

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم الذات  
وأثره على خفض التعلق غير الآمن  
لدى عينة من المراهقات

إعداد

أ/ روان ليث القناص

أخصائية نفسية

د/ مجدة السيد علي الكشكي

أستاذ مشارك جامعتي الملك عبد العزيز وأسيوط

## الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم الذات و أثره على خفض التعلق غير الآمن لدى عينه من المراهقات في مدينة جدة ،حيث تكونت عينة الدراسة من (٧٥) طالبة من طلبة صفوف المرحلة المتوسطة للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦، ومنها تم اختيار العينة الأساسية للدراسة والتي مثلت المنخفضات على مقياس مفهوم الذات ،وتم تقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين ،تجريبيّة و ضابطة في كل منها (٩) طالبات ،ليصبح عدد العينه النهائي (١٨). و لتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم الذات لدى المراهقات ،كما قامت باستخدام مقياس مفهوم الذات -تتسي من إعداد وليام فيتس، وترجمة صفوت فرج وسهير كامل (٢٠٠٨)، و مقياس اليرموك لأنماط التعلق من إعداد أبو غزال و جرادات (٢٠٠٩)، كما قامت الباحثة باستخدام اختبار بيرسون (Person) للعلاقة بين مقياسين و اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للفروق بين مجموعتين واختبار مان ويتتي (Mann-whitney) للمقارنة بين مجموعتين، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه هناك فعالية من البرنامج الإرشادي الانتقائي لتحسين مفهوم الذات على العينه المختارة من المراهقات في البحث الحالي، كما توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين درجات مفهوم الذات بأبعاده و نمط التعلق القلق لدى عينة الدراسة، كما توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة على القياس البعدي لمفهوم الذات بأبعاده ما عدا بعد الذات الأخلاقية ،توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية و

الضابطة على القياس البعدي لأنماط التعلق بأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، توجد فروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (القبلي-البعدي) على مقياس مفهوم الذات بأبعاده لصالح القياس البعدي ما عدا بعد الذات الأخلاقية، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (القبلي-البعدي) على مقياس أنماط التعلق بأبعاده لصالح القياس البعدي ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (البعدي-التتبعي) على مقياس مفهوم الذات بأبعاده و مقياس أنماط التعلق بأبعاده.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، مفهوم الذات، أنماط التعلق، المراهقات

**Effectiveness of Selective Counseling Program in Improving  
Self-Concept and its Effect in Lowering the Unsecure  
Attachment on a Sample of Adolescent**  
Rawan AlGanas

## Abstract

This study aimed to discover the Effectiveness of Selective Counseling Program in Improving Self-Concept and its Effect in Lowering the Unsecure Attachment on a Sample of Adolescent after a month from its application, the study sample consisted of (18) teenage girls who got the lowest scores on Tennessee self-concept scale and the lowest scores in Alyarmouk 2009 Attachment styles scale , the girls was divided equally into two groups, one experimental and the other control , the counseling program was based on selective counseling theory's and prepared by the researcher , The study results showed Many results , and they are :

- There is a significant effect of the selective counseling program in improving the self-concept .
- There is a negative significant relationship between the self concept and the anxious attachment style in the study sample.
- There are significant differences in the experimental group between the pre and post test in the Self-concept scale in favor of the post test .
- There are significant differences in the experimental group between the pre and post test in the Attachment Styles scale in favor of the post test .

- There are significant differences between the experimental and control group on the Self-concept scale in favor of the experimental group .
- There are significant differences between the experimental and control group on the Attachment Styles scale in favor of the experimental group .
- There are no significant differences in the experimental group between the post and follow up test in the Self-concept scale.
- There are significant differences in the experimental group between the post and follow up test in the Attachment Styles scale .

Key Words :

Counseling program , Self-concept , Attachment Styles , Adolescents .

## مقدمة الدراسة :

لقد وهب الله الفرد المقدره على معرفة ذاته ،والقدرة على وضعها في الموضوع اللائق بها ،إذ ان جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيتقل كاهلها ،و إما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. والشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الفرد،فالمشاعر والأحاسيس الإيجابية التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة. وعلى نقيض ذلك فالمشاعر والأحاسيس السلبية تجعلنا سلبيين خاملين؛إذ إن عطائنا و إحتاجنا يتأثر سلباً و إيجابياً بتقديرنا لذواتنا.(الخواجه،٢٠١٠ )

فمفهوم الذات من المكونات المهمة و المؤثرة على شخصية الفرد وحياته ،و يؤكد على ذلك اهتمام العديد من الباحثين بدراسته للتعرف على مكوناته ،العوامل المؤثرة فيه و علاقته بمتغيرات أخرى ومن هذه الدراسات دراسة ( Demidenko ,Tasca,Kennedy&Bissada , 2010 )

ويتضح أن محاولات المرء للتعرف على ذاته وتحديد معالمها تبدأ بشكل ملح في مرحلة المراهقة و تستمر كذلك طوال حياته تبعاً لما قد يحل عليه أو على البيئة من حوله من تغييرات أو تعديل. فالبعض منا قد ينجح في تحديد ذاته في وقت مبكر بينما البعض الآخر يحتاج إلى وقت أطول. وتتميز فكرة الفرد عن نفسه بالنفرد ،وهي عبارة عن تنظيم للخبرات التي يمر بها طوال حياته. وفكرة الفرد عن ذاته كشيء منفرد تعتمد في تكوينها و تشكيلها على البناء

البيولوجي المتفرد والخاص به، ولكنها عرضه للتعديل فيما بعد بتأثير من الظروف البيئية والاجتماعية التي قد تحيط به. (عدس وتوق، ٢٠١٢)

و تشير الدراسات إلى أن قرابة ٥٩% من الناس يشكون أو يقللون من قيمة ذواتهم، وهم بهذا يدفعون الثمن إذ يقارنون أنفسهم بالآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم، و أنهم ينجزون ما يسند إليهم ببسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات و طاقات وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب القلق و كثير من حالات الاكتئاب والانتحار لها علاقة بازراء الذات. (المعاينة، ٢٠٠٧)

و يذكر هاريس Harris انه على الرغم من أن مفهوم الذات يصبح أكثر ثباتاً بعد البلوغ إلا انه من الممكن تحسين صورة الذات عند المراهق من خلال الارشاد و التدريب المؤكد. ويساعد الارشاد النفسي المرافقين في ان ينموا انفسهم بأنفسهم، وأن يرتقوا بعلاقاتهم الشخصية بتحسين استراتيجيات المبادأة والانهاء لعلاقات الصداقة و التدريب المؤكد يعلم الشباب كيف يتحدثون الى الآخرين، وكيف يناقشونه، وكيف يسألون الأسئلة الصحيحة، وكيف يعبرون عن مشاعرهم. وعلى الرغم من ان تعديل مفهوم الذات السلبي عند المراهق عن طريق الارشاد النفسي عملية قد تكون بطيئة احياناً وتأخذ بعض الوقت إلا انه إذا بدأها خلال المراهقة أفضل كثير من ان تبدأ في المراحل التالية في الرشد. (نقلًا عن كفاي: ٢٠٠٩)

و تتمثل الثروة البشرية أكثر ما تتمثل في الشباب في سن المراهقة . لأنها السن التي يختار فيها الفتى أو الفتاة نوع الدراسة التي يلتحق بها أو المهنة التي يعمل بها وهي السن التي يتعلم فيها المهارات الفنية اللازمة لإتقان مهنة أو حرفة معينة كما أنها السن التي تتبلور فيها الاتجاهات العقلية و الخلقية والاجتماعية المرتبطة بالعمل و الانتاج و المجتمع. وكل ذلك يجعل لمرحلة المراهقة أهمية كبيرة سواء بالنسبة للمجتمع أو بالنسبة للفرد نفسه. (كفاي، ٢٠٠٩)

وقد درس العديد من الباحثين و المهتمين بعلم النفس موضوع التعلق في مرحلة الطفولة ومدى تأثيره على تكوين شخصية الفرد في مراحل النمو المختلفة ،سواء كان ذلك في خلق شخصية سوية أم غير سوية،وقد تبين وجود أدلة تدل على تأثير أنماط التعلق في الصغر على المظاهر السلوكية و المعرفية و الانفعالية في العلاقات العاطفية و الصداقات اللاحقة لدى المراهقين و الراشدين التي يعيشها الأفراد في المحيط والأنشطة الاجتماعية المختلفة ،و أثبتت الكثير من الأبحاث في مجال علم النفس وجود صلة و تأثير للرعاية الوالديه على اتجاه الطفل في تعلقه بمقدم الرعاية ،حيث إن الاتصال في هذه المرحلة هو أمر ضروري للتعلق و مؤثراً على أساليب التعلق اللاحقة و تكوين الشخصية. (Pearson & Child ,2007)

حيث ينظر والش (Walsh ،٢٠١٠) إلى التعلق بأنه ذلك الميل الثابت عند الفرد الذي يسعى الطفل جاهداً من خلاله إلى البحث عن الأمان خلال التواجد مع مقدم الرعاية ،الذي يزوده بالأمان و الحماية. فالهدف النفسي للتعلق كما يراه



هو الأمان. كما يشير إلى أن العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية يجب أن تتسم بالثبات و الشعور بإمكانية الاعتماد عليه.

وأشارت نتائج العديد من الدراسات مثل ( Huntsinger & Luecken, 2004, Chia, 2009. أبو غزال و جرادات، ٢٠٠٩) على أن تقدير الذات لدى ذوي التعلق الآمن أعلى من ذوي التعلق غير الآمن.

كما أنه في السنوات الأخيرة زادت الحاجة إلى الإرشاد النفسي بسبب التغيير و التطور اليومي للعالم، ووجد أن هذا التغيير يؤثر على حياتنا وبالتالي على شخصياتنا، حيث أن طبيعة العلاقات و شكلها قد اختلف و بالأخص علاقة الأم أو الأب بأبنائهم. فلهذا الاختلاف تأثير على مفهومنا لذواتنا، ومن الأهداف التي يسعى التوجيه و الإرشاد النفسي إلى تحقيقها، تحقيق الفرد لذاته و تحقيق الصحة النفسية لديه و تحسين العملية التربوية. (عبد الهادي و العزة، ٢٠٠٧)

وفي ضوء ذلك تتجلى أهمية تحسين مفهوم الذات كمدخل لخفض التعلق غير الآمن و بالتالي تفادي سلبياته اللاحقة على شخصية الفرد. ومن خلال ما تم تناوله عن أهمية مفهوم الذات لدى المراهق، وأهمية البرامج الإرشادية، و تأثير التعلق غير الآمن على المراهقين و قلة هذا النوع من الدراسات في البيئة العربية، تبرز أهمية هذه الدراسة المعنونة "فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم الذات وأثره على خفض التعلق غير الآمن لدى عينه من المراهقات".

## ❖ مشكلة الدراسة:

ان الطفل الذي ينشأ محروماً من عطف وحنان الأم لا يستطيع أن ينمو وجدانياً في المراهقة. إنه يظل يحس الحرمان والحاجة إلى العطف وقد نجد رجالاً ونساء تقدم السن بهم و ما زالوا يحسون بالعطش الوجداني، وذلك لأنهم لم يجدوا الصدر العطوف في طفولتهم . إن حرمانهم الوجداني في الطفولة مازال يلاحقهم حتى بعد أن صاروا هم أنفسهم آباء و أمهات مسئولين عن رعاية غيرهم من أطفال. (فهيم، ١٩٨٧)

ويرى هامشك Hamchech إن مفهوم الذات هو الحكم على أهمية الشخصية فالأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون أنهم ذو قيمة و أهمية ،و إنهم جديرون بالاحترام و التقدير كما يتقنون بصحة أفكارهم .اما الاشخاص الذين لديهم مفهوم ذات منخفض فلا يرون قيمة و أهمية في أنفسهم ويعتقدون ان الآخرين لا يقبلونهم ،ويشعرون بالعجز. (عبد الحافظ، ٢٠٠٧)

فالفرد في مرحلة المراهقة يجد نفسه امام احتمالين ،فإما ان يصل إلى تحقيق ذاته بشكل مقبول ومحدد أو انه بدلاً من ذلك يواجه وضعا طابعه تشعب الذات وتفككها .و الفرد في هذه المرحلة يبدأ في المفاضلة بين الأدوار المتاحة له و يختار منها ما يراه مناسباً لأمر حياته .(عدس و توك ،٢٠١٢) و تؤكد نتائج دراسات (البجاري، ٢٠١٠، السفاصفة، ٢٠١١، الحربي، ٢٠١٣، ماضي، ٢٠١٦) أثر البرامج الإرشادية في تعديل وتحسين مفهوم الذات أو أحد أبعاده.

كما أكدت دراسة أرشيد و جرادات(٢٠١٤) أن تعديل العبارات الذاتية السلبية عن طريق برنامج إرشادي قد أظهر فاعلية في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة.

وفي إطار ذلك تكمن مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيس التالي: ما مدى فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم الذات و أثره على خفض التعلق غير الآمن لدى عينه من المراهقات؟

و ينبثق من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:

١. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات بأبعاده و

أنماط التعلق بأبعاده لدى عينة الدراسة؟

٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد

المجموعة التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمفهوم الذات بأبعاده؟

٣. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد

المجموعة التجريبية والضابطة على القياس البعدي لأنماط التعلق بأبعاده؟

٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد

المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على مقياس مفهوم الذات

بأبعاده؟

٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد

المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي-البعدي) على مقياس أنماط التعلق

بأبعاده؟

٦. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي -التتبعي) على مقياس مفهوم الذات بأبعاده؟

٧. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي -التتبعي) على مقياس أنماط التعلق بأبعاده؟

#### ❖ أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. تصميم برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات لدى عينه من المراهقات.
٢. التحقق من فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في تحسين مفهوم الذات لدى المجموعة الإرشادية.
٣. التعرف على أثر تحسين مفهوم الذات على خفض التعلق غير الآمن لدى المراهقات.
٤. التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياسي مفهوم الذات و أنماط التعلق.
٥. التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي على مقياسي مفهوم الذات و أنماط التعلق؛

٦. التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي على مقياسي مفهوم الذات و أنماط التعلق.

#### ❖ أهمية الدراسة:

مرحلة المراهقة مرحلة هامة جداً فيما يتعلق بنمو مفهوم الذات لدى الفرد. وذلك لأنها المرحلة التي يفترض ان تتكون فيها الهوية المحددة للفرد اذا كان له ان يعيش حياة سوية. وهذا ما عبر عنه كل من كارول سيجلمان و ديفيد شافر (Sigelman & Shaffer , 2014) في قولهما ربما لا توجد فترة طوال حياة الفرد اكثر اهمية بالنسبة لنمو الذات من مرحلة المراهقة. أن المراهقة هي بحق الوقت الذي يجد فيه الفرد نفسه ،والذي يعرف فيه على نحو وثيق الشخص الذي سيكونه ،وهي الوقت الذي يناضل فيه الفرد لكي يكون الشخص الذي يريده.

فالمراهقة تعد قنطرة عبور بين الطفولة و الرشد ،كما أنها مفترق طرق يتحدد خلالها الطريق الذي سيتبعه المراهق في المستقبل والذي قد يجتازه بأمان ،أو قد تعترضه بعض المشاكل. بالإضافة إلى ذلك فإن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتفكير في عمل معين ،أو تبني فكر سياسي أو ديني معين بشكل واضح. وهذا ما يجعل المراهق في هذه المرحلة بالذات أخرج ما يكون إلى التوجيه الصحيح،و السير به نحو المستقبل الذي يحقق له السعادة و يعود على المجتمع بالخير الوفير. (الزعبى،٢٠٠٨)

فتحقيق الذات يأتي في أعلى هرم الحاجات الإنسانية لدى كل البشر الأسوياء ،ولا يمكن الوصول إليه إلا بعد أن يكون الفرد قد حقق أو أشبع بعض الحاجات الأساسية لبقائه ،مثل حاجته للطعام و الشراب والملبس و المسكن و الجنس و الأمن والسلامة و الحب و التقدير و الاحترام و الانتماء إلى أسرته ومجتمعه .فبعد تحقيق هذه المتطلبات الأساسية يبدأ الفرد في تكوين هوية ناجحة عن ذاته و يرغب في أن يحتل مكانة اجتماعية ومهنية لاثقة به يحقق من خلالها سعادته و قيمته كإنسان يُحِب و يُحَب .وعندما يحقق الفرد ذاته ،ويصبح هو نفسه كما يريد ،و يقدرها حق قدرها بدون زيادة أو نقصان ،يكون قد حقق أقصى هدف يسعى إليه .ويسعى الإرشاد و التوجيه النفسي إلى مساعدة الفرد و الجماعات إلى الوصول إلى هذه الغاية.(عبد الهادي والعزة، ٢٠٠٧)

كما يعد التعلق أحد أشكال العلاقات الحميمة التي أولاها علماء النفس قديماً وحديثاً الاهتمام المكثف،محاولين الكشف عن طبيعة هذه العلاقة و أشكالها ومدى استمراريتها في المراحل النمائية اللاحقة ودراسة أثرها في كافة جوانب التطور الاجتماعي والانفعالي و المعرفي وفي علاقاته المستقبلية وتفاعلاته اليومية و أسلوبه في مواجهة مشكلاته الاجتماعية وتوافقه الاجتماعي بشكل عام. (أبو غزال وفلوه، ٢٠١٤)

وفي ضوء ذلك تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

❖ الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة الحالية في النقاط التالية:

١. التعرف على مفهوم الذات لدى المراهقات ذوات التعلق غير الآمن.
٢. إثراء المكتبة العربية بالدراسات المتعلقة بمجال مفهوم الذات والتعلق غير الآمن.

٣. قلة الدراسات -حسب اطلاع الباحثة- التي تناولت أنماط التعلق لدى المراهقات في البيئة العربية من وجهة نظر إرشادية.

٤. تعد هذه الدراسة بمثابة استجابة للعديد من توصيات البحوث و الدراسات السابقة التي بحثت في مفهوم الذات وأنماط التعلق، وأوصت بضرورة إعداد و تقديم برامج إرشادية لتحسين مفهوم الذات لدى المراهقات.

❖ الأهمية التطبيقية:

تتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية في النقاط التالية:

١. تصميم برنامج إرشادي بإجراءات موحدة ليتمكن المتخصصين و الباحثين في فئة المراهقة من الاستفادة منه وتطبيق خطواته على عينات أخرى مما قد يساهم في رفع مستوى مفهوم الذات لدى بعض المراهقات.

٢. تزويد المراكز المتخصصة بتطوير المراهقين و مدارس هذه المرحلة ببرنامج إرشادي هدفه تنمية مفهوم الذات مما قد يساعد على تحسين صحتهم النفسية.

٣. قد تفيد نتائج هذه الدراسة في تنبيه الأهل إلى أهمية علاقتهم الشخصية بأبنائهم أثناء تربيتهم وأثار ذلك عليهم في المستقبل من خلال معرفة مفهوم الذات لدى المراهقات ذوي التعلق غير الآمن .

٤. يفيد برنامج هذه الدراسة الجمعيات الأسرية و أهالي المراهقات لتحسين مفهوم الذات لدى أبنائهم عن طريق تطبيق بعض أنشطته و تدريباته معهم.

٥. تسهم نتائج هذه الدراسة في تقديم معلومات عن طبيعة الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى أنماط التعلق المختلفة.

❖ مصطلحات الدراسة:

تحتوي الدراسة الحالية على أربعة مصطلحات وهي البرنامج الإرشادي ،مفهوم الذات ،التعلق (غير الآمن)و المراهقة سنذكر هنا تعريفها إجرائياً ومن مراجع سابقة:

البرنامج الإرشادي **Counseling Program** :

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ،فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها ويقوم بالتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين والمؤهلين.

(زهرا، ٢٠١٠ : ٤٩٩)



### التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

هو مجموعة من الأنشطة و التدريبات و الخدمات الإرشادية والمبنية على أسس علمية و أساليب إرشادية يوظفها الباحث بشكل منظم وفق البرنامج الإرشادي بهدف تحسين مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية.

### ١. مفهوم الذات Self Concept:

يشير جيرزليد ( Jerzelid ) أن مصطلح مفهوم الذات افتراضي، يتضمن جميع الآراء و الأفكار والمشاعر والاتجاهات التي يكونها الفرد عن نفسه، وتعتبر عن حقائق جسمية وعقلية و شخصية و اجتماعية تشمل معتقدات الفرد عن نفسه، وتعتبر عن حقائق جسمية وعقلية وشخصية و اجتماعية تشمل معتقدات الفرد وقيمه و خبراته السابقة و طموحاته المستقبلية. (محمد، ٢٠١٠: ٦٩-٧٠)

### التعريف الإجرائي لمفهوم الذات:

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على فقرات مقياس مفهوم الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

### ٢. التعلق Attachment :

تعرف آينزورث وبولبي ( Ainsworth & Bowlby)التعلق بأنه: رابطة انفعالية قوية يشكله الطفل مع مقدم الرعاية الأساسي، وتصبح فيما بعد أساساً لعلاقات الحب المستقبلية. و يعرف التعلق أيضاً بأنه رابطة انفعالية قوية تؤدي بالأطفال إلى الشعور بالسعادة والفرح والأمن عندما يكونون بالقرب من مقدم

الرعاية الأساسي والشعور بالتوتر والانزعاج عندما يفصلون عنه مؤقتاً  
(Lafreniere , 2000)

### التعلق غير الآمن Un Secure Attachment :

هو غياب العلاقة العاطفية وركاكتها وتتصف بأنها منقطعة و غير دائمة بين  
الطفل و الأمن. (عبد العزيز، ٢٠٠٨)

وينقسم التعلق غير الآمن إلى نمطان :

#### نمط التعلق القلق:

تتبنى الباحثة تعريف العلوان (٢٠١١) لنمط التعلق القلق بأنه يشير إلى أن الفرد  
يغالي في طلب القرب من الآخرين ، بحيث ينظر بشكل سلبي إلى نفسه و  
بشكل إيجابي إلى الآخرين.

#### التعريف الإجرائي للتعلق القلق:

هو رغبة الشخص بالتعلق بالآخرين و تكوين العلاقات معهم و قد يكون ذلك  
بشكل غير صحي مما يجعل الآخرين يرفضون التقرب منه أو يستغلون رغبته  
تلك.

و يقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على فقرات  
نمط التعلق القلق من مقياس أنماط التعلق المستخدم في الدراسة الحالية.

#### نمط التعلق التجنبي:

يشير إلى أن الفرد يشعر بعدم الارتياح للآخرين ، و يفضل عدم بناء علاقات  
معهم ، بحيث ينظر بشكل إيجابي إلى نفسه و بشكل سلبي إلى الآخرين (أبو  
غزال و جرادات ، ٢٠٠٩)

**التعريف الإجرائي للتعلق التجنبي:**

هو عدم وجود الرغبة لدى الشخص لتكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين و تفضيل البقاء بعيداً عنهم.

ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على فقرات نمط التعلق التجنبي من مقياس أنماط التعلق المستخدم في الدراسة الحالية.

**٣. المراهقة :**

معنى المراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحطم ، في حين أن المراهقة من الناحية البيولوجية تعني تلك الفترة من حياة الفرد التي تبدأ بالبلوغ و تستمر حتى سن النضج ، فهي مرحلة تمتد من نهاية مرحلة الطفولة و تستمر حتى بداية سن الرشد ، وبهذا المعنى يكون المراهق ليس طفلاً ولا راشداً، وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجسمي و الجنسي و العقلي والانفعالي. (الزعيبي، ٢٠٠٨).

**التعريف الإجرائي للمراهقة :**

هو عمر العينة المختارة في الدراسة الحالية وهو ما بين (١٢ - ١٥) عام.

**❖ الدراسات السابقة :****١- دراسات تناولت أنماط التعلق وعلاقته بمتغيرات أخرى :**

• هدفت دراسة (عايدي، ٢٠٠٨) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين التعلق و الاكتئاب النفسي لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من عينتين فرعيتين هما : عينه سيكومترية و تكونت من (٥٠٠ طالب و طالبة) من المراهقين بمرحلة الثانوية العامة ، بمتوسط عمري مقداره (١٦,٥)، وتم استخدام هذه

الأدوات: مقياس "بيك" للاكتئاب. (إعداد: علي السيد خضر ومحمد محروس ١٩٩١)، مقياس أنماط التعلق (إعداد الباحثة)، استمارة المقابلة الشخصية (إعداد: حسن مصطفى عبد المعطي، ١٩٩٨)، اختبار تفهم الموضوع للمراهقين والراشدين T.A.T (إعداد: هنري أموري، ١٩٧٥) وأسفرت نتيجة الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات كلامن أنماط التعلق و الدرجة الكلية له ودرجات الاكتئاب لدى المراهقين، وجود تأثير دال إحصائياً لعاملي الجنس (ذكور/إناث) ودرجة التعلق (منخفض، مرتفع)، التفاعل بينهما على درجة الاكتئاب لدى المراهقين، تنبئ بعض أنماط التعلق دون غيرها بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين، تتميز ديناميات الشخصية لدى ذوي التعلق الآمن و التجنبي الخائف و مشغول البال، التجنبي الطارد، بسمات شخصية مميزة لكل منهم.

• هدفت دراسة (أبو غزال و قلو، ٢٠١٤) إلى التعرف على نمط التعلق الأكثر شيوعاً و أسلوب حل المشكلات الاجتماعية الأكثر استخداماً لدى الطلبة المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٠ ذكراً، ٣٦٧ إناثاً) تم اختيارها وفقاً للطريقة المتيسرة. استخدم في الدراسة مقياس أنماط تعلق الراشدين الذي طوره أبو غزال و جرادات (٢٠٠٩) بعد تكيفه ليتناسب و عينة الدراسة، مقياس حل المشكلات الاجتماعية، واستخدم في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي في جمع البيانات و تحليلها. كشفت نتائج الدراسة أن نمط التعلق الآمن هو أكثر أنماط التعلق شيوعاً، كما كشفت نتائج الدراسة عن فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير النوع في نمط التعلق القلق لصالح الذكور، وفي نمط

التعلق التجنبي لصالح الإناث، وفروق دالة إحصائياً في نمط التعلق التجنبي تعزى لمتغير الفئة العمرية لصالح الفئة العمرية (١٦-١٧) وفي نمط التعلق القلق لصالح الفئة العمرية (١٣-١٤). كما كشفت نتائج الدراسة عن علاقة موجبة دالة بين نمط التعلق القلق وكل من التوجه السلبي نحو المشكلات و الأسلوب الاندفاعي اللامبالي و أسلوب حل المشكلات التجنبي، وعلاقة موجبة دالة بين نمطي التعلق الآمن التجنبي من جهة، وأسلوب حل المشكلات التجنبي و أسلوب حل المشكلات العقلاني و التوجه الإيجابي نحو حل المشكلة من جهة أخرى.

• هدفت دراسة خليفة (خليفة، ٢٠١٥) إلى دراسة أنماط التعلق و علاقتها بالتوافق المدرسي لدى الطلبة في منطقة شفاء عمرو، تكونت عينة الدراسة من (٢٣٥) طالباً و طالبة من الصفوف (الرابع، الخامس و السادس) في المدارس الابتدائية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، و لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتطوير مقياسين، هما: مقياس أنماط التعلق و مقياس التوافق النفسي المدرسي. وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج، هي كما يأتي: أن نمط التعلق السائد لدى طلبة المرحلة الابتدائية في منطقة شفاء عمرو هو نمط التعلق الآمن، تلاه نمط التعلق القلق، بينما كان النمط الأقل شيوعاً لدى الطلبة هو نمط التعلق التجنبي، ووجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائياً بين نمط التعلق الآمن و التوافق النفسي المدرسي ككل و جميع أبعاده، ووجود علاقة ارتباطيه سلبية دالة إحصائياً بين كل من نمط التعلق التجنبي و نمط التعلق القلق و بين التوافق النفسي المدرسي ككل و جميع أبعاده.

• (عبد الجواد، ٢٠١٦) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين أنماط التعلق (الآمن، الخائف، المنشغل البال، الرفض) والسلوك الإيثاري (المساعدة و المشاركة، التعاطف) لعينة من (٣٥٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثالث الإعدادي بمدينة المنيا، طبق عليهم مقياس أنماط التعلق (٢٠١٥)، ومقياس السلوك الإيثاري (٢٠١٥) من إعداد الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين نمط التعلق الآمن والسلوك الإيثاري ببعديه، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة بين نمط التعلق الخائف والسلوك الإيثاري ببعديه، في حين لم توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين كل من التعلق المنشغل البال والتعلق الرفض والسلوك الإيثاري لدى عينة الدراسة. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في نمط التعلق الآمن لصالح الذكور، وفي نمط التعلق الخائف لصالح الإناث في حين لم توجد فروق بين الجنسين في نمط التعلق المنشغل البال والتعلق الرفض. وتوصلت الدراسة أيضاً إلى وجود فروق بين الجنسين في السلوك الإيثاري (المساعدة والمشاركة، والتعاطف) لصالح الذكور، وأخيراً يسهم كل من التعلق الآمن والتعلق الخائف في التنبؤ بالسلوك الإيثاري لدى عينة الدراسة.

٢- دراسات تناولت مفهوم الذات أو أحد أبعاده و علاقته بأنماط التعلق:

• هدفت دراسة هنتسينقر و لوكين (٢٠٠٤، & Huntsinger & Luecken) إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط التعلق و السلوك الصحي، والكشف عن الدور التوسطي لتقدير الذات في هذه العلاقة. و تألفت عينة الدراسة من (٧٩٣) طالباً و طالبة من جامعة ولاية أريزونا. أظهرت نتائج

الدراسة أن الطلبة ذوي التعلق الآمن و التعلق الرفض شاركوا في سلوك صحي أكثر، وكان تقدير الذات لديهم أعلى من ذوي التعلق غير الآمن. إذ كشفت نتائج الدراسة أن الأفراد ذوي التعلق الآمن و الرفض كان لديهم تقدير ذات أعلى من ذوي التعلق الخائف والمنشغل، و أن الطلبة ذوي التعلق الآمن كان مستوى تقدير الذات لديهم أعلى من ذوي التعلق الرفض، وأن الطلبة ذوي التعلق الرفض لديهم تقدير ذات أعلى من ذوي التعلق الخائف و المنشغل. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت نتائج الدراسة أن تقدير الذات يتوسط جزئياً العلاقة بين أنماط التعلق و السلوك الصحي.

• دراستي شيا (Chia , 2009) حيث هدفت الدراسة الأولى إلى معرفة العلاقة بين نوع التعلق ووضوح مفهوم الذات (الأثر الوسيط لتقدير الذات)، حيث تم التحقق من الأثر الوسيط لتقدير الذات على العلاقة بين نوع التعلق ووضوح مفهوم الذات. وتكونت العينة من ١٨٩ طالبة و ٨٥ طالب بجامعة تايوان الوطنية أظهرت أن نوع التعلق القلق أو التجنبي يميلون للعلاقة السلبية مع توكيد الذات و ووضوح مفهوم الذات. أما في الدراسة الثانية فتمت إضافة تقدير الذات لتحديد ما اذا كانت العلاقة السلبية بين ميول التعلق و وضوح مفهوم الذات تتدخل بتقدير الذات. المشتركين كانوا ١٢٣ طالب من جامعة تايوان الوطنية. الأثر الوسيط لتقدير الذات على العلاقة بين ميول التعلق و وضوح مفهوم الذات دعمت مسار النموذج، مبيناً ان الناس ذوي التعلق الآمن يحضون بتقدير أعلى للذات، مما ينتج عنه وضوح أكبر لمفهوم الذات.

• هدفت دراسة (أبو غزال و جرادات، ٢٠٠٩) إلى بحث علاقة أنماط تعلق الراشدين بتقدير الذات والشعور بالوحدة. وتكونت عينة الدراسة من ٥٢٦ طالباً و طالبة اختيروا من جميع كليات جامعة اليرموك. أظهرت النتائج أن كلاً من نمطي التعلق القلق و الآمن، قد ارتبط بشكل دال بتقدير الذات و الشعور بالوحدة. ولم يتبين وجود علاقة دالة بين نمط التعلق التجنبي و تقدير الذات، ولا بين هذا النمط من التعلق و الشعور بالوحدة. وبالمثل، فقد أظهر تحليل الانحدار ان كلاً من نمطي التعلق القلق و الآمن قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بتقدير الذات والشعور بالوحدة. إضافة إلى ذلك، تبين أن نمط التعلق الآمن هو أكثر أنماط التعلق شيوعاً.

٣- دراسات تناولت دراسة فعالية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات أو أحد ابعاده و كذلك تحسين أنماط التعلق أو أحد أبعاده:

• هدفت دراسة (البجاري، ٢٠١٠) إلى التعرف أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، تكونت العينة من (٤٠) طالباً و طالبة و الذين لديهم تقدير منخفض لذواتهم بناءً على درجاتهم حسب مقياس مفهوم الذات، ثم وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية تلقى أفرادها التدريب على أسلوب توكيد الذات من خلال الإرشاد الجماعي، و المجموعة الثانية الضابطة لم يتلقى أفرادها أي تدريب، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ومستقلتين، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تلقي أفرادها التدريب على الأسلوب الإرشادي.



• وبحث (الخرعان، ٢٠١١) مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، و قد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي والثاني الثانوي، ممن حصلوا على أعلى أربعين درجة لمقياس مفهوم الذات الذي أعده وقتنه الصيرفي، وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كذلك توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي و البعدي في أبعاد مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

• وقامت ستيفني و هورن و ونكيلمان و آخرون (Stefini, Horn, Winkelman & others, 2013) بالبحث عن أثر برنامج إرشادي علاجي نفسي على تغيير نمط التعلق الوالدي. تكونت عينة الدراسة من (٧٠) من الأطفال و المراهقين ممن يعانون من اضطرابات نفسية، و قد اختيروا عشوائياً من عدد من عيادات الإرشاد النفسي. استخدمت الدراسة مقياس هيلديبرج للتعلق الوالدي في عملية جمع البيانات من أفراد العينة. تم قياس مستوى التعلق الوالدي لدى أفراد العينة خلال المشاركة في البرنامج الإرشادي أربع مرات. أشارت نتائج الدراسة إلى حدوث تغير دال إحصائياً في مستوى التعلق الوالدي لدى الأطفال و المراهقين المشاركين في الدراسة، وتبين أن البرنامج الإرشادي كان قادراً على زيادة مستوى نمط التعلق الآمن من (٢٣%) إلى (٦٣%) كما أشارت النتائج إلى عدم وجود

علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين نمط التعلق السائد و بين عدد الجلسات الإرشادية التي يحتاجها الطفل أو المراهق ، و وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين نمط التعلق الآمن ، و بين انخفاض عدد الجلسات الإرشادية التي يحتاجها الطفل أو المراهق.

• هدفت دراسة (الحربي، ٢٠١٣) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات للأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، وتكونت عينة هذه الدراسة من (٢٠) طفلة تم تقسيمهما بالتساوي إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة ، و استخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات للأطفال إعداد فاروق عبد الفتاح وفاتن فاروق (٢٠٠٤)، واختبار رافن للذكاء ، ومقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي للأسرة إعداد عبد العزيز الشخص (٢٠٠٦)، والبرنامج الإرشادي المستند للنظرية الانتقائية من إعداد الباحثة ، وكشفت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لأبعاد مفهوم الذات (السلوك - المنزلة العقلية و المدرسية - المظهر الجسمي - القلق - الشعبية - السعادة و الرضا) ومجموعها الكلي لصالح أفراد المجموعة التجريبية ، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي لأبعاد مفهوم الذات (السلوك - المنزلة العقلية و المدرسية - المظهر الجسمي - القلق - الشعبية - السعادة و الرضا) ومجموعها الكلي لصالح القياس البعدي ، في حين كشفت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي لأبعاد مفهوم الذات (السلوك -المنزلة العقلية و المدرسية -المظهر الجسمي-القلق -الشعبية -السعادة والرضا) ومجموعها الكلي.

• هدفت دراسة الهنائي (٢٠١٣) إلى بحث فاعلية برنامج إرشادي جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان، وقد تألفت عينة الدراسة من (٢٠) طفلاً من مركز رعاية الطفولة في الخوض، ووزعت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية قوامها (١٠) أطفال و مجموعة ضابطة قوامها (١٠) أطفال. كما قام الباحث بإعداد مقياس مفهوم الذات، وقام ببناء برنامج إرشادي جمعي استند على استراتيجيات الإرشاد باللعب لتناسبه مع المرحلة العمرية، حيث تكون البرنامج من (٢٠) جلسة، ولتحقق فرضية الدراسة تم احتساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمعرفة الفروق لدرجات مفهوم الذات لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة على القياسين البعدي و المتابعة، كما تم استخدام اختبار مان وتي للتحقق من دلالة الفروق بين درجات الذكور و درجات الإناث في المجموعة التجريبية في مقياس مفهوم الذات و أبعاده و ذلك في القياس البعدي، كما استخدم اختبار ويلكوكسون لمعرفة دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي و بعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات و أبعاده، و قد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات لدى أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة، لصالح المجموعة التجريبية على القياس البعدي و المتابعة، حيث

لوحظ ارتفاع في درجات مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعزا ذلك للبرنامج الإرشادي الجمعي الذي خضعت له المجموعة التجريبية، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تقديم البرنامج و بعد مرور فترة المتابعة على مقياس مفهوم الذات وأبعاده و هذا يدل على استمرارية بقاء اثر البرنامج الإرشادي.

• هدفت دراسة أرشيد و جرادات (أرشيد و جرادات، ٢٠١٤) إلى بحث أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية و تحسين مهارات الاتصال في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى طلبة الصفين التاسع و العاشر في محافظة إربد، حيث هدفت الدراسة إلى قياس أثر برنامج إرشادي قائم على تعديل العبارات الذاتية السلبية، وبرنامج تدريبي على مهارات الاتصال في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى عينة من المراهقين. وتكون مجتمع الدراسة من (١٤٣) طالب، ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحثان مقياس تعلق للمراهقين، تكون من (٢٤) فقرة، وبناء على درجات أفراد مجتمع الدراسة على مقياس تعلق المراهقين، اختيرت عينة الدراسة التي تكونت من (٣٠) طالباً، قسموا إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين و مجموعة ضابطة، و تألفت كل مجموعة من (١٠) طلاب، تلقت المجموعة التجريبية الأولى برنامج التدريب على مهارات الاتصال، و تلقت المجموعة التجريبية الثانية برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية، أما المجموعة الضابطة فلم تتلق أي برنامج علاجي. وبينت النتائج أن تعديل العبارات الذاتية السلبية قد أظهر فاعلية أكثر من عدم

المعالجة في القياس البعدي على البعد الآمن، و استمرت في قياس المتابعة، كما كان أكثر فاعلية من عدم المعالجة في قياس المتابعة على بعد التعلق، و أخطر فاعلية من مهارات الاتصال في قياس المتابعة على بعد التعلق الآمن. أما برنامج مهارات الاتصال فقد كان أكثر فاعلية من عدم المعالجة في قياس المتابعة على بعد التعلق الآمن. و من ضمن توصيات الباحثان إجراء المزيد من الدراسات التي تختبر فاعلية أساليب إرشادية أخرى، تستهدف تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين.

• هدفت دراسة (ماضي، ٢٠١٦) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ولتحقيق هذا الهدف، اختار الباحث عينة مكونة من (٣٠) طالباً من طلاب الصف التاسع، الذين حصلوا على درجات متدنية في مقياس مفهوم الذات، و قد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، تجريبية و ضابطة، قوام كل مجموعة (١٥) طالباً، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس مفهوم الذات إعداد صلاح الدين محمد أبو ناهية (١٩٩٦)، إعداد البرنامج الإرشادي لتنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية بنفسه، كما استخدم اختبار الذكاء المصور إعداد أحمد زكي صالح (١٩٧٨) و استثمار تقدير المستوى الاجتماعي و الاقتصادي للأسرة الفلسطينية إعداد نظمي أو مصطفى (٢٠١٠). و أظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي المقترح في تنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية و استمرار هذا الأثر بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج الإرشادي.

## ❖ التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة يتضح ما يلي:

- تباينت أهداف الدراسات السابقة فمنها ما هدف إلى معرفة أثر البرامج الإرشادية في تنمية مفهوم الذات مثل: دراسة الهنائي (٢٠١٣) و دراسة ماضي (٢٠١٦)، وهناك دراسات هدفت إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي في تحسين مفهوم الذات مثل دراسة الحربي (٢٠١٣) و دراسات هدفت إلى تعديل مفهوم الذات مثل دراسة البجاري (٢٠١٠).

- تعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة، إلا أن جميعها أجريت بهدف التحقق من فاعلية استخدام هذه البرامج الإرشادية في تنمية أو تحسين أو تعديل مفهوم الذات وأنماط التعلق، ومن هذه الأساليب: المتوسطات الحسابية، و معاملات الارتباط، واختبار ويلكوكسون، واختبار مان ويتي (U)، و اختبار (ت).

- اختلفت و تعددت المقاييس التي تم استخدامها في الدراسات السابقة لقياس مفهوم الذات و أنماط التعلق، ومن هذه المقاييس ما يلي: مقياس مفهوم الذات إعداد صلاح الدين محمد أبو ناهية (١٩٩٦)، مقياس مفهوم الذات للأطفال إعداد فاروق عبد الفتاح وفاتن فاروق (٢٠٠٤)، مقياس مفهوم الذات للصيرفي، مقياس هيلدبيرج للتعلق الوالدي، مقياس أنماط تعلق الراشدين الذي طوره أبو

غزال و جرادات (٢٠٠٩)، كما قام بعض الباحثين بإعداد المقاييس الخاصة بهم.

• اتفقت غالبية الدراسات التي تناولت البرامج الإرشادية على فاعلية هذه البرامج، كما أكدت النتائج على فعالية البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحسين أو تنمية مفهوم الذات مثل دراسة الحربي (٢٠١٣) و ماضي (٢٠١٦).

❖ فروض الدراسة:

في ضوء الاطار النظري و الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي :

١. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات مفهوم الذات بأبعاده و أنماط التعلق بأبعاده لدى عينة الدراسة .
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة على القياس البعدي لمفهوم الذات بأبعاده .
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على القياس البعدي لأنماط التعلق بأبعاده.
٤. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية فيالقياس (القبلي -البعدي)على مقياس مفهوم الذات بأبعاده.
٥. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (القبلي -البعدي)على مقياس أنماط التعلق بأبعاده.

٦. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (البعدي -التتبعي) على مقياس مفهوم الذات بأبعاده.
٧. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (البعدي -التتبعي) على مقياس أنماط التعلق بأبعاده.
- ❖ منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي لأنه الملائم لطبيعة الدراسة، و يتميز هذا المنهج بعوامل صدق مرتفعة نسبياً، ويستخدم عادةً في المواقف التعليمية أو التدريبية التي يتعذر فيها إجراء بحث تجريبي حقيقي فيستعاض عنه بمنهج وسط بحيث يستطيع فيه ضبط المتغيرات ولكن ليس بمستوى ضبط وتحكم المنهج التجريبي. (سليمان، ٢٠٠٩: ٣٥٢)

❖ عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة في البداية من ١٢٠ طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة جدة، تراوحت أعمارهن بين (١٢-١٥) عام بمتوسط ١٤ عاماً وانحراف معياري 1.06 عاماً، وتم استبعاد (٤٥) لعدم اكتمال الإجابات على المقاييس وبذلك أصبح العدد النهائي للعينة ٧٥ طالبة، ومنها تم اختيار العينة الأساسية للدراسة بأخذ الإرباعي الأدنى وفقاً لدرجاتهن على مقياس مفهوم الذات، وبلغ العدد النهائي ١٨ طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين عشوائياً إحداها تجريبية والأخرى ضابطة في كل منها (٩) طالبات.



❖ الأدوات المستخدمة في الدراسة :

(١) مقياس مفهوم الذات -تنسي . إعداد /وليام فيتس ،وترجمة صفوت فرج وسهير كامل(٢٠٠٨).

يتكون المقياس من مائة عبارة أمام تدرج خماسي ،حسب مقياس ليكرت خماسي الأبعاد ،حيث يعطى المفحوص فرصة تحديد درجة موافقته على العبارات بين درجات تتكون من ٥ احتمالات هي (موافق جداً،موافق،محايد،معارض،معارض جداً)،و يشتمل المقياس على خمسة أبعاد فرعية هي :

- (١) الذات الجسمية :وعدد فقراتها ١٩ فقرة هي: (١-٢-٣-١٨-١٩-٢٠-٣٥-٣٦-٣٧-٥٢-٥٣-٥٤-٦٩-٧٠-٧١-٧٦-٨٥-٨٦-٨٧).
- (٢) الذات الأخلاقية :وعدد فقراتها ١٨ فقرة هي: (٤-٥-٦-٢١-٢٢-٢٣-٣٨-٣٩-٤٠-٥٥-٥٦-٥٧-٧٢-٧٣-٧٤-٨٨-٨٩-٩٠).
- (٣) الذات الشخصية :وعدد فقراتها ١٨ فقرة هي: (٧-٨-٩-٢٤-٢٥-٢٦-٤١-٤٢-٤٣-٥٨-٥٩-٦٠-٧٥-٧٦-٧٧-٩١-٩٢-٩٣).
- (٤) الذات الأسرية:وعدد فقراتها ١٨ فقرة هي:(١٠-١١-١٢-٢٧-٢٨-٢٩-٤٤-٤٥-٤٦-٦١-٦٢-٦٣-٧٨-٧٩-٨٠-٩٤-٩٥-٩٦).
- (٥) الذات الاجتماعية:وعدد فقراتها ١٨ فقرة هي:(١٣-١٤-١٥-٣٠-٣١-٣٢-٤٧-٤٨-٤٩-٦٤-٦٥-٦٦-٨١-٨٢-٨٣-٩٧-٩٨-٩٩).

وقد تم تحديد تسعة فقرات من هذا المقياس هي (١٧-٣٣-٣٤-٥١-٥٦-٦٧-٦٨-٨٤-١٠٠)، كما يحتوي المقياس على عبارات سلبية وإيجابية، السلبية منها تصحح عكس العبارات الإيجابية .

#### • صدق المقياس Scale Validity:

للمقياس في صورته الأصلية معاملات صدق مرتفعة من بينها حساب صدق المضمون على أساس إجماع المحكمين على صحة تصنيف البند، و الصدق التمييزي من خلال قدرة معظم درجات المقياس على التمييز بين مجموعة من المرضى النفسيين ومجموعة من غير المرضى، و الارتباطات بمقاييس أخرى مثل بطارية مينسوتا متعددة الأوجه للشخصية و قائمة التفضيل الشخصي لإدواردز و اختبارات أخرى للشخصية وكانت معظم معاملات الارتباط تتراوح ما بين (٠,١٥، ٠,٥٠)، وكذلك الصدق التجريبي حيث أظهرت المجموعة التي تلقت علاجاً تغيراً في الاتجاه المتوقع بنسبة ٨٢% مقارنة بأقرانهم الذين لم يتلقوا علاجاً، كما توصل القائمان بالتعريب إلى تقديرات للصدق التلازمي من خلال استخدام محكات شملت مقاييس فرعية لبطارية مينسوتا متعددة الأوجه للشخصية، وكانت قيم "ر" بين (-٠,١٢\* إلى -٠,٤٧\*\*) و لبطارية أيزنك للشخصية وكانت قيم "ر" بين (-٠,١٢\* إلى -٠,٤١\*\*) ومقياس تيلور للقلق كانت قيم "ر" (-٠,٢٩\*\* إلى -٠,٤٥\*\*). (فرج و كامل، ٢٠٠٨)

• التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية :

قامت الباحثة بإجراء صدق البناء، وهو ما يعرف باسم الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بعد بتطبيق المقياس على ٣٠ طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدارس جزيرة العلوم، حيث تراوحت معاملات ارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس مفهوم الذات و الدرجة الكلية له بين (\*\*٠.٦٣١). إلى (\*\*٠.٧٦٦)، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة و البعد الذي تنتمي إليه بمقياس مفهوم الذات بين (\*\*٠.٣٦٩). إلى (\*\*٠.٦٨٨).

• ثبات المقياس Scale Reliability:

تتراوح معاملات الثبات لدرجات المقياس بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين بين (\*\*٠.٦٠، ٠.٩٢). كما أن معاملات الثبات لقطاعات الدروفائل المختلفة والمستخدمه في حساب درجة الوحدات الانحرافية يقع أغلبها في المدى من ٠.٨٠ إلى ٠.٩٠. كما حسب القائمان بالتعريب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتراوح بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون بين (\*\*٠.٨٣ إلى ٠.٩٠).

• التحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية :

لحساب ثبات مقياس مفهوم الذات في الدراسة الحالية استخدمت الباحثة طريقتي ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية بعد بتطبيق المقياس على ٣٠ طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدارس جزيرة العلوم، حيث تراوحت معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ بين (\*\*٠.٥٩٤ إلى ٠.٧٧٨)، و تراوحت معاملات

التيأت بطريقة التجزئة النصفية بين (٠.٥٣٨ إلى ٠.٧٣٨)، مما يدل على ان المقياس ككل يتمتع بدرجة مناسبة من الثبات .

(٢) مقياس اليرموك لأنماط التعلق: إعداد/أبو غزال و جرادات (٢٠٠٩)

يتكون المقياس من عشرين فقرة ،تم الإجابة عنها من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج السداسي، بحيث يمثل الرقم (٠) لا تنطبق على الإطلاق ، و يمثل الرقم (٥) تنطبق تماماً . و تتوزع الفقرات على ثلاثة أنماط ،فيما يلي وصف لها نمط التعلق الآمن :يظهر من هذا النمط إلى أي درجة ينظر الفرد بشكل إيجابي إلى نفسه و إلى الآخرين .

(١) نمط التعلق القلق(غير الآمن):يظهر هذا النمط إلى أي درجة ينظر الفرد بشكل سلبي إلى نفسه و بشكل إيجابي إلى الآخرين .

(٢) نمط التعلق التجنبي(غير الآمن):يظهر هذا النمط إلى أي درجة ينظر الفرد بشكل إيجابي إلى نفسه و بشكل سلبي إلى الآخرين.(أبو غزال و جرادات ،٢٠٠٩)

#### • صدق المقياس Scale Validity:

تم إجراء صدق محتوى لمقياس التعلق بصورته الأصلية ،بعرض المقياس على ستة محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس الإرشادي و التربوي في جامعة اليرموك .وقد أعيدت صياغة ثلاث فقرات بناء على رأي بعض المحكمين،ولم يكن هناك ملاحظات لديهم حول انتماء كل فقرة لنمط التعلق الذي تمثله. إضافة إلى ذلك استخدم أسلوب التحليل العاملي وفقاً لطريقة

المكونات الأساسية. و أجري التدوير باستخدام طريقة التدوير المتعامد (Varimax Rotation). وقد اختيرت الفقرات في ضوء محكين أساسيين هما: أن يكون تشعب الفقرة على العامل الذي تنتمي له أكثر من (٠.٤٠)؛ وأن يكون تشعب الفقرة على أي عامل آخر أقل من (٠.٤٠). انطبق هذان المحكان على (٢٠) فقرة من فقرات التعلق البالغ عددها (٢٥). وتجدد الإشارة إلى أنه قد تم تحديد ثلاثة عوامل ليتم فصلها من خلال أسلوب فصل العوامل، لأن عدد أنماط التعلق ثلاثة و ليست سبعة، الأمر الذي أدى إلى أن خمسة من بين فقرات المقياس لم ينطبق عليها المحكان المشار إليهما. و بذلك أصبح مقياس التعلق بشكله النهائي يتألف من (٢٠) فقرة موزعة على ثلاثة أنماط. (أبو غزال و جرادات، ٢٠٠٩)

• التحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية :

قامت الباحثة بإجراء صدق البناء، وهو ما يعرف باسم الاتساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بعد بتطبيق المقياس على ٣٠ طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدارس جزيرة العلوم، حيث تراوحت معاملات ارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس أنماط التعلق و الدرجة الكلية عليه بين (\*٤٣٤.٠ إلى \*\*٦٥٠.٠). و تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين كل فقرة و البعد الذي تنتمي إليه بمقياس أنماط التعلق بين (\*\*٧٧٣.٠ إلى \*٣٩٦) مما يؤكد صدق المقياس .

### • ثبات المقياس Scale Reliability:

تم التحقق من ثبات مقياس التعلق بصورته الأصلية من خلال تطبيقه على (٦٠) طالباً و طالبة من خارج عينة الدراسة، وحساب معامل الاتساق الداخلي، باستخدام معادلة ألفا لفقرات كل نمط من أنماط التعلق التي تضمنها المقياس. وقد كان عدد فقرات المقياس (٢٥) فقرة، إذ تكون النمط القلق من (٩) فقرات، والتجنبي أيضاً من (٩) فقرات، وفي حين تكون النمط الآمن من (٧) فقرات. وبلغت قيم معامل الثبات لكل نمط من هذه الأنماط على النحو التالي: النمط القلق (٠.٧٤)، والتجنبي (٠.٦٠)، والآمن (٠.٥٦). بالإضافة إلى ذلك، حسب معامل الاتساق الداخلي لفقرات كل نمط من هذه الأنماط، بعد تطبيق المقياس على العينة الكلية للدراسة، وإجراء تحليل عاملي له، ومن ثم حذف ٥ فقرات منه بناءً على نتائج هذا التحليل. وقد بلغت قيم معامل الثبات على النحو التالي: القلق (٠.٧٦)، والتجنبي (٠.٦٤)، والآمن (٠.٥٧).

### • التحقق من ثبات المقياس في الدراسة الحالية :

لحساب ثبات مقياس أنماط التعلق في الدراسة الحالية استخدمت الباحثة طريقتي ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية بعد بتطبيق المقياس على ٣٠ طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدارس جزيرة العلوم، حيث تراوحت معاملات الثبات بطريقة الفاكرونباخ بين (٠.٥٢٨ إلى ٠.٦٥٠)، و تراوحت معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية بين (٠.٥١٧ إلى ٠.٦٨٣) مما يدل على ثبات المقياس

رقم الجلسة و عنوانها	أهداف الجلسة	النيات المستكمنة
الجلسة الأولى : عرفاني بنفسك	١. التعرف بين المرشدة و المشتركات. ٢. تعريف المجموعة الإرشادية بالبرنامج الإرشادي الهدف منه تكوينته بر بناء توقعات واقعية لهن. ٣. التعرف بمفهوم الذات وإعادة وثرأعه.	التعزيز، الواجبات المنزلية بإعادة الصياغة، التلمس الاعترافى بالاعتبار الإيجابي بتفريد المعتقدات غير المنطقية ،عكس المشاعر بجعل الأمور طبيعية.
الجلسة الثانية: من أنا ؟ (بعد الذات الشخصية)	١. التعرف على مفهوم الذات الشخصي. ٢. رفع درجة الوعي بالذات الشخصية.	التعزيز، الواجبات المنزلية،إعادة الصياغة بإعادة الصياغة، الاعتبار الإيجابي،أسئلة المستقل تغيير المفردات اللغوية للفرد.
الجلسة الثالثة: حافسوري و المستقل(بعد الذات الشخصية)	١. التعرف على كيفية وضع أهداف و خطط شخصية واقعية تناسب للفرد. ٢. التعرف على تصور المستقل للفرد و رفع درجة الإيمان بإمكانية تحقيقه. ٣. التعرف على أهمية إدارة الوقت و تنظيمه.	التعزيز، الواجبات المنزلية، إعادة الصياغة ملخص بكميات صاحب المشكلة، النمذجة، أسئلة المستقل الأفضل.
الجلسة الرابعة: أفكار (بعد الذات الشخصية)	التعرف على المعقدات و الأفكار السلبية عن الذات . ٢ التعرف على كيفية تأثير الأفكار اللاعقلانية على المشاعر و السلوك. ٣-رفع درجة الكفاءة الذاتية.	التعزيز، النمذجة، الواجبات المنزلية،إعادة الصياغة بتفريد المعتقدات غير المنطقية، الاعتبار الإيجابي بتغيير المفردات اللغوية،عكس المشاعر بجعل الأمور طبيعية.
الجلسة الخامسة : ثالث الأخلاقية)	١. رفع درجة تقدير الأخلاق الشخصية. ٢. التعرف على صفات غير الفعالة و تعزيز الصفات الفعالة.	التعزيز، الاعتبار الإيجابي بإعادة الصياغة، بأسئلة المستقل الأفضل،تفريد المعتقدات غير المنطقية تغيير المفردات اللغوية للفرد، الواجبات المنزلية.
الجلسة السادسة: أخلاقي(بعد الذات الأخلاقية)	١. أن تتعرف المشاركة على أهمية الأخلاق التي تكون شخصيتها. ٢. التعرف على أثر تغيير السلوك.	التعزيز، الاعتبار الإيجابي، إعادة الصياغة، النمذجة بتغيير المفردات اللغوية للفرد، أسئلة المستقل الأفضل، الواجبات المنزلية.
الجلسة السابعة: كيف أبدو؟(بعد الذات الجسمية)	١. التعرف على صورة الجسم لدى المشاركات. ٢. تنمية وتحسين مفهوم الذات الجسدي.	التعزيز، النمذجة بإعادة الصياغة، الاعتبار الإيجابي بجعل الأمور طبيعية، عكس المشاعر، الواجبات المنزلية.
الجلسة الثامنة: ماذا تقول لسي نفسي(بعد الذات الجسمية)	١. رفع درجة الوعي حول أثر الحوار الداخلي للفرد. ٢. التعرف المشاركات على الفرق بين الذات المثالية و الذات الواقعية. ٣. رفع درجة تقبل المشاركة لمظهرها و تكوينها الجسدي.	التعزيز، الاعتبار الإيجابي، إعادة الصياغة، الواجبات المنزلية بتفريد المعتقدات غير المنطقية تغيير المفردات اللغوية ملخص بكميات صاحب المشكلة.
الجلسة التاسعة: أنا المثالية و أنا الواقعية(بعد لثقت الذات)	١. التعرف على قدر الحوار الداخلي و أهميته و تحسينه بشكل يقدم المشاركة . ٢. تنمية القدرة على إدارة ذات و قبول أحاسنها. ٣. التعرف على كيفية قبول الذات كما هي عليه.	التعزيز، إعادة الصياغة بتفريد المعتقدات غير المنطقية، الاعتبار الإيجابي بتغيير المفردات اللغوية،عكس المشاعر،التعزيز ملخص بكميات صاحب المشكلة.
الجلسة العاشرة: أنا و الآخرون(بعد الذات الاجتماعية)	١. التعرف على مفهوم الذات الاجتماعية و تحسينه لدى المشاركات. ٢. التعرف على بعض الاتصالات و آثارها ضد التفاعل مع الآخرين. ٣. التعرف على أهمية العلاقات الاجتماعية و تأثير جودتها على حياتنا. ٤. البراء المشاركة الفرق بين ذاتها الاجتماعية الواقعية و المثالية.	التعزيز، النمذجة، إعادة الصياغة، الاعتبار الإيجابي بتغيير المفردات اللغوية بتفريد المعتقدات غير المنطقية ،عكس المشاعر بجعل الأمور طبيعية.
الجلسة الحادية عشر: أنا مع الآخرين(بعد الذات الاجتماعية)	١. تنمية القدرة على تحسين العلاقات الاجتماعية. ٢. تنمية بعض مهارات اللقاء الاجتماعي.	التعزيز، النمذجة، الواجبات المنزلية،إعادة الصياغة ،عكس المشاعر ملخص بكميات صاحب المشكلة.
الجلسة الثانية عشر: التوافق(بعد الذات الأسرية)	١. التعرف على جودة العلاقات الأسرية. ٢. تنمية القدرة على تحسين العلاقات الأسرية.	التعزيز، إعادة الصياغة بتفريد المعتقدات غير المنطقية ،عكس المشاعر، الاعتبار الإيجابي غير المشروط بجعل الأمور طبيعية، أسئلة المستقل الأفضل.
الجلسة الثالثة عشر: نهائية البداية	١. أن يتخذ أفراد المجموعة للتجريبية المهارات التي اكتسبها خلال البرنامج كأسلوب حياة. ٢. رفع درجة وعي المجموعة التجريبية بأن العمل على تحسين مفهوم الذات هدف متصل و مستمر. ٣. أن تنتقل المشاركات من المرحلة الاعتيادية بتحسين مفهوم الذات من خلال البرنامج إلى مرحلة الاستقلال بتحسين مفهوم الذات.	التعزيز، إعادة الصياغة، الاعتبار الإيجابي، عكس المشاعر.

أ/ روان ليث القناص

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم

د/ مجدة السيد على الكشكى

الذات وأثره على خفض التعلق غير الآمن لدى  
عينه من المراهقات

١١٥

(٣) برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم الذات لدى عينه من المراهقات . إعداد /الباحثة.

حيث تكون البرنامج من ١٣ جلسة بواقع جلستان في الأسبوع لمدة سبعة أسابيع ،ومدة الجلسات (٤٥ دقيقة ما عدا جلستان مدتهم ٩٠ دقيقة)،قامت الباحثة ببناء البرنامج الإرشادي استناداً إلى النظرية الانتقائية و اختارت النظريات التالية :نظرية التحليل النفسي ،نظرية العلاج المتمركز حول الشخص ،نظرية الإرشاد السلوكي العقلاني العاطفي ونظرية العلاج المتمركز حول الحل.

❖ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- اختبار بيرسون ( Person ) للعلاقة بين مقياسين. ، اختبار ويلكوكسون ( Wilcoxon ) للفروق بين مجموعتين. ، اختبار مان ويتني ( Mann- whitney ) للمقارنة بين مجموعتين.

❖ نتائج الدراسة و مناقشتها :

- نتائج الفرض الأول :

والذي ينص على :

"توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجات مفهوم الذات بأبعاده و أنماط التعلق بأبعاده لدى عينة الدراسة "



للتحقق من صحة هذا الفرض استخدم معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين المتغيرات والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

### جدول (١)

معاملات ارتباط بيرسون بين مفهوم الذات بأبعاده و أنماط التعلق بأبعاده (ن=٧٥)  
\*\* معاملات دالة عند مستوي ٠.٠١

يتضح من جدول (١) وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين النمط القلق من أنماط التعلق وبين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وجميع أبعاده، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوي دلالة ٠.٠١ مما يعني انه كلما ازداد التعلق القلق انخفض مفهوم الذات، نلاحظ من الجدول أيضا أن

مفهوم الذات						المتغير
الدرجة الكلية لمفهوم الذات	الذات الجسمية	الذات الشخصية	الذات الأخلاقية	الذات الأسرية	الذات الاجتماعية	أنماط التعلق
.054	.067	.090	.088	.039	.222	النمط الآمن
.616**	.407**	.461**	.385**	.579**	.494**	النمط القلق
.058	.045	.147	.177	.003	.015	النمط التجنبي

معاملات الارتباط بين كل من نمط التعلق الآمن والنمط التجنبي وبين مفهوم الذات وجميع أبعاده لم ترق إلي مستوي الدلالة الاحصائية .

و تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات و البحوث السابقة التي أظهرت علاقة بين مفهوم الذات أو أحد أبعاده بأنماط التعلق أو أحد أبعاده، و منها دراسة (أبو غزال و جرادات، ٢٠٠٩) التي أظهرت نتائجها أن كلاً من نمطي التعلق القلق و الآمن، قد ارتبط بشكل دال بتقدير الذات و الشعور بالوحدة. ولم يتبين وجود علاقة دالة بين نمط التعلق التجنبي و تقدير الذات، و لا بين هذا النمط من التعلق و الشعور بالوحدة، ودراسة (خليفة، ٢٠١٥) التي كشفت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين كل من نمط التعلق التجنبي و نمط التعلق القلق و بين التوافق النفسي المدرسي ككل و جميع أبعاده، ودراسة (عبد الجواد، ٢٠١٦) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية موجبة بين نمط التعلق الآمن والسلوك الإيثاري ببعديه، و وجود علاقة ارتباطية سالبة بين نمط التعلق الخائف والسلوك الإيثاري ببعديه، في حين لم توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من التعلق المنشغل البال و التعلق الراض و السلوك الإيثاري لدى عينة الدراسة.

فوجد أن أغلبية الدراسات السابقة التي بحثت علاقة أنماط التعلق بمتغيرات أخرى، قد وجدت ذات دلالة إحصائية للنمط الآمن و القلق و لم تجد علاقة ذات دلالة إحصائية للنمط التجنبي غالباً، وتفسر الباحثة ذلك أنه قد يعود للصفات الشخصية للنمط التجنبي التي وضحتها (Clinton & Sibcy 2009)، أنه ينظر إيجابياً لنفسه و سلبياً للآخرين، و أن الآخرين لا يريدون أو غير قادرين على حبه و إشباع احتياجاته، كما أنه منغلق بخصوص أفكاره و

أحاسيسه الشخصية ،و ترى الباحثة أن ذلك يجعله غامضاً و منغلقاً في التعامل مع الآخرين و في تعبئة الاستثمارات او المقاييس الشخصية. كما تفسر الباحثة وجود علاقة ارتباطيه سالبة داله إحصائياً بين النمط القلق من أنماط التعلق و بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات و جميع أبعاده يعود إلى أن سمات صاحب النمط القلق التي وضحتها (Clinton & Sibcy, 2009) أنه ينظر لنفسه بشكل سلبي ،بمعنى ان مفهومه لذاته سلبي ،وذلك يفسر وجود العلاقة الارتباطيه السالبه بين مفهوم الذات و نمط القلق لدى العينه.

كما تفسر الباحثة عدم وصول العلاقة للدلالة الإحصائية بين مفهوم الذات أو أحد أبعاده بالنمط الآمن، أن مرحلة المراهقة وخصائصها قد تتغير تبعاً للتغير في العالم ،وقد ذكر عبد الهادي و العزة (٢٠٠٧) أنه في السنوات الاخيرة زادت الحاجة إلى الارشاد النفسي بسبب التغيير و التطور اليومي للعالم ،ونجد أن هذا التغيير يؤثر على حياتنا وبالتالي على شخصياتنا ،حيث أن طبيعة العلاقات و شكلها قد اختلف وبالأخص علاقة الأم أو الأب بأبنائهم . فلهذا الاختلاف تأثير على مفهومنا لذواتنا ،ومن الأهداف التي يسعى التوجيه و الإرشاد النفسي إلى تحقيقها ،تحقيق الفرد لذاته و تحقيق الصحة النفسية لديه و تحسين العملية التربوية .

و تشير الباحثة أن أنماط التعلق تتكون لدى الفرد في مرحلة الطفولة و لكن يبقى أثرها على شخصية الفرد في بقية مراحل حياته ،و قد أشار إلى ذلك فرويد عند تفسيره للسلوك الإنساني بأنه محكوم بعوامل غير عقلانية،دوافع لا شعورية و دوافع غريزية و بيولوجية،كلها تتطور خلال مراحل سيكوجنسية أساسية في السنوات الستة

الأولى من حياة الإنسان. (كوري، ٢٠١٣) مما يكسب الطفولة و تأثيراتها أهمية لدراستها لاحقاً .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Pearson & Child, 2007) "من أن العديد من الباحثين و المهتمين بعلم النفس درسوا موضوع التعلق في مرحلة الطفولة ومدى تأثيره على تكوين شخصية الفرد في مراحل النمو المختلفة ،سواء كان ذلك في خلق شخصية سوية أم غير سوية ،وقد تبين وجود أدلة تدل على تأثير أنماط التعلق في الصغر على المظاهر السلوكية و المعرفية والانفعالية في العلاقات العاطفية والصدقات اللاحقة لدى المراهقين و الراشدين التي يعيشها الأفراد في المحيط و الأنشطة الاجتماعية المختلفة، وأثبتت الكثير من الأبحاث في مجال علم النفس وجود صلة و تأثير للرعاية الوالديه على اتجاه الطفل في تعلقه بمقدم الرعاية ،حيث إن الاتصال في هذه المرحلة هو أمر ضروري للتعلق و مؤثراً على أساليب التعلق اللاحقة وتكوين الشخصية".

كما ذكر (أبو غزال و فلوه ، ٢٠١٤) أن التعلق أحد أشكال العلاقات الحميمة التي أولاها علماء النفس قديماً وحديثاً الاهتمام المكثف ،محاولين الكشف عن طبيعة هذه العلاقة و أشكالها ومدى استمراريتها في المراحل النمائية اللاحقة ودراسة أثرها في كافة جوانب التطور الاجتماعي والانفعالي و المعرفي وفي علاقاته المستقبلية و تفاعلاته اليومية و أسلوبه في مواجهة مشكلاته الاجتماعية وتوافقه الاجتماعي بشكل عام.

- نتائج الفرض الثاني : والذي ينص على : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة على القياس البعدي لمفهوم الذات بأبعاده " .

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتي لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

### جدول (٢)

نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية و الضابطة على القياس البعدي لمفهوم الذات بأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة ز	المجموعة التجريبية (ن=٩)		المجموعة الضابطة (ن=٩)		المجموعة البعد
		مجموع الترتب	متوسط الترتب	مجموع الترتب	متوسط الترتب	
٠.٠٥	2.267 -	111.00	38.08	60.00	6.67	الذات الاجتماعية
٠.٠١	2.876 -	118.00	13.11	53.00	5.89	الذات الأسرية
غير دالة	.576-	79.00	8.78	92.00	10.22	الذات الأخلاقية
٠.٠٥	2.394 -	112.50	12.50	58.50	6.50	الذات الشخصية
٠.٠٥	2.217 -	110.50	12.28	60.50	6.72	الذات الجسمية
٠.٠٥	2.211 -	110.50	12.28	6.72	34.58	الدرجة الكلية

من الجدول السابق يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمفهوم الذات وفي أبعاد الذات الاجتماعية، والذات الأسرية، والذات الشخصية، والذات الجسمية وكانت جميع الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وفي حين لم ترق الفروق بين المجموعتين إلى مستوى الدلالة الإحصائية علي بعد الذات الأخلاقية .

تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات والبحوث السابقة والتي أشارت إلى فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين مفهوم الذات لدى العينة التجريبية، الذين تم تطبيق البرامج عليهم. مثل: دراسة البجاري (٢٠١٠) والتي كشفت نتائجها عن أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، ودراسة الخرعان (٢٠١١) والتي كشفت نتائجها عن فاعلية برنامج إرشادي في تنمية تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، ودراسة الحربي (٢٠١٣) والتي كشفت نتائجها عن فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات للأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، ودراسة الهنائي (٢٠١٣) التي كشفت نتائجها عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين.

كما تُرجع الباحثة هذه النتيجة إلى كفاءة البرنامج الإرشادي، ففاعليته في تحسين مفهوم الذات و إلى فاعلية أسلوب الإرشاد الجماعي ونجاحه في توفير الجو النفسي الآمن الذي أتاح لأعضاء العينة التعرف على مفاهيم لذاتهن و تحسين الجوانب التي كانت منخفضة قبل البرنامج، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه زهران (٢٠٠٥) بأن المراهقين يحتاجون للمساعدة و الأخذ بيدهم للعبور إلى

مرحلة الرشد و النضج بسلام ،و أن التوجيه و الإرشاد من الحاجات الأساسية لهذه المرحلة.

وترى الباحثة أن لتجربة الإرشاد النفسي أثر إيجابي على الفرد لما يوفره الجو الإرشادي و المرشد من تقبل ،استماع ،عكس مشاعر و العديد من الفنيات التي ترفع من درجة استبصار الشخص بذاته ووعيه بشخصيته ،وقد أكد روجرز على أثر العلاقة الإرشادية و الجو الإرشادي على نمو الفرد حيث ذكر : أن المعالج إذا وفر مناخاً يتيح درجة أكبر من الانفتاح للخبرات ،مناخاً يرى العميل قادراً ذا جدارة ،مناخاً يوفر للعميل التقبل و التشجيع بدون شروط أو تحفظات. مناخاً يكون المعالج فيه متفهماً و مدركاً إدراكاً متعاطفاً لعالم العميل الخاص من المشاعر و الاتجاهات،إذا حدث هذا فإن العميل يصبح أكثر واقعية في إدراكه لذاته،و أكثر ثقة فيها و توجيهاً لها،و أكثر قدرة على تقييم نفسه على نحو إيجابي،و أقل ميلاً إلى إنكار أو تشويه خبراته ،و أكثر اقتراباً من الشخص السليم المتكامل.(جابر،٢٠١٣)

وبناءً على ذلك فإن تحسين مفهوم الذات هو هدف قابل للتحقيق ،و يكون ذلك عن طريق تقسيم أبعاده وأجزائه إلى خطوات أو مراحل يسير فيها المتعلم خطوة خطوة.

#### • نتائج الفرض الثالث : والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة على القياس البعدي لأنماط التعلق بأبعاده".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتي لعينتين مستقلتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

## جدول ( ٣ )

نتائج اختبار مان ويتي لدلالة فروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية و الضابطة على القياس البعدي لأنماط التعلق بأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة ز	المجموعة التجريبية (ن=٩)		المجموعة الضابطة (ن=٩)		المجموعة البعدي
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	
٠.٠٥	2.091-	109.00	12.11	62.00	6.89	النمط الآمن
٠.٠٥	1.960-	63.50	7.06	107.50	11.94	النمط القلق
٠.٠٥	1.954-	63.50	7.06	107.50	11.94	النمط التجنبي

من الجدول السابق يتضح أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في النمط الآمن لصالح المجموعة التجريبية، وكانت الفروق في النمط القلق والنمط التجنبي لصالح المجموعة الضابطة، مما يدل على البرنامج الإرشادي أدى إلى تحسين التعلق الآمن لدى المجموعة التجريبية، وإلى خفض نمطي التعلق غير الآمن وهما النمط القلق والنمط التجنبي لدى المجموعة التجريبية أيضاً وهذا يدل على فاعلية البرنامج .

و تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات و بحوث سابقة مثل دراسة ( Stefini ) (Horn , Winkelman & others , 2013) والتي أشارت نتائجها إلى حدوث



تغير دال إحصائياً في مستوى التعلق الوالدي لدى الأطفال و المراهقين المشاركين في الدراسة بعد تعرضهم لبرنامج إرشادي علاجي نفسي ،و تبين أن البرنامج الإرشادي كان قادراً على زيادة مستوى نمط التعلق الآمن من (٢٣%) إلى (٦٣%)،و دراسة (أرشيد وجرادات،٢٠١٤) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية و التي تعرضت لبرنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية على قياس المتابعة ،حيث بينت النتائج أن مستوى التعلق القلق قد انخفض لدى أفراد المجموعة التي تلقت العلاج.

وتفسر الباحثة التغيير الحاصل في أنماط التعلق لدى المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج الإرشادي إلى خصائص التعلق الآمن و غير الآمن المرتبطة بمفهوم الذات فكما وضح Lewis أن الطفل الذي يكون رابطة تعلق آمنة بممثل التعلق يتكون لديه نموذج تصوري "Representational Model" عن ذاته بأنه محبوب من الآخرين و أنه ذو قيمة ،و أن بإمكانه الثقة في الآخرين و أنهم متواجدين من أجله،بينما الطفل الذي يكون رابطة تعلق غير آمنة يتكون لديه نموذج تصوري عن ذاته أنه ليس ذو قيمة،و أنه غير محبوب من الآخرين و أنه لا يمكن الثقة بهم و بالتالي يصبح أقل قدرة على مواجهة الضغوط أو المحن.(نقلًا عن القرعيش ،٢٠١٤)

كما ترى الباحثة أن التحسن الإيجابي الحاصل في نمط التعلق الآمن يعود إلى تمارين و أساليب تحسين مفهوم الذات و التي تزيد من استبصار الفرد بذاته و

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم

أ/ روان ليث القناص

الذات وأثره على خفض التعلق غير الآمن لدى

د/ مجدة السيد على الكشكى

عينه من المراهقات

١٢٥

تتمي ثقته بإمكانياته، كما ساهمت فنية التعزيز على تدعيم السلوكيات و الأفكار الإيجابية لدى المجموعة التجريبية.

• نتائج الفرض الرابع : والذي ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (القبلي -البعدي) على مقياس مفهوم الذات بأبعاده " .

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

جدول رقم(٤)

نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في مفهوم الذات بأبعاده

البعد	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	م الرتب	م الرتب	قيمة ز	الدالة
الذات الاجتماعية	القبلي	56.67	الرتب السالبة	1.00	1.00	2.549	0.005
	البعدي	69.78	الرتب الموجبة	5.50	44.00	-	
الذات الأسرية	القبلي	54.22	الرتب السالبة	0.00	0.00	2.666	0.001
	البعدي	71.56	الرتب الموجبة	5.00	45.00	-	
الذات الأخلاقية	القبلي	55.78	الرتب السالبة	4.60	23.00	059-	غير دالة
	البعدي	56.00	الرتب الموجبة	5.50	22.00	-	
الذات الشخصية	القبلي	54.44	الرتب السالبة	1.50	3.00	2.310	0.005
	البعدي	68.89	الرتب الموجبة	6.00	42.00	-	
الذات الجسمية	القبلي	61.11	الرتب السالبة	1.50	1.50	2.316	0.005
	البعدي	69.67	الرتب الموجبة	4.93	34.50	-	
الدرجة الكلية	القبلي	300.00	الرتب السالبة	0.00	0.00	2.668	0.001
	البعدي	363.11	الرتب الموجبة	5.00	45.00	-	

يتضح من الجدول رقم (٤) أن الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية علي مقياس مفهوم الذات وعلي أبعاد الذات الاجتماعية، والذات الأسرية، والذات الشخصية، والذات الجسمية وكانت جميع الفروق لصالح القياس البعدي، ففي

حين لم ترق الفروق بين (القياسين القبلي و البعدي) إلى مستوي الدلالة الاحصائية علي بعد الذات الأخلاقية .وبالتالي فإن هذه النتائج تحقق صحة الفرض الرابع جزئيا.

و تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات و البحوث السابقة التي توصلت إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين أو تنمية مفهوم الذات أو أحد أبعادة لدى المجموعة التجريبية مثل:

دراسة (البجاري، ٢٠١٠) والتي كشفت نتائجها عن أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية، و دراسة (الخرعان، ٢٠١١) و التي كشفت نتائجها عن فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم تقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ، ودراسة (ماضي، ٢٠١٦) والتي كشفت نتائجها عن فعالية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تعود إلى تكامل البرنامج الإرشادي القائم على النظرية الانتقائية و اعتماده على نظريات وفننيات إرشادية مناسبة لأهداف و عينة البرنامج ،كفنية الاعتبار الإيجابي غير المشروط والتقبل التي ساهمت بتوفير الجو الإرشادي الآمن للمجموعة ،وان تلك الفنية لها أهمية خاصة عند استخدامها مع مرحلة المراهقة ،حيث أن المراهقات في تلك المرحلة يختبرون أفكار و سلوكيات جديدة لتأسيس هوية خاصة بهم ،وقد لا يجدون بيئة آمنة في المنزل أو المدرسة للتعبير عنها أو مشاركتها،ويتفق هذا مع ما أشار إليه فرويد "أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الانتقال بين الطفولة و الرشد. مرحلة اختبار الإمكانيات،للتخلص من الاعتمادية ،و لتأسيس هوية جديدة.الصراعات

الرئيسية تتمركز على بلورة الهوية الذاتية، الأهداف في الحياة، وإضفاء معنى للحياة. و الفشل في تحديد الهوية ينتج عنه اضطراب الدور". (كوري، ٢٠١٣) وتفسر الباحثة الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند ٠,٠١ في بعد الذات الأسرية لصالح القياس البعدي بأنها تعود إلى العلاقة بين مفهوم الذات بشكل عام و الذات الأسرية، حيث أن الأسرة تشكل جزء كبير ومهم من حياة الفرد و تؤثر سلباً أو إيجاباً على ذات الفرد و شخصيته. و يتفق ذلك مع ما أشار إليه الكيلاني و عباس (نقلًا عن: سعيد، ٢٠٠٨) أنه هناك ارتباط بين مفهوم الذات و التنشئة الأسرية، فالفروق في الجو الأسري و طرق التنشئة الوالدية، تحدث فروقاً بين الأطفال في مكونات الشخصية، و في تقدير هؤلاء الأطفال لأنفسهم. وبشكل عام فإن للعلاقات الأسرية الدافئة اثراً إيجابياً، في تكوين الشعور بالأمن واكتساب مفهوم إيجابي للذات عند الطفل.

و تشير الباحثة أنه عند الرجوع إلى متوسط الرتب للذات الأخلاقية في القياس القبلي (٥٥.٧٨) والبعدي (٥٦.٠٠)، نجد أنه هناك فرق غير دال في متوسط الرتب يدل على تحسن الذات الأخلاقية، وان عدم وصول التحسن للدلالة الإحصائية قد يعود إلى درجة وعي المجموعة بأخلاقهم الشخصية الذي اتضح انخفاضه من خلال النقاش و الأسئلة، حيث أن الباحثة بذلت مجهوداً و وقتاً لرفع درجة وعي المجموعة بكيئونة الذات الشخصية و الأخلاقية الخاصة بكل طالبة وان ذلك قد يحتاج لمدة أطول. وتعزي الباحثة ذلك إلى قلة البرامج التنموية و الإرشاد الذي تعرضت له المجموعة من قبل للتعرف و بناء ذواتهن و الذي كان واضحاً في جودة الأسئلة و النقاش من قبل المجموعة.

وتود الباحثه أن تشير إلى صعوبة واجهتها في بعض الجلسات الإرشادية وهي المقاومة حيث أنها قللت من الانفتاح في بعض مواضيع الجلسات وخاصة التي تناولت الذات الأخلاقية و الجسمية ،وقد كان ذلك واضحاً في تمرين أنا فخور (الذات الأخلاقية)والذي كان يهدف إلى مشاركة كل طالبة بخلق او عادة تقتخر بها أمام المجموعة ،فكانت ردة فعل الأغلب أنه ليس نحن من نشير إلى أخلاقنا الجيدة ولكن على الآخرين ان يقوموا بذلك ،وكذلك في تمرينات الواجب المنزلي أنا أجمل و بماذا أشعر(الذات الجسمية)والمطلوب بهما كتابة الطالبة لعبارات إيجابية تصف بها ذاتها الجسمية و من ثم تصف شعورها عند ترديد تلك العبارات ،ولكن أغلبية الطالبات تعذرن في بنسيان الواجب في الجلسة اللاحقة ،وترى الباحثة أن ذلك يعود لخصائص مرحلة المراهقة حيث أن الفرد يركز في تلك المرحلة على القبول الاجتماعي و خصوصاً القبول من الأصحاب مما يعرقل أو يصعب مشاركة الافراد المشاعر أو التي قد لا تلقى قبولاً أو تؤثر على النظرة للفرد ،فالعينة من مدرسة و بيئة واحدة ،مما سبب في تحفظ و تردد البعض في مشاركة بعض الأفكار ،وقد أشار لذلك (العزة، ٢٠١٠) حيث أن الطلاب ذوي القرابة الواحدة والأصدقاء من المجموعة حيث يؤدي وجودهم في مجموعة واحدة إلى تقليل المشاركة بسبب عنايتهم ببعضهم البعض .كما ذكر روجرز أنه"كلما تضاعلت دفاعات المشاركين فإنهم يميلون إلى تغيير ادراكاتهم حول المشاكل الحالية و استكشاف القيم الاجتماعية المرتبطة بإدراكاتهم".

كما يدعم ذلك نتيجة الدراسة الحالية الخاصة بالفرض الثاني و التي أظهرت عدم وجود فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الذات الأخلاقية .

• نتائج الفرض الخامس : والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (القبلي-البعدي) على مقياس أنماط التعلق بأبعاده" للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

جدول رقم (٥)

نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي و البعدي في ابعاد التعلق

البعد	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	م الرتب	مجم الرتب	قيمة ز	الدلالة
النمط الآمن	القبلي	20.0	الرتب السالبة	1.00	1.00	2.392	0.05
	البعدي	24.33	الرتب الموجبة	5.00	35.00	-	
النمط القلق	القبلي	21.44	الرتب السالبة	5.00	45.00	2.668	0.01
	البعدي	10.89	الرتب الموجبة	.00	.00	-	
النمط التجنبي	القبلي	23.11	الرتب السالبة	6.00	42.00	2.312	0.05
	البعدي	15.11	الرتب الموجبة	1.50	3.00	-	

يتضح من الجدول (٥) أن الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية علي النمط الآمن من أنماط التعلق لصالح القياس البعدى، وكانت الفروق في النمط القلق والنمط التجنبى لصالح القياس القبلي، مما يدل علي البرنامج الإرشادي أدى إلي تحسين التعلق الآمن لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وإلي خفض نمطي التعلق غير الآمن وهما النمط القلق والنمط التجنبى بعد تطبيق البرنامج الإرشادي أيضا وهذا يدل علي فاعلية البرنامج، وبهذا تتحقق صحة الفرض الخامس.

وترى الباحثة ان هذه النتائج تدل على تأثير تحسين مفهوم الذات على تغيير أنماط التعلق مما يؤكد العلاقة فيما بينهما، وتتفق هذه النتائج مع نتائج العديد من الدراسات و البحوث السابقة و التي كشفت نتائجها عن العلاقة بين أنماط التعلق و متغيرات مختلفة مثل: دراسة هنتسيقر و لوكين (٢٠٠٤) و التي كشفت نتائجها عن العلاقة بين أنماط التعلق و السلوك الصحي و الكشف عن الدور التوسطي لتقدير الذات في هذه العلاقة، ودراسة شيا (٢٠٠٩) و التي كشفت نتائجها عن العلاقة بين نوع التعلق و وضوح مفهوم الذات، ودراسة (عايدي، ٢٠٠٨) حيث أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه بين درجات كلاً من أنماط التعلق والدرجة الكلية له و درجات الاكتئاب لدى المراهقين.

كما تدل هذه النتائج على تحسن أنماط التعلق بعد التعرض للبرنامج الإرشادي، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة أرشيد و جرادات (٢٠١٤) و التي كشفت نتائجها عن أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية و تحسين مهارات الاتصال في تعديل



أنماط التعلق غير الآمنة، ودراسة (Stefini , Horn , Winkelman & others , 2013) والتي كشفت نتائجها عن أثر برنامج إرشادي علاجي نفسي على تغيير نمط التعلق الوالدي .

وتفسر الباحثة نتائج الفرض الحالي بأن العلاقة الجديدة و الآمنة التي يكونها المرشد مع المرشد تسمح له بالنمو لشعوره بالتقبل و الراحة ، فقد أشار بولبي أن علاقة الإرشاد المبنية على الأمان و التي تتيح الفرصة للمرشد بأن يخاطر و يستشعر الأحاسيس التي لم يكن يستشعرها من قبل و أن يعلم و يعي ما لم يكن يعلمه من قبل . فدور المرشد هنا أن يساعد المرشد على أن يفكك علاقات التعلق السابقة و يستوعبها و أن يقوم ببناء علاقات تعلق جديدة الآن :فكما نرى أن أنماط التعلق الأولى تؤثر ليس فقط على نمط تعلقنا بالآخرين بل كذلك تؤثر على عاداتنا في الإحساس و التفكير ،فيقوم المرشد هنا بتوفير مثال للعلاقة الآمنة مع المرشد حيث يوفر له الدعم و التقبل ليستطيع نقل هذه التجربة لعلاقاته الخاصة.(Wallin, ٢٠٠٧)

كما تفسر الباحثة فعالية البرنامج في التأثير على أنماط التعلق إلى اعتماده على بعض فنيات العلاج العقلاني العاطفي السلوكي ،حيث أن أحد الأفكار الغير منطقية و التي حددها ليس هي "من الضروري أن يكون الشخص محبوباً و مقبولاً من كل فرد في مجتمعه".(العزة، ٢٠١٠) و قد ناقشت الباحثة هذه الفكرة في الجلسات الإرشادية التي ركزت على بعد الذات الاجتماعية و الذات الأسرية ،كما قامت بتدريب المجموعة التجريبية للتعرف على الأفكار

الشخصية المنبثقة من هذه الفكره والمؤثرة سلباً عليهن و تعديلها لتصبح أكثر واقعيه و صحة.

ويعود نجاح البرنامج الإرشادي لتحسين مفهوم الذات بتغيير أنماط التعلق إلى احتواءه على فنيات إرشادية ساهمت في تحسين من مفهوم الفرد عن ذاته ،و تحسين حوارهِ الذاتي ،كفنية التعزيز من النظرية السلوكية،و فنية تغيير المفردات اللغوية للفرد من نظرية الإرشاد العقلاني العاطفي السلوكي،ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (سعيد،٢٠٠٨) "يعد فهم و ملاحظة الذات،من أهم وسائل العلاج النفسي،ومن الخطوات الهامة التي يجب على الفرد إتباعها لعلاج مشكلاته النفسية،لكي يبلغ الرقي من الوعي و النضج النفسي من خلال فهم ذاته" ،كما أكد (أرشيد وجرادات،٢٠١٤) على أهمية الإرشاد النفسي في تقديم الخدمات الإرشادية للمراهقين ذوي التعلق غير الآمن ،ومساعدتهم من خلال البرامج التي تهدف إلى تحسين حديث الذات الإيجابي،ومساعدتهم على تبني منهج عقلائي.

و تفسر الباحثة كون نمط التعلق القلق حصل على أعلى تغيير لدى المجموعة التجريبية بعد التعرض للبرنامج الإرشادي في الدراسة الحالية إلى صفات نمط التعلق القلق ،طبيعية علاقاته الاجتماعية و تقديره لذاته،حيث ذكر العلوان (٢٠١١) أن صاحب التعلق القلق :يغالي في طلب القرب من الآخرين ،بحيث ينظر بشكل سلبي إلى نفسه و بشكل إيجابي إلى الآخرين،مما جعل استفادة اصحاب هذا النمط من البرنامج الإرشادي القائم على تحسين مفهوم الذات أعلى من الأنماط الأخرى لاحتواء جلساته على تدريبات و نشاطات لتحسين

الذات الاجتماعية ونقد الذات. ويتفق هذا مع ما أشار إليه اليس "أن تقديرنا لذاتنا يؤثر في مشاعرنا و تصرفاتنا و هذه العملية تعتبر أحد المصادر الرئيسية لاضطراباتنا العاطفية. لذا فإن على المعالج أن يعلم المسترشدين كيف يفصلوا تقييم سلوكياتهم عن تقييم ذاتهم و كيف يقبلوا أنفسهم على الرغم من وجود عيوبهم. (العزة، ٢٠١٠)

وتفسر الباحثة هذه النتائج أن برنامج الدراسة الحالية يركز على تحسين مفهوم الذات لدى الفرد مما يخدم احتياج نمط التعلق لانخفاض مستوى كشفه و تقديره لذاته ،بينما يحتاج نمط التعلق التجنبي إلى تحسين مفهومه عن الآخرين بشكل أكثر من نفسه ،ويؤكد على ذلك Bartholomew & Horotiz "إن التعلق الراض يتضمن نظرة إيجابية للذات و سلبية للآخرين ،بينما يتضمن التعلق المشغول نظرة سلبية للذات و إيجابية للآخرين "

وترى الباحثة أن مرحلة المراهقة قد تكون فرصة لتحسين أنماط التعلق ،ليتخلص الفرد من بعض رواسب الطفولة السلبية عن طريق الإرشاد قبل الانتقال لمرحلة الرشد ،فكما أشار اليس في نظريته "ان المشاعر السلبية كالقلق و الغضب و غيرها ناتجة عن الأفكار و الاعتقادات غير المنطقية التي تعلمها الناس في مراحل عمرهم المبكرة" .

#### • نتائج الفرض السادس :والذي ينص على :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (البعدي -التبعي) على مقياس مفهوم الذات بأبعاده".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين والجدول التالي يوضح هذه النتائج :

## جدول رقم (٦)

نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي في مفهوم الذات بأبعاده

البعده	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	م الرتب	مجم الرتب	قيمة ز	الدالة
الذات الاجتماعية	البعدي	69.78	الرتب السالبة	5.17	31.00	1.834	غير دالة
	التتبعي	68.33	الرتب الموجبة	2.50	5.00	-	
الذات الأسرية	البعدي	71.56	الرتب السالبة	4.56	36.50	1.669	غير دالة
	التتبعي	69.89	الرتب الموجبة	8.50	8.50	-	
الذات الأخلاقية	البعدي	56.00	الرتب السالبة	3.00	12.00	0.70	غير دالة
	التتبعي	56.89	الرتب الموجبة	5.33	16.00	-	
الذات الشخصية	البعدي	68.89	الرتب السالبة	4.63	18.50	0.341	غير دالة
	التتبعي	69.00	الرتب الموجبة	4.38	17.50	-	
الذات الجسمية	البعدي	69.67	الرتب السالبة	5.20	26.00	0.416	غير دالة
	التتبعي	69.11	الرتب الموجبة	4.75	19.00	-	
الدرجة الكلية	البعدي	363.11	الرتب السالبة	5.50	27.50	0.593	غير دالة
	التتبعي	346.67	الرتب الموجبة	4.38	17.50	-	

يتضح من الجدول (٦) أن الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي و التتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية علي مقياس مفهوم الذات و علي جميع أبعاده غير دالة إحصائياً مما يدل علي استمرار تأثير البرنامج الإرشادي بعد انتهائه . وبالتالي فإن هذه النتائج تحقق صحة الفرض السادس.

و تتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات و البحوث السابقة التي أكدت نتائجها استمرار تأثير البرنامج الإرشادي بعد انتهائه علي القياس التتبعي مثل دراسة (الهنائي، ٢٠١٣) والتي أشارت نتائجها إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات بعد فترة المتابعة، ودراسة (ماضي، ٢٠١٦) و التي أكدت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي و التتبعي في مفهوم الذات بعد مرور فترة من تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية مفهوم الذات.

وتفسر الباحثة استمرارية نجاح البرنامج انه ساعد المراهقات على رؤية و تحسين مفهومهن لذاتهن لاحتوائه نقاشات ،ماده ،تمارين و واجبات منزلية استحدثت وحسنت الافكار و النظرة الإيجابية للذات وقدراتها ،كما مدت المراهقات بمعلومات عن أنفسهن ،وان هذا التعديل او التغيير في مفهوم الذات قد يترك أثراً إيجابياً على الشخصية مدى الحياة ،ويتفق هذا مع ما أشار إليه هاريس Harris انه على الرغم من أن مفهوم الذات يصبح أكثر ثباتاً بعد البلوغ إلا انه من الممكن تحسين صورة الذات عند المراهق من خلال الارشاد و التدريب المؤكد. ويساعد الارشاد النفسي المراهقين في ان ينموا انفسهم

بأنفسهم، وأن يرتقوا بعلاقاتهم البينشخصية بتحسين استراتيجيات المبادأة و الانهاء لعلاقات الصداقة و التدريب المؤكد يعلم الشباب كيف يتحدثون الى الآخرين، وكيف يناقشونه، وكيف يسألون الأسئلة الصحيحة، وكيف يعبرون عن مشاعرهم. وعلى الرغم من ان تعديل مفهوم الذات السلبي عند المراهق عن طريق الارشاد النفسي عملية قد تكون بطيئة احياناً وتأخذ بعض الوقت إلا انه إذا بدأها خلال المراهقة أفضل كثير من ان تبدأ في المراحل التالية في الرشد. نقلاً عن كفاي(٢٠٠٩)

و كذلك ساهمت طبيعة الجلسات الإرشادية التي يسودها التقبل و الاحتواء من المرشدة على تنمية الثقة ونمو أفراد المجموعة التجريبية، فترى الباحثة أن علاقة المرشدة التي كونتها مع أعضاء المجموعة والتي أتسمت بالألفة، التقبل و الود قد جعلت المجموعة أكثر انفتاحاً و وضوح معها مقارنة بأصحاب السلطة في المنزل و المدرسة، وانعكس ذلك على عمق بعض المشاعر، الأفكار و المشاكل التي صرح بها بعض أعضاء المجموعة للمرشدة. و يتفق هذا مع ما أشار إليه (الخواجه، ٢٠١٠) أن مطلب النمو في مرحلة المراهقة هو نمو مفهوم سوي للجسم و تقبل الجسم، و تقبل الدور الجنسي في الحياة، و تقبل التغييرات التي تحدث نتيجة للنمو الجسمي الفسيولوجي و التوافق معها، و تكوين المهارات و المفاهيم العقلية الضرورية للإنسان الصالح و تكوين علاقات جديدة طيبة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين و بلوغ الاستقلال الانفعالي عن الوالدين و الكبار.

كما تتفق هذه النتيجة مع أهداف الإرشاد النفسي التي أشار إليها عبد الله (٢٠١٣) وهي بناء مفهوم إيجابي للذات، تحقيق الذات، تحقيق توافق الفرد مع ذاته و بيئته و تحقيق الصحة النفسية.

و ترى الباحثة أن هذه النتيجة تعود على دور الإرشاد الجماعي في فهم الذات و تحسينها، و يتفق هذا مع ما أشار إليه العزة (٢٠١٠) إن الإرشاد الجماعي هو العملية التي تستخدم فيها التفاعل الجماعي أي التفاعل بين أفراد الجماعة لتسهيل فهم الفرد لذاته فهماً أكثر عمقاً و قبول الإنسان لذاته قبولاً أكثر عمقاً.

و تفسر الباحثة استمرارية أثر البرنامج الإرشادي لأهمية و تأثير الإرشاد في مرحلة المراهقة، و الذي أكد عليه (عدس و توك، ٢٠١٢) "الفرد في مرحلة المراهقة يجد نفسه امام احتمالين، فإما ان يصل إلى تحقيق ذاته بشكل مقبول و محدد أو انه بدلاً من ذلك يواجه وضعاً طابعه تشعب الذات و تفككها . و الفرد في هذه المرحلة يبدأ في المفاضلة بين الأدوار المتاحة له و يختار منها ما يراه مناسباً لأمو حياته".

#### • نتائج الفرض السابع: والذي ينص على:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين (البعدي-التتبعي) على مقياس أنماط التعلق بأبعاده" فالجدول التالي يوضح هذه النتائج :

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم

أ/ روان ليث القناص

الذات وأثره على خفض التعلق غير الآمن لدى

د/ مجدة السيد على الكشكى

عينته من المراهقات

١٣٩

جدول رقم (٧)

نتائج اختبار ويكوكسون لدلالة فروق متوسطي رتب درجات المجموعة

التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي في ابعاد التعلق

البعد	القياس	المتوسط	توزيع الرتب	م الرتب	مـج الرتب	قيمة ز	الدلالة
النمط الآمن	البعدي	24.33	الرتب السالبة	2.67	8.00	-0.136	غير دالة
	التتبعي	24.22	الرتب الموجبة	3.50	7.00		
النمط القلق	البعدي	10.89	الرتب السالبة	4.50	13.50	1.072	غير دالة
	التتبعي	12.00	الرتب الموجبة	5.25	31.50	-	
النمط التجنبي	البعدي	15.11	الرتب السالبة	3.90	19.50	-0.359	غير دالة
	التتبعي	15.67	الرتب الموجبة	6.38	25.50		

يتضح من الجدول (٧) أن الفروق بين متوسطات رتب درجات القياسين البعدي و التتبعي للمجموعة التجريبية علي جميع انماط التعلق (النمط الآمن ، النمط القلق و النمط التجنبي) غير دالة إحصائياً مما يدل علي استمرار تأثير البرنامج الإرشادي بعد انتهائه ، وبهذا تتحقق صحة الفرض السابع . و تتفق هذه النتيجة مع دراسة (أرشيد وجرادات، ٢٠١٤) حيث أستمر أثر برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية في قياس المتابعة لدى العينة .



كما تفسر الباحثة استمرارية التغيير في أنماط التعلق على قياس المتابعة إلى المرحلة العمرية التي قدمت لها الباحثة البرنامج الإرشادي، حيث أن المراهق في هذه المرحلة يكون أكثر استعداداً و بحثاً عن التوجيه لتكوين ذاته و إعدادها للمستقبل، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (الزعبي، ٢٠٠٨) حيث ذكر أن "المراهقة تعد قنطرة عبور بين الطفولة و الرشد، كما أنها مفترق طرق يتحدد خلالها الطريق الذي سيتبعه المراهق في المستقبل والذي قد يجتازه بأمان، أو قد تعترضه بعض المشاكل. بالإضافة إلى ذلك فإن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتفكير في عمل معين، أو تبني فكر سياسي أو ديني معين بشكل واضح. وهذا ما يجعل المراهق في هذه المرحلة بالذات أحوج ما يكون إلى التوجيه الصحيح، و السير به نحو المستقبل الذي يحقق له السعادة و يعود على المجتمع بالخير الوفير"

و تُرجع الباحثة استمرارية التغيير في درجات أنماط التعلق أيضاً إلى أن البرنامج الإرشادي قد ساعد العينة على تغيير درجة نمط التعلق و أن هذا التغيير ليس و قتي، فتبعاً لطبيعة التعلق، الفرد يُكون نمط التعلق الخاص به في مرحلة الطفولة مع الشخص القائم بالرعاية و من ثم يعمم غالباً هذا التعلق مع الأشخاص الآخرين في حياته ما لم يتعرض لتجربة إرشادية أو نمائيه تغير أو تحسن من نمط التعلق لديه، مما يؤكد على أهمية قياس التعلق لدى الأفراد في مراحل عمرهم المبكرة و العمل على برامج لتغيير أو تحسين أنماط تعلقهم لتكون أكثر صحة و توافق، و يؤكد (أرشيد و جرادات، ٢٠١٤) وجهة نظر الباحثة بقولهم "أن ما يشعر به الفرد من تعلق غير آمن، و مخاوف، سيأخذ

في التزايد لديه إذا ما بقي دون معالجة، ما سيؤثر على جميع جوانب حياته، و سيعوق النمو السليم، و بالتالي فإن استخدام الأسلوب الإرشادي سيعمل على تخفيض حده هذه المخاوف و القلق، و يعمل على تحسين نمط التعلق للوصول إلى أنماط تعلق آمنه في نهاية الأمر"

و أخيراً أكدت نتائج الدراسة الحالية على وظيفة مفهوم الذات و أثر تحسينه على توافق الفرد، شخصيته، وإمكانية توظيفه لتغيير جوانب مختلفة في شخصية الفرد ومنها أنماط التعلق، وهذا ما أشار إليه القطناني (٢٠١١) في بحثه: أن مفهوم الذات له شأن كبير في حياة الفرد فهو جزء هام و رئيسي من شخصية الفرد، و يعتبر أيضاً من العوامل المهمة في سلوك الفرد، و من خلاله يمكن تعديل و تغيير سلوك الفرد، وهو الذي يجعلنا قادرين على التمييز بين الأفراد، و بهذا ندرك مدى أهمية وتأثير مفهوم الذات بأي فرد.

#### ❖ توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة قدمت الباحثة مجموعه من التوصيات:

- توصيات موجهه إلى إدارة التعليم :
  ١. زيادة عدد المرشدين النفسيين المختصين بالمدارس.
  ٢. إقامة دورات دوريه تأهيلية للأخصائيين بالأساليب الفعالة للتعامل مع المراهقين و احتياجاتهم.
- إلى الأسر:

٣. تشجيع المراهقات و الأطفال على قراءة كتب التعرف على الذات و تطويرها.

٤. توفير الجو الأمن للمراهقات لاكتشاف ذواتهن و التعرف عليها.

• إلى الأخصائيين:

٥. تقديم دورات توعيه بأنماط التعلق و أثره على الصحة النفسية للأسر.

٦. بناء برامج إرشادية من قبل المختصين لتحسين مهارات التواصل لدى المراهقات وتحسين العلاقات الاجتماعية وتطبيقها بالمدارس.

٧. إعداد برامج إرشادية للمراهقات لمساعدتهم على التخلص من العادات السيئة واستحداث العادات الجيدة في حياتهم.

• إلى مراكز الأحياء:

٨. تقديم برامج إرشادية لتعديل بعض المفاهيم الخاطئة لدى المراهقين عن صورة الذات .

٩. توعية الأهل بدورهم بتكوين مفهوم الذات الإيجابي لأبنائهم وتشجيعهم على الثقة بذواتهم وقدراتهم.

١٠. توفير نوادي وتقديم ورش عمل مهاريه وتموية للمراهقات

ليتعرفوا أكثر على ميولهن وقدراتهن وتفرغ طاقاتهم

❖ البحوث و الدراسات المقترحة:

من خلال نتائج هذه الدراسة فإن الباحثة تقترح القيام بالبحوث و

الدراسات التالية :

١. مدى فعالية برنامج إرشادي لتحسين التواصل الأسري كمدخل لتحسين مفهوم الذات لدى الأبناء.
٢. مدى فعالية برنامج إرشادي لتنمية التعاطف و المسامحة على تغيير نمط التعلق التجنبي لدى المراهقات.
٣. بعض العوامل المؤثرة على مفهوم الذات لدى المراهقات في المجتمع السعودي.
٤. دراسة علاقة أنماط التعلق المختلفة و علاقتها بالسلوك الفوضوي لدى عينه من طلاب المرحلة المتوسطة .
٥. العوامل المنبئة بالتعلق التجنبي لدى عينه من تلاميذ المرحلة الابتدائية.
٦. دراسة خصائص أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقات.

## المراجع

## المراجع العربية :

أبو رياش ،حسين . شريف ،سليم . و آخرون(٢٠٠٦).الإساءة و الجندر ،عمان :دار الفكر.

أبو غزال ،معاوية .جرادات ،عبد الكريم (٢٠٠٩).أنماط تعلق الراشدين و علاقتها بتقدير الذات و الشعور بالوحدة،المجلة الأردنية في العلوم التربوية ،مجلد ٥ ، عدد ١ ، ٤٥-٥٧.

أبو غزال ،معاوية .فلوه ،عايدة(٢٠١٤).أنماط التعلق و حل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة المراهقين و فقاً لمتغيري النوع الاجتماعي و الفئة العمرية .المجلة الأردنية في العلوم التربوية ،مجلد ١٠ ، عدد ٣ ، ٣٥١-٣٦٨.

أرشيد ،عبد الله محمد .جرادات ،عبد الكريم محمد (٢٠١٤).أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية و تحسين مهارات الاتصال في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى طلبة الصفين التاسع و العاشر في محافظة اربد .قسم علم النفس الإرشادي و التربوي ،كلية التربية ،جامعة اليرموك :عمان.

البحاري ،احمد يونس (٢٠١٠).أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة التربية ،مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ،المجلد ١١ ، العدد ٢.

الحربي ،نجود ملفي(٢٠١٣).فعالية برنامج إرشادي لتحسين مفهوم الذات للأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الآداب و العلوم الإنسانية ،جامعة الملك عبد العزيز : جدة.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم  
الذات وأثره على خفض التعلق غير الآمن لدى  
عينة من المراهقات

أ/ روان ليث القنص  
د/ مجدة السيد على الكشكى

١٤٥

حمدي، نزيه. داوود، نسيمه (٢٠٠٠). علاقة الفاعلية الذاتية المدركة بالاكتئاب و التوتر لدى طلبة كلية العلوم التربوية في الجامعة الأردنية، مجلة دراسات، العدد ١٧.

خليفة، أمين صلاح حسين (٢٠١٥). أنماط التعلق و علاقتها بالتوافق النفسي لدى الطلبة في منطقة شفاء عمرو. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية.

الخواجة، عبد الفتاح (٢٠١٠). خطوات إلى الأمام كيف تحقق ذاتك، عمان: دار البداية ناشرون و موزعون.

الخرعان، عبد الله عبد العزيز (٢٠١١). مدى فاعلية برنامج إرشادي فسي تنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية: الرياض.

الزعبى أحمد محمد. (٢٠٠٨). المشكلات النفسية والسلوكية و الدراسية، عمان: دار الفكر.

زهران، حامد عبد السلام (٢٠١٠). التوجيه و الإرشاد النفسي، القاهرة: عالم الكتب.

السفاسفة، محمد إبراهيم (٢٠١١). أثر برنامج إرشادي جمعي في تنمية مستوى مفهوم الذات الاجتماعية لدى عينة من طلبة جامعة مؤتة، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، الجامعة الأردنية، ٤(١)، ١١٦-١٣٢.

سليمان، سناء (٢٠٠٩). مناهج البحث العلمي في التربية و علم النفس و مهاراته الأساسية، القاهرة: عالم الكتب.

عايدي، أميرة فكرى (٢٠٠٨). أنماط التعلق و علاقتها بالاكنتاب النفسي لدى المراهقين، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق: القاهرة.

عبد الجواد، ميرفت عزمي (٢٠١٦). أنماط التعلق و علاقتها بالسلوك الإيثاري لعينة من المراهقين بالمرحلة الإعدادية، كلية التربية، جامعة المينا، المجلد الأول لعام ٢٠١٦.

عبد الحافظ، سلامة (٢٠٠٧). علم النفس الاجتماعي، عمان: المكتبة الوطنية.

عبد العزيز، نبيل محمد (٢٠٠٨). بعض المشكلات النفسية لدى الأطفال ذوي التعلق الآمن وغير الآمن، رسالة دكتوراه غير منشوره معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس: القاهرة.

عبد الهادي، جودت. العزة، سعيد (٢٠٠٧). مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، عمان: دار الثقافة للنشر و التوزيع.

عدس، عبد الرحمن. توق، محي الدين (٢٠١٢). المدخل إلى علم النفس، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

العلون، أحمد (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية و أنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص و النوع الاجتماعي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٧، عدد ٢، ١٢٥، ٢٠١١-١٤٤.

فهم، كلير (١٩٨٧). المشاكل النفسية للمراهق، القاهرة: دار الثقافة.

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم

أ/ روان ليث القناص

الذات و أثره على خفض التعلق غير الآمن لدى

د/ مجدة السيد على الكشكى

تينة من المراهقات

١٤٧

القرعيش، ايمان محمد (٢٠١٤). أنماط التعلق و علاقتها بالمرونة التكيفية لدى الأطفال، قسم علم النفس الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق .

كفافي، علاء الدين (٢٠٠٩). علم النفس الارتقائي، عمان: دار الفكر.

ماضي، إبراهيم أحمد (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مجلة جامعة الأزهر، سلسلة العلوم الإنسانية، ديسمبر ٢٠١٦، مجلد ١٨، عدد ٢.

محمد، عايدة ذيب (٢٠١٠). الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة المتأخرة، عمان: دار الفكر.

المعاينة، عبد العزيز عطا الله (٢٠٠٧). الادارة المدرسية في ضوء الفكر الاداري المعاصر، لبنان: دار العلوم للتحقيق و الطباعة و النشر و التوزيع .

الهنائي، خميس (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي جمعي باللعب لتنمية مفهوم الذات لدى الأطفال المحرومين من الأبوين بسلطنة عمان، رسالة ماجستير، جامعة نزوى: عمان.



المراجع الأجنبية :

- Arenas,A.,Hidalgo,V.,& Menendez,S. (2009). Cohesion social percibida en familias usuarias de los servicios sociales comunitarios . Portularia,9,105-114.
- Chia-huei,Wu( 2009) . *The relationship between attachment style and self-concept clarity: the mediation effect of self-esteem* . institute of work psychology, University of Sheffield, United Kingdom
- Demidenko,N.Tasca,G.Kennedy,N.&Bissada, H. (2010) . The mediating role of self-concept in the relationship between attachment insecurity and identity differentiation among women with an eating disorder. Journal of social & clinical psychology . 29(10), 1131-1152.
- Huntsinger,E . Luecken, L . ( 2004). *Attachment relationship and health behavior* : The meditational role of self-esteem. Psychology and health, 19, 515-526.
- Lafreniere,peter. (2000). *Emotional Development* : A biosocial perspective. London : Wadsworth .

فعالية برنامج إرشادي انتقائي لتحسين مفهوم  
الذات و أثره على خفض التعلق غير الآمن لدى  
عينته من المراهقات

أ/ روان ليث القناص  
د/ مجدة السيد على الكشكى

Pearson, J., & child, J. (2007) . Across-Cultural comparison of parental and peer Attachment styles among Adult children from United states, Puerto Rice , and India . Journal of Intercultural Communication Research,36(1), 15-32 .

Sigelman, Carol. Shaffer,David( 2014). *Life-span Human Development* . Wadsworth publishing , 8 edition .

Stefini,A. Horn, H. Winkelmann, K. Geiser-Elze,A. Hartmann, M & Kronmuller,K. (2013). Attachment styles and outcome of psychoanalytic psychotherapy for children and adolescents. *Psychopathology*,46(3),192-200.