤدية إلي انسحاب المسنين من المجتمع، دراسة ميدانية لعينة من المسنين المقيمين في الاسرة لدور الرعاية الاجتماعية بمدينة بني سويف، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة بني سويف.
- رجوه سمران الهذلي (٢٠١٠). إدارة الذات وعلاقتها بالابداع الاداري لدي مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن. رسالة ماجستير، كلية التربية. جامعة أم القرى. المملكة العربية السعودية.
- زين العابدين (٢٠١٦). مقياس المهارات الحياتية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- سعيد يماني العوضي (٢٠٠٥). تأثير استخدام البرنامج في طريقة العمل مع الجماعات في تمكين المسنين. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية. القاهرة. ع ١٩، ج ٢، ص ص ٦٠٣-٦٤٦.
- سوسن عثمان عبد اللطيف وآخرون (٢٠٠٨). أجهزة الممارسة المهنية في تنظيم المجتمع. القاهرة: دار المهندس للطباعة.

- سيد البهاص (٢٠٠٩). فعالية الارشاد بالمعني في خفض قلق العنوسة وتحسين معني الحياة لدي طالبات الدراسات العليا المتأخرات في سن الزواج. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد ٦٥، المجلد التاسع، ص ص ٢١٢-١٦٨.
- شيماء صابر إسماعيل (٢٠١٤). فعالية العلاج بالواقع في خفض بعض اضطرابات القلق لتحسين التوافق النفسي لدي المسنين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الجامعة الزقازيق. صادق الحايك ونزار الويسي (٢٠١٠). تأثير استخدام الألعاب الحركية والتربوية في تنمية المهارات الحياتية لدي طلاب المرحلة الاساسية الدنيا في الأردن. مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، الاردن، (٢)، ١٣١-١٦١.
- طرفة ابراهيم الحلو (٢٠١٤). المهارات الحياتية لدي طالبات جامعة الاميرة نوره بنت عبد الرحمن في ضوء التحديات المعاصرة، مجلة العلوم التربوية . العدد الثالث، ج ٢، يوليو. ص ١٧٩-٢١٧.
- طلعت السروجي (٢٠١٠). الخدمة الاجتماعية الدولية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية. عاشور عبد المنعم (٢٠٠٩). صحة المسنين: كيف يمكن رعايتها. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- عبد الرحمن جمعه وافي (٢٠١٠). المهارات الحياتية وعلاقتها بالذكاءات المتعددة لدي طلبة المرحلة الثانوية في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية. غزة.
- عبد الرزاق مختار محمود (٢٠٠٤). فعالية وحدة مقترحة في أناشيد وأغاني الاطفال لاثراء بعض المهارات الحياتية اللازمة لهم. مجلة نور المعرفة، العدد ٤٢. ابريل، ص ص ٤٥-٥٦.
- فرانكل فيكتور (٢٠٠٤). إرادة المعني، أسس وتطبيقات العلاج بالمعني . ترجمة إيمان فوزي. القاهرة: دار زهراء الشرق.
- فيليب أسكاوس وآخرون (٢٠٠٥). تنمية المهارات الحياتية لدي طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل. القاهرة: المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.
- كمال يوسف بلان (٢٠٠٩). دراسة مقارنة لسمة القلق بين المسنين المقيمين في دور الرعاية أومع أسرهم، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٥، العدد ٢١، ص ص ١٥-٤٧.
- ماجد بن سالم حميد (٢٠١١). فاعلية الانشطة التلغيمية في تنمية المهارات الحياتية في مقرر الحديث لطلاب الصف الثالث المتوسط. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية. جامعة الامام محمد بن مسعود الاسلامية. المملكة العربية السعودية
- محمد سيد محمد (٢٠١٤). العمل التطوعي لكبار السن في مجال الترويج وعلاقته بتقبل الذات والتوافق الاجتماعي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

محمد عبد الحميد عساف (٢٠١٥). رؤية مستقبلية مفتوحة لتفعيل التمكين في تحقيق التنمية المستدامة بالجامعات الفلسطينية، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني، مجلد ١ إبريل، ص ٦٧-١٠٠.

محمد معوض وسيد محمد (٢٠١٣). العلاج بالمعني، النظرية والفنيات التطبيقية. القاهرة: دار الفكر العربي.

مساري حسن الراوي (٢٠٠٩). سيكولوجية الشيخوخة. عمان، الاردن: دار الياقوت للطباعة والنشر.

منال مرسي وكندة انطوان مشهور (٢٠١٢). مدي توافر المهارات الحياتية في مناهج رياض الاطفال في الجمهورية العربية والسورية، مجلة الفتح، العدد ٤٨، جامعة ديالي، العراق.

مني عطية خزام خليل (٢٠١٢). التنمية الاجتماعية في إطار المتغيرات المحلية والعالمية: الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

هبة سمير عبد العزيز (٢٠١١). "الدعم الاسري للمسنين في الريف وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية: دراسة حالة للوحدة المحلية لكنسية الصرادوسي بمحافظة كفر الشيخ"، رسالة دكتوراه، كلية الزراعة، جامعة القاهرة.

هويدة حنفي محمود (٢٠١٣). كراسة مقياس إدارة الذات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية. هيام صابر شاهين (٢٠١٥). التمكين النفسي و الاحتراق النفسي لدي معلمي التربية الخاصة، مجلة العلوم التربوية . القاهرة ، مجلد ١.

ياسمين علي إبراهيم (٢٠١٠). "دراسة وصفية لمشكلات كبار السن في ظل بعض الثقافات الفرعية بريف محافظة كفر الشيخ، رسالة ماجستير، كلية الزراعة، جامعة كفر الشيخ. ثانياً : المراجع الأجنبية :

Anders, S. (2004). Empowerment and Social Work and Practice, Journal of Social development, Africa. 53 (4), PP. 79-82.

APA (2015). APA Dictionary of Psychology, Second Edition, www.apa.oeg.

Charles, H. (2009). Social work with groups, U.S.A., Brooks Cole, Seventh edition.

Kang, K; Shimy, D ; Koh, M. (2009). The effect of logo Therapy on Meaning in Life and Quality of Life of Late Adolescent With Tenninal Cancer (Korean), 39 (6), 759-768.

Kate, S. (2009). Essential Skills of youth work practice, London. Sage Publications Ltd.

- Mitchem , T. (2008). Self – Management Strategies to promote inclusion West Virginia University, Center for persons with Disabilities, International special Education congress.
- Scogin, F., Morthlad, M., Kaufman, A., Burgio, L. Chaplin, W. Kong, G. (2007). Improving quality of life in Diverse Rural Older Adults: A randomized Trial of Psychological Treatment". Psychology and Aging. 22.4. 657-665.
- Suzan, P. & Tolson, M. (2007). The attitude and view of retired elderly towards senility. The International Journal of Psychology Welfare, Vol. 98, No.1, pp: 80-97.
- Tate, K; Cyrus, W; Dia, H. (2013). Finding Purpose in Pain: Using Logo therapy & a Method for Addressing Survivor Guit in First – Generation Collogs Students . Journal of College Counseling, V. 16, No 1, 92-97.

