ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: www.jtuh.org/

The Effect of a Counseling Program Based on Cognitive Restructuring in Developing Emotional Independence among Secondary School Students

Adhab Jassim Mohammed

Salim Nouri Sadiq

University of Diyala – College of Education for Human Sciences

* *Corresponding author: E-mail* :
Salam.psv.hum@uodiyala.edliq

***Keywords*:**
cognitive restructuring
Emotional independence

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 3 Mar 2026
Received in revised form 25 Apr 2026
Accepted 27 May 2026
Final Proofreading 25 Oct 2026
Available online 25 Oct 2026
E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

A B S T R A C T

The current research aims to determine the impact of a counseling program using the cognitive restructuring approach on developing emotional independence among secondary school students. The researchers employed an experimental design. The research population consisted of secondary school students in morning schools in Al-Khalis district, affiliated with the General Directorate of Education in Diyala Governorate, during the 2025-2026 academic year, totaling 7,575 students. The statistical analysis sample comprised 400 students. To achieve the research objective, the researchers developed an emotional independence scale and verified the statistical properties of its items. The psychometric properties (validity and reliability) were also calculated. Furthermore, the researchers developed a counseling program using the cognitive restructuring approach. The program sample consisted of 20 students who scored lowest on the emotional independence scale. These students were divided into two groups (experimental and control), each with 10 students. The program comprised 12 counseling sessions. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) was used to analyze the research data. The results of the current research showed that the guidance program using the cognitive restructuring method had an effect on developing emotional independence among middle school students, and the researcher came up with a number of recommendations and suggestions.

DOI: http://doi.org/10.25130/jtuh.33.10.1.2026.17

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

عذاب جاسم محمد/ جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية
سالم نوري صادق/ جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

الخلاصة:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية الاستقلال

العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) اتبع الباحثان (المنهج التجريبي) ، ويتحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الإعدادية للمدارس الصباحية – لقضاء الخالص التابعات للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى– للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦م) والبالغ عددهم (٧٥٧٥) طالباً ،وبلغت عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالباً، ولتحقيق هدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس الاستقلال العاطفي، وتم التحقق من الخصائص الإحصائية لفقرات المقياس، وكذلك تم حساب الخصائص السياكومترية (الصدق والثبات) كذلك قام الباحثان ببناء برنامجاً إرشادياً بأسلوب إعادة البنية المعرفية، وقد بلغت عينة البرنامج (٢٠) طالباً ممن سجلوا ادنى الدرجات على مقياس الاستقلال العاطفي، وتم توزيعهم إلى مجموعتين (تجريبية ـ والضابطة) بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، و تكون البرنامج من (١٢) جلسة ارشادية، ولمعالجة بيانات البحث تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية(SPSS). وأظهرت نتائج البحث الحالي أن للبرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية أثر في تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، وخرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

الكلمة المفتاحية : اعادة البنية المعرفية – الاستقلال العاطفي

الفـصل الأول

اولا : مشكلة البحث: تعد مشكلة انخفاض مستوى الاستقلال العاطفي واحدة من المشكلات التي تؤثر على الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي للفرد ، اذ تشير الأبحاث إلى ان الاستقلال العاطفي يرتبط بمشاكل السلوك لدى الأفراد، اذ وُجد دهيلون (٢٠١٤)أن انخفاض الاستقلال العاطفي يرتبط بالاكتئاب و سوء التوافق النفسي، مما يؤدي إلى سلوكيات إشكالية تؤدي الى ضعف في اتخاذ القرارات بأنفسهم وقلة دعم الوالدين، قد يُصابون بحالة وقلق (Ahmad, Rafeh ,2018: 476) ويرى(Baumrind) أن الافراد الذين لا يشعرون بالاستقلال العاطفي يظلون رهائن للآخرين، غير مستعدين لتحمل مسؤولية عواقب أفعالهم .(Hila,Spear,2004:147) واشار كل من (Syafrina , 2019) Tsaniah&at إلى ان بعض طلاب المراهقين لديهم انخفاض في مستوى الاستقلال العاطفي ويجب مراعاتهم وتطويره لديهم (Syafrina Tsaniah&at ,2019:241). وقد اوصت دراسة (Shuya Xiao,2023) على ضرورة تحقيق الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية لأنه مشكلة ملحة لديهم فهم يمرون بمرحلة المراهقة التي تعد فترة حرجة من فترات النمو اذ تحدث فيها تغييرات جوهرية في الشخصية (Shuya Xiao,2023:58). ومن خلال ما تقدم شعر الباحثان إن هناك مشكلة انخفاض في مستوى الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ولتحقق من ذلك جرى تطبيق استبانة استطلاعية على عينه من طلاب المرحلة الإعدادية بلغت (٣٠) طالباً، وبعد جمع الاستبانات أظهرت نتائج الاستبانة ان

هناك أكثر من (٧٥%) من الطلاب يعانون من مشكلة انخفاض مستوى الاستقلال العاطفي ، ومن هنا جاءت مشكلة البحث الحالي في الإجابة حول التساؤل الاتي :**(هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية اثر في تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية)؟**

ثانيا: أهمية البحث: يؤكد مونرو (Munro) على أهمية الإرشاد ، لإيمانه بأن لدى الأفراد حاجات أساسية لا يستطيعون تحقيقها إلا من خلال الإرشاد، فهم يحتاجون إلى المساعدة المباشرة لفهم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي ، والتعرف على حقيقة مشكلاتهم ووضع الحلول الناجحة ، فالإرشاد النفسي المؤثر والفعال قادر على تغيير سلوك الفرد إلى الأفضل (الخالدي، ٢٠١٢:.٢٥).ولتحقيق أهداف الإرشاد النفسي لابد من الاعتماد على البرامج الإرشادية أحيانا (القره غولي،٢٠١٩ : ٣٢). والبرامج الإرشادية تحقق أهدافها من خلال اعتمادها على أساس نظري؛ لذا فالنظرية المعرفية السلوكية تعد من أكثر النظريات الإرشادية المستخدمة في السنوات الأخيرة لأنها تجمع بين المناهج السلوكية والمعرفية ودمج التقنيات التي ثبتت فاعليتها في العلاج السلوكي مع الجوانب المعرفية للحالات المرضية (بلان ٢٠١٥: ٣٨٦). ومن أساليب النظرية المعرفية السلوكية هو أسلوب اعادة البنية المعرفية ، وقد استخدم في العديد من الدراسات السابقة ؛ منها دراسة (ابراهيم ،٢٠٢٠) التي أظهرت نتائجها إن أسلوب اعادة البنية المعرفية له اثراً واضح في تنمية المحاكمة العقلية ، وتتفق معها دراسة (الزبيدي ٢٠٢٢) التي أظهرت نتائجها ان أسلوب اعادة البنية المعرفية خفض التنافر المعرفي لدى افراد عينة الدراسة، وأيضا في دراسة (جعفر ،٢٠٢٣) كان للأسلوب اثر في خفض انفعالات التعلم السلبية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وكذلك في دراسة (الشمري ٢٠٢٤) خفض الصراع القيمي لدى أفراد عبنة الدراسة . وفي الدراسة الحالية سوف يستخدم أسلوب اعادة البنية المعرفية من اجل تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، أذ اشار (شتاينبرغ، ١٩٩٩) إلى ان تطوير الاستقلال العاطفي يعد احد المهام الأساسية للأسرة كنظام داعم وراعٍ. فالاستقلالية توفر سلوكًا محكما ذاتيًا وموجها نحو تحقيق الأهداف، بالإضافة إلى استقرار عاطفي ضروري للأداء المستقل طوال فترة الحياة (Steven M. Toepfer,2001:35) ويساعد الاستقلال العاطفي المراهق على اختيار أهداف حياته بناء على خيار مستقل وحر(Shuya Xiao,2023:58). وأفاد كل من لامبورن وستاينبرغ (١٩٩٣) ان الطلاب الذين يتمتعون باستقلالية عالية ودعم عالي في العلاقات، لديهم تكيف أكاديمى واجتماعي ويكونوا أكثر صحة (Judy Garber,2001:367) ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي بالآتي:

أولاً: الجانب النظري: تعدّ الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحث تهدف إلى تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. كما تسعى الى إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة الأثار المترتبة من الاستقلال العاطفي على طلاب المرحلة الإعدادية فهم فخر المستقبل وتحمل المسؤولية التي تقع على عاتقهم .

ثانياً: الجانب التطبيقي: تزود الباحثين والمرشدين التربويين في المدارس الإعدادية بأداة لقياس الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. كذلك تزود الباحثين والمرشدين التربويين في المدارس الإعدادية ببرنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية قد يؤدي إلى تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته: يهدف البحث الحالي إلى معرفة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

١ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاستقلال العاطفي.

٢– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاستقلال العاطفي.

٣ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الاستقلال العاطفي.

رابعاً: حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الصباحية – لقضاء الخالص التابعات للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى– للعام الدراسي (٢٠٢٥–٢٠٢٦م).

خامساً: تحديد المصطلحات:

١–أسلوب إعادة البنية المعرفية :

عرفه: ميكينبوم (Meichenbaum, 1977) بأنه الأساليب التي تهدف إلى تحديد الأفكار المشوهة او غير منطقية التي يحملها المسترشد لاستبدالها بأفكار اكثر واقعية وتكيفاً (Meichenbaum, 1977:9)

التعريف النظري: تبنى الباحثان تعريف (ميكينبوم) لأنه ينسجم مع هدف البحث بوصفه تعريفاً نظرياً في بناء البرنامج الإرشادي.

التعريف الإجرائي: هو مجموعة من الفنيات التي يتضمنها البرنامج الإرشادي لتنمية الاستقلال العاطفي وهي: (ملاحظة الذات– السلوك والافكار المتنافرة – المعارف المتصلة بالتغير)

٢– الاستقلال العاطفي: عرفه شتاينبرغ وسيلفربرغ (Steinberg & Silverberg, 1986)

بأنه العملية التي يتحرر فيها المراهق تدريجيًا من التبعية الانفعالية للوالدين، من خلال تقليل المثالية الموجهة نحوهما، وإدراكهما كأشخاص عاديين لديهم نقاط قوة وضعف، مع تعزيز القدرة على التفرد والاعتماد على الذات. (Steinberg & Silverberg, 1986:842).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف (Steinberg & Silverberg, 1986) تعريفاً نظرياً؛ لكونه تبنى نظريته في تفسير مفهوم الاستقلال العاطفي والمعتمدة في بناء المقياس في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته عن مقياس

الفصل الثاني اطار نظري ودراسات سابقة:

اولا : نظرية (شتاينبرغ وسيلفربرغ) : قام كل من شتاينبرغ وسيلفربرغ (١٩٨٦) بتطبيق مفهوم الاستقلال العاطفي مع التحليل العاطفي، واستندوا في مقياسهم إلى العمل النظري للمحلل النفسي بيتر بلوس (١٩٦٢، ١٩٦٧، ١٩٧٩). الذي وصف بلوس (١٩٦٧) فترة المراهقة بأنها "مرحلة انفصال–تفرد ثانية" بسبب أوجه التشابه بين مرحلة الانفصال–التفرد التي وصفها ماهلر وباين وبيرغمان (١٩٧٥) والتي يخرج فيها الطفل الصغير من التعايش مع الأم، وخروج المراهق من التركيز على العلاقات الأسرية المهمة لإدراج العلاقات مع المجتمع الأكبر، وأن المراهقة تنطوي على "التخلص من التبعيات الأسرية-15 :FuhrmanTeresa,1992 (17) ويرى شتاينبرغ وسيلفربرغ (١٩٨٦) ان الاستقلال العاطفي عمليًا بأنه ليس مجرد التخلي عن الروابط الطفولية، بل يشمل أيضا نفورًا عامًا من قلة الاعتماد على الوالدين ، ووفقًا لشتاينبرغ، ينبع الاستقلال العاطفي من العلاقة بين الأطفال ووالديهم، على سبيل المثال، تعكس هذه العلاقة، وتغيراتها العديدة، التعبير عن المودة، وتوزيع السلطة، وأنماط التفاعل اللفظي وهذه العلاقة هي أساس الاستقلال العاطفي (Steven M. Toepfer,2001:46). ويرى كل من شتاينبرغ وسيلفر برغ (١٩٨٦)ان الاستقلالية هي العملية التي يتخلى من خلالها المراهقون عن التبعية الطفولية لوالديهم ومفاهيمهم عنهم. Fuhrman, Teresa,1992: 1). وفي رأي شتاينبرغ وسيلفر برغ (١٩٨٦)إن سن المراهقة هو مرحلة انتقالية، وتتضمن هذه المرحلة الانتقالية الشعور الأولي بالانفصال عن الوالدين والذي قد يؤدي إلى ضغط الأقران ولكن هذا الانتقال يؤدي إلى الاعتماد على الذات ومقاومة ضغط الأقران (Ahmad, Rafeh ,2018: 474).وصف شتاينبرغ (١٩٩٩) الاستقلالية بأنها أساسية في تكوين هوية البالغين، وينص على أن شرط الاستقلال غالبًا ما يستخدم مصطلح "الاستقلال" بالتبادل" مع "الحكم الذاتي (Steven M. Toepfer,2001:35). ويعتبر الاستقلال العاطفي انتقالا طبيعيًا للتطور الصحي للتفرد الذي يتميز بتحويل الاهتمام من الوالدين إلى الأقران. يقترح شتاينبرغ (١٩٩٩) أن هذه العملية تبدأ في مرحلة المراهقة المبكرة مع بداية النمو البدني والمعرفي (Steven M. Toepfer,2001:48) ويعتقد شتاينبرغ واخرون(١٩٩١) بأنه قد يُساعد تطوير الاستقلال العاطفي المراهقين الصغار على حماية أنفسهم من بعض الضغوط النفسية التي ينطوي عليها طلاق الوالدين أو الزواج مرة أخرى من خلال توفير بُعد عن الأزمة ودعم داخلي وخارجي إضافي. إذا كان المراهق في مرحلة مبكرة مستعدًا عاطفيًا لبدء عملية التفرد، يمكنه أو يمكنها الاستفادة من هذا الانفصال لتحقيق مسافة من اضطراب الطلاق أو الزواج مرة أخرى -Fuhrman, Teresa,1992: 31

(23). ويرى(Steinberg & Silverberg, 1986) **ان** الاستقلال العاطفي يتكون من اربع مجالات وهي: (إزالة المثالية عن الوالدين ، قلة الاعتماد على الوالدين ، التفرد ، إدراك الوالدين كأشخاص.(Steinberg & Silverberg, 1986:843). **وقد تبنى الباحثان نظرية شتاينبرغ وسيلفربرغ (١٩٨٦) لانها** تخصصت بدراسة فئة مهمة من فئات المجتمع وهي مرحلة المراهقة كما مكنت الباحثان من فهم وتفسير مفهوم الاستقلال العاطفي والعوامل المؤثرة فيه لأنها تناولته بالتفصيل ولها مجالات نظرية واضحة .

ثانيا: أسلوب إعادة البنية المعرفية: إعادة البناء المعرفي يعنى تحديد الأفكار السلبية والعمل على حذفها وإبدالها بأفكار أخرى ايجابية، وان الأبنية المعرفية هي التي تعطي نسق المعاني أو المفاهيم أو التصورات التي تمهد لظهور مجموعة معينة من الجمل أو العبارات الذاتية وقد رأى ميكنبوم أن القصد من الأبنية المعرفية هي ذلك الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو أنه يراقب ويوجه الاستراتيجية (الطريقة أو الطريق والاختيار للأفكار)، وان التغيرات في الأبنية المعرفية يتم عن طريق التشرب إذ تندمج الأبنية الحديثة فى القديمة عن طريق الإحلال او الإزاحة بحيث تتواصل الأبنية القديمة مع الأبنية الجديدة أو تكون عن طريق التكامل أو الاندماج (الشناوي، ١٩٩٤ :١٢٧-١٢٨).ويرى ميكنبوم ان البنية المعرفية، هي ذلك الجانب التنظيمي من التفكير ان الذي يبدو أنه يراقب ويوجه الاستراتيجية (الطريقة) والطريق والاختيار للأفكار، ويقول : وأقصد أن أستفيد من نوع من المشغل التنفيذي يمسك بخرائط التفكير، ويحدد متى نقاطع أو نغير أو نوصل التفكير، إن التغير أو التغيرات تحدث بدون تغيير في البنية المعرفية ، ولكن تعلم مهارة جديدة يتطلب تغييرا في هذه البنية، وتحدث التغييرات البنائية عن طريق التشرب، حيث تندمج الأبنية الجديدة في القديمة، وكذلك يحدث عن طريق الإحلال أو الإزاحة ، حيث تواصل الأبنية القديمة مع الجديدة ، وكذلك عن طريق التكامل أو الاندماج، حيث تستمر أجزاء من البناء القديم في الوجود في بنية جديدة أكثر شمولاً، (سفيان، ٢٠١٨ :٢٣٩).كما ان الوظيفة الهامة للحديث الذاتي الداخلي هي التأثير في البنى المعرفية وتغييرها، وإن مكوناً مثل البنية المعرفية يعتبر أخذه في الاعتبار ضروريا بالنسبة لطبيعة التعليمات الموجهة إلى الذات ؛ فالبنية المعرفية تقدم نظاماً من المعاني أو المفاهيم التي تزيد من التعليمات الذاتية المعينة ،والقصد بالبنية الإشارة إلى ذلك المظهر المنظم للتفكير والذي يبدو أنه يضبط ويوجه المخطط والطريقة أو الاختيار للأفكار، أي بمعنى هناك نوعاً من المعامل أو المعالج التنفيذي أو الإجرائي الذى يمسك بأصول التفكير، والذي يحدد متى يقطع أو يغير أو يواصل هذا التفكير، وقد يحدث التعلم أو التغير من غير تغيير في البنية ، ولكن تعلم مهارة جديدة، يتطلب تغييراً في البنية المعرفية ، والتغيرات البنيوية تقع من خلال الامتصاص (والتي فيها تتكامل البنى الجديدة مع القديمة ، أو عن طريق الإزاحة والتي فيها تستمر البنى القديمة مع البنى الجديدة ، أو بواسطة التكامل ، والذي فيه تستمر أجزاء من البنى القديمة موجودة ضمن بنية جديدة شاملة كما أشار نيسر تبعاً لمفاهيم بياجيه الخاصة بالتمثل والمواءمة فالبنى المعرفية تحدد طبيعة الحديث الداخلي ، ولكن

الحوار الداخلي يغير البنى المعرفية إلى ما يسميه ميكينبوم بالدورة الفعالة أو الفضلي (باترسون ،١٩٩٠: ١٢٢) **الفنيات الإرشادية المستخدمة في أسلوب إعادة البنية المعرفية:**

١ – **ملاحظة الذات** : قبل العلاج يحتوى الحوار الداخلي للمسترشد أو الحالة على عبارات وتصورات ذاتية سلبية ، وخلال العلاج وعن طريق زيادة الوعى والانتباه يركز المسترشد على ردود الأفعال الفكرية والانفعالية والجسمية ، وعلى ألوان السلوك التفاعلي المتبادل بين الأشخاص ، وتؤدى عملية النقل أو الترجمة إلى أبنية معرفية جديدة تسمح للمسترشد بأن ينظر إلى الأعراض أو المشكلات بصورة مختلفة وبأن يبرز أفكاراً وألواناً من السلوك لا تنسجم مع حالة عدم التوافق (باترسون ،١٩٩٠: ١٢٣–١٢٤).

٢ – **السلوك والافكار المتنافرة** : نتيجة للاتصال الأولى بين المعالج والعميل، يتعلم العملاء أن يلاحظوا سلوكياتهم غير التكيفية، ويبدأون برؤية إمكانية تعلم البدائل السلوكية التكيفية، فإذا أمل العملاء أن يغيروا ما يتحدثون به لأنفسهم، إذن يجب عليهم أن يبدأوا بنظام سلوكي جديد نظام لا يتوافق مع سلوكياتهم غير التكيفية، ويتعلم العملاء أن يغيروا الحوار الداخلي بواسطة العلاج، إن حوارهم الداخلي الجديد يخدم كموجه لسلوك جديد ونتيجة لذلك فإن العملية لها تأثير على البناءات المعرفية للعميل (كوري،٢٠١١ : ٣٨٤ ٣٨٥).

٣– **المعارف المتصلة بالتغير**: الوجه الثالث يتصل بالسلوك اليومي لمواجهة المشكلات وبالحديث الذاتي المتصل بنتائج هذه الخبرات الشخصية ، فإنه لا يكفى ان يركز المسترشد على التدرب على المهارات كما هو الحال في العلاج السلوكي إذ أن ما يقوله لنفسه حول سلوكه الجديد المكتسب ونتائجه المترتبة عليه سوف يحدد ما إذا كانت عملية التغير ستبقى وتعمم أولاً ، وإلى أي مدى سيغير المسترشد الأمرين معاً السلوك والحوار الذاتي ، وإلى أي مدى سيحقق العلاج النجاح المأمول ، كما أنه هو الحديث الذي يقوله لنفسه (ويشمل ذلك خصائصه) التي تقول وتكشف عنه أكثر مما تقول وتنطق به كيفية السلوك فقط وهكذا تنطوي عملية التغير الفعال على مهارات سلوكية جديدة وحوارات داخلية جديدة وأبنية عقلية جديدة ، وتؤكد مختلف الطرق العلاجية واحداً أو آخر من هذه التغيرات ، وينطوي الأسلوب السلوكي المعرفي على الثلاثة (المهارات الجديدة والحوارات الجديدة والأبنية المعرفية الجديدة) وهناك تساؤلات هي : بأيها ينبغي البدء ؟ وأيها يتطلب البحث فيه الإجابة ؟ فالأنواع المختلفة من الحالات أو المسترشدين تتطلب التركيز أو التأكيد على واحد أو آخر من العمليات الثلاث الرئيسية ولكن العمليات الأخرى أيضاً تكون متضمنة (باترسون ، ١٩٩٠: ١٢٤) وقد **تبنى الباحثان أسلوب إعادة البنية المعرفية:** لا نه مناسب مع عينة البحث ويوجد ارتباط مفاهيمي ومناسبة الاتجاه النظري بين الأسلوب ومتغير الاستقلال العاطفي وذلك من خلال تعديل الأفكار غير المنطقية وتعزيز الاستقلال العاطفي. وله فنيات واضحة وسهلة ويمكن للمرشد والمسترشدين من تطبيقه والتدريب عليها.

الفصل الثالث : منهجية البحث وجراءته:

أولاً: منهج البحث :اعتمد الباحثان في البحث الحالي على المنهج التجريبي

ثانياً: التصميم التجريبي: تم الاعتماد على التصميم شبه التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة ذي الاختبار (القبلي ـ والبعدي) .

ثالثاً: مجتمع البحث: يتحدد المجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الصباحية – لقضاء الخالص التابعات للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى– للعام الدراسي (٢٠٢٥-٢٠٢٦م) والبالغ عددهم (٧٥٧٥)

رابعاً: عينات البحث: تم اختيار عدد من العينات في البحث الحالي، وجدول يبين ذلك جدول (١)

جدول (١) عينات البحث الحالي التي تم استخدمها مع اعدادها

ت	العينات المستخدمة	العدد
١	عينة استطلاعية للكشف عن المشكلة موجهة للطلاب .	٣٠
٢	عينة وضوح التعليمات وفهم فقرات المقياس.	٣٠
٣	عينة التحليل الإحصائي.	٤٠٠
٤	عينة الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار.	٣٠
٥	عينة تطبيق المقياس بالصيغة النهائية.	١٠٠
٦	عينة الصدق التجريبي للبرنامج الإرشادي.	١٠
٧	عينة البرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية والضابطة)	٢٠
	المجموع	٦٢٠

عينة تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية : اتبع الباحثان مجموعة من الخطوات من اجل تحديد أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) وهي كما ياتي:

– اختار الباحث طلاب الصف الرابع الادبي مدرسة (اعدادية الشهيد هشام الحيالي للبنين) و مدرسة (ثانوية الفراء للبنين) من مجتمع البحث، وبعد ذلك جرى تطبيق مقياس الاستقلال العاطفي بالصيغة النهائية على عينة مكونة من (١٠٠) طالباً بواقع (٥٠) من كل مدرسة وتم اختيار هاتين المدرستين لان اغلب الطلاب فيهن حصلوا درجات ادنى من المتوسط الفرضي . كذلك تقع المدرستين في نفس الموقع جغرافي وطلاب هن يحملون نفس العادات والتقاليد الاجتماعية.

خامساً: التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية: تم أجراء التكافؤ في بعض المتغيرات بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) لضمان سلامة التجربة بالاعتماد على الاطار النظرية المتبناة والدراسات السابقة وهي (درجات الطلاب على مقياس الاستقلال العاطفي قبل البدء في التجربة،، الترتيب الولادي، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، مهنة الأب، مهنة الأم) .

سادسا: اداتا البحث :استخدم في البحث الحالي أداتين الأولى هي مقياس الاستقلال العاطفي، والثانية بناء برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية لتنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال الجلسات الإرشادية وسيتم التطرق لها في الفصل الرابع.

أولاً: مقياس الاستقلال العاطفي: بعد اطلاع الباحث على مجموعة المقاييس التي درست مفهوم الاستقلال العاطفي منها دراسة (Fuhrman, Teresa,1992) ودراسة (Parra&Alfredo: 2009) ودراسة (Steven M. Toepfer,2001) ودراسة (Ahmad, Rafeh ,2018) ودراسة (احمد، ٢٠١٨) ودراسة(يوسف، ٢٠٢٤) ودراسة (عواد ، ٢٠٢٥) لم يجد مقياس مناسباً يتلاءم مع طبيعة العينة وهدف البحث وفرضياته. لذلك جرى بناء الاستقلال العاطفي بالاعتماد على التعريف النظري لشتاينبرغ وسيلفربرغ(Steinberg&Silverberg, 1986) المذكور انفا في فقرة تحديد المصطلحات وقد تكون المقياس من اربع مجالات وهي(إزالة المثالية عن الوالدين ،قلة الاعتماد على الوالدين التفرد ، إدراك الوالدين كأشخاص) وتضمن المقياس (٢٠) فقرة وجرى صياغته على وفق مدرج ليكرت الرباعي وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً ، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي ابداً)، وأوزان هذه البدائل هي (١,٢,٣,٤) لفقرات التي تتفق مع المتغير و(٤,٣,٢,١) للفقرات التي لا تتفق مع المتغير .

استطلاع آراء المحكمين حول المقياس(الصدق الظاهري): بعد صياغة فقرات المقياس وتعليماته وطريقة تصحيحه مع ذكر التعريف النظري لمفهوم الاستقلال العاطفي ومجالاته جرى عرضه على عدد من المحكمين في مجال (القياس والتقويم) و(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) و(علم النفس التربوي) من اجل التعرف على مدى صلاحية الفقرات لقياس الاستقلال العاطفي ومع المجالات ومدى وضوح تعليمات المقياس وملائمة طريقة تصحيحه. وبعد المعالجة الإحصائية تبين ان أغلب الفقرات قد حظيت بنسبة قبول المحكمين عند مقارنة القيمة المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤١) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١)، وقد تم تعديل وصياغة بعض الفقرات وحذفت الفقرات التي لم تحضي بدرجة القبول ، وبعد هذا الإجراء تكون مقياس الاستقلال العاطفي من (٢٤) فقرة وجدول يوضح ذلك.

جدول (٢) قيم (مربع كا٢) لآراء المحكمين في صلاحية فقرات المقياس

رقم المجال	رقم الفقرة في المجال	العدد الكلي للخبراء	الموافقون عدد	عدد غير الموافقون	قيمة مربع كاي		الدلالة مستوى
					المحسوبة	الجدولية	٠,٠٥
الأول	٧,٥,٤,٣,٢,١	٢٠	٢٠	صفر	٢٠		دالة
	٦		١٣	٧	١,٨٠٠		غير دالة
الثاني	٧,٥,٣,١		٢٠	صفر	٢٠		دالة

	٢,٤		١٩	١	١٦,٢٠٠	دالة
	٦		١٢	٨	٠,٨٠٠	غير دالة
الثالث	٧,٦,٥,١		٢٠	صفر	٢٠	دالة
	٤,٣		١٩	١	١٦,٢٠٠	دالة
	٢		١٣	٧	١,٨٠٠	غير دالة
الرابع	٧,٦,٥,٤,٢		٢٠	صفر	٢٠	دالة
	٣		١٨	٢	١٢,٨٠٠	دالة
	١		١١	٩	٠,٢٠٠	غير دالة

٣,٨٤١

- **وضوح فقرات وتعليمات المقياس:** جرى تطبيقه ميدانياً على عينة من الطلاب (ثانوية الهاشمية للبنين وبلغت(٣٠) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة لغرض معرفة وضوح فقراته وتعليماته وتحديد متوسط الاجابة، وقد بلغ (١٢) دقيقة.

- **التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:** اتبع الباحثان أسلوبين لحساب الخصائص الإحصائية لفقرات مقياس الاستقلال العاطفي هما:

أسلوب القوة التميزية لفقرات المقياس: اتبع الباحثان الخطوات الآتية لحساب القوة التميزية للفقرات وهي :

١- تصحيح استمارات أفراد العينة من أجل تحديد الدرجة الكلية لكل فرد.

٢- ترتيب درجات الاستمارات من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة.

٣- تحديد نسبة (٢٧%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات العليا اذ بلغت(١٠٨) استمارة و(٢٧%) من الاستمارات التي حصلت على الدرجات الدنيا، كذلك(١٠٨) استمارة وبذلك بلغ مجموع الاستمارات (٢١٦) استمارة

٤- استعمال الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا، ومن خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة للفقرات بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠,٠٥)، وبدرجة حرية (٢١٤)، وبذلك عدت جميع الفقرات مميزة، كما هو موضح في جدول ٣)

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات المقياس

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣,١٢٩٦	٠,٧٣٧٤٢	١,٨٧٠٤	٠,٩٤٨١٢	١٠,٨٩٥	دالة
٢	٣,١٠١٩	٠,٧٦٠٤٧	١,٨٦١١	٠,٧٤٢٠٤	١٢,١٣٦	دالة
٣	٣,٠٦٤٨	٠,٧٠٠٧٨	١,٨٤٢٦	٠,٧٨٧٣١	١٢,٠٥١	دالة

٤	٣,٠٣٧٠	٠,٧٣٥٣٠	١,٨١٤٨	٠,٨٥٥٤٢	١١,٢٦٠	دالة
٥	٢,٩٣٥٢	٠,٧٦٤٥٦	١,٦٤٨١	٠,٧٧٧١٨	١٢,٢٦٩	دالة
٦	٣,٠٤٦٣	٠,٧٨٩٩٤	١,٥٨٣٣	٠,٦٨٥٢٩	١٤,٥٣٨	دالة
٧	٣,١٩٤٤	٠,٧١٦٤١	١,٥٦٤٨	٠,٧٠٠٧٨	١٦,٨٩٩	دالة
٨	٣,١٤٨١	٠,٦٣٨٥٦	١,٨٥١٩	٠,٧٥٨٩٣	١٣,٥٨٢	دالة
٩	٣,٠٤٦٣	٠,٨٠١٦٨	١,٧٧٧٨	٠,٧٧٧٤١	١١,٨٠٥	دالة
١٠	٣,٠٩٢٦	٠,٧١٧٤٣	١,٧٠٣٧	٠,٧٠٠٥٩	١٤,٣٩٤	دالة
١١	٣,١٥٧٤	٠,٦٤٣٦٢	١,٧٦٨٥	٠,٧٩٢٥٦	١٤,١٣٧	دالة
١٢	٣,١٣٨٩	٠,٧٠٣٢٤	١,٨٢٤١	٠,٧٤٦٦٩	١٣,٣٢١	دالة
١٣	٣,١٧٥٩	٠,٧٠٨١٥	١,٦٥٧٤	٠,٧٨٧٣١	١٤,٩٠٣	دالة
١٤	٣,٢٥٠٠	٠,٦٩٨٨٠	١,٦٤٨١	٠,٧٢٧٤٩	١٦,٥٠٣	دالة
١٥	٣,٠٦٤٨	٠,٧١٣٩٩	١,٩٦٣٠	٠,٨١٩٤٦	١٠,٥٣٦	دالة
١٦	٢,٩٣٥٢	٠,٧١٣٩٩	١,٨٢٤١	٠,٧٧١٣٢	١٠,٩٨٦	دالة
١٧	٣,١٢٩٦	٠,٦٧١٠٧	١,٧٢٢٢	٠,٧٢١٢٨	١٤,٨٤٦	دالة
١٨	٣,٠٥٥٦	٠,٦٢٤٠٣	١,٧٥٩٣	٠,٨١٨٨٢	١٣,٠٨٥	دالة
١٩	٣,١٧٥٩	٠,٦٦٧٣٨	٢,٠٦٤٨	٠,٨١١٩٨	١٠,٩٨٦	دالة
٢٠	٣,٠٢٧٨	٠,٦٨٩٨٢	١,٨٨٨٩	٠,٧٧٧٤١	١١,٣٨٨	دالة
٢١	٢,٩٥٣٧	٠,٦٦١١٣	١,٩٦٣٠	٠,٨٩٥٧٤	٩,٢٤٨	دالة
٢٢	٢,٧٧٧٨	٠,٧١٤٧٨	١,٨٧٠٤	٠,٨٠٩٩٠	٨,٧٣٠	دالة
٢٣	٢,٩٢٥٩	٠,٦٧٩٥٢	٢,٠٩٢٦	٠,٨٥٩٦٦	٧,٩٠٣	دالة
٢٤	٢,٨٤٢٦	٠,٧٣٨٣٠	٢,٠٤٦٣	٠,٨٢٤٦٧	٧,٤٧٦	دالة

❖ **أسلوب الاتساق الداخلي:** تم التحقق منه عن طريق:

أ – **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** جرى استعمل معامل ارتباط (بيرسون) من اجل معرفة ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس معتمدا في ذلك على درجات عينة التحليل الاحصائي والمكونة من (٤٠٠) طالباً, وبعد المعالجة الاحصائية،اظهرت النتائج ان جميع القيم المحسوبة كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) وجدول (٤) يوضح ذلك

جدول (٤) قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط
١	٠,٥٢١**	٩	٠,٥٤٦**	١٧	٠,٦١٣**
٢	٠,٥٣٨**	١٠	٠,٦٠٢**	١٨	٠,٦٢٠**
٣	٠,٥٤٣**	١١	٠,٥٨٤**	١٩	٠,٥٤٥**

٤	٠,٥٣٠**	١٢	٠,٦٠٨**	٢٠	٠,٥٧٨**
٥	٠,٥٤٢**	١٣	٠,٦٣٨**	٢١	٠,٤٨٢**
٦	٠,٥٧٧**	١٤	٠,٦٩٧**	٢٢	٠,٤٠٣**
٧	٠,٦٣٨**	١٥	٠,٥٤٦**	٢٣	٠,٤٨٠**
٨	٠,٥٨١**	١٦	٠,٥٢٢**	٢٤	٠,٤٥٠**

ب – علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة وبين المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي اليه الفقرة، إذ كانت معاملات الارتباط جميعها دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) , بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) وجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥)قيم معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

إزالة المثالية عن الوالدين		قلة الاعتماد على الوالدين		التفرد		إدراك الوالدين كأشخاص	
تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس	معامل الارتباط
١	٠,٦٣٦**	٢	٠,٦٤١**	٣	٠,٦٠٢**	٤	٠,٦٣٠**
٥	٠,٦٤٣**	٦	٠,٦٢٧**	٧	٠,٦٧٢**	٨	٠,٦٦٩**
٩	٠,٦١٩**	١٠	٠,٦٥٥**	١١	٠,٦٧٩**	١٢	٠,٦٨٣**
١٣	٠,٧٠١**	١٤	٠,٧٥١**	١٥	٠,٦٤٠**	١٦	٠,٥٨٧**
١٧	٠,٦٨٤**	١٨	٠,٦٤٥**	١٩	٠,٦٠٢**	٢٠	٠,٦٨٤**
٢١	٠,٥٢٣**	٢٢	٠,٥٣٥**	٢٣	٠,٥٥٩**	٢٤	٠,٥٥١**

ج – علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقيـــاس: تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل مجال وبيــن المجموع الكلي للمقياس، إذ أظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائيا بعد مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨)عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) ، وجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) القيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون للدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	المجال	معامل الارتباط	الدلالة
١	إزالة المثالية عن الوالدين	٠,٨٧٧**	دال
٢	قلة الاعتماد على الوالدين	٠,٨٩٣**	دال
٣	التفرد	٠,٨٩٠**	دال

٤	إدراك الوالدين كأشخاص	٠,٨٥٩**	دال

د- مصفوفة ارتباطات مجالات المقياس: تم استخدام معامل ارتباط (بيرسون) لإيجاد العلاقة الارتباطية بين مجالات مقياس الاستقلال العاطفي وقد كانت العلاقات الارتباطية بين مجالات المقياس جميعها ذات دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) درجة، عند مستوى(٠,٠٥), ودرجة حرية (٣٩٨) وجدول (٧) يبين ذلك:

جدول (٧) قيم مصفوفة ارتباطات مجالات المقياس

مجالات المقياس	إزالة المثالية عن الوالدين	قلة الاعتماد على الوالدين	التفرد	إدراك الوالدين كأشخاص
إزالة المثالية عن الوالدين	١	٠,٧١٧**	٠,٧٢٢**	٠,٦٣٨**
قلة الاعتماد على الوالدين	٠,٧١٧**	١	٠,٧٢١**	٠,٧٠٠**
التفرد	٠,٧٢٢**	٠,٧٢١**	١	٠,٦٩٦**
إدراك الوالدين كأشخاص	٠,٦٣٨**	٠,٧٠٠**	٠,٦٩٦**	١

الخصائص السايكومترية لمقياس الاستقلال العاطفي : جرى التحقق من الخصائص السايكومترية لمقياس الاستقلال العاطفي عن طريق حساب (الصدق والثبات) وهي كما يأتي:

أولاً: الصدق: وجرى التحقق من صدق المقياس من خلال (الصدق الظاهري ، وصدق البناء) وهي كما يأتي:

أ- **الصدق الظاهري:** جرى التحقق منه، عن طريق عرض الخبراء وقد تم ذكرها انفاً انظر جدول(٢).

ب- **صدق البناء: جرى التأكد منه من خلال مؤشراته الأتية وهي(** استخراج القوة التميزية لفقرات مقياس الاستقلال العاطفي و أسلوب الاتساق الداخلي)

ثانياً: الثبات:قد استعمل الباحث طريقتين لمعرفة ثبات مقياس الاستقلال العاطفي هما:

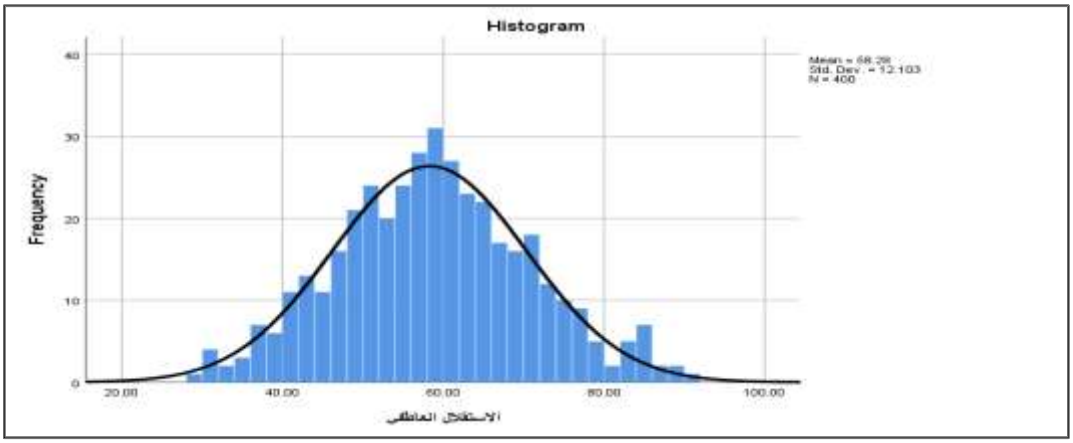
أ- **الاختبار وإعادة الاختبار:** جرى تطبيق المقياس على عينة من الطلاب بلغت (٣٠) طالبًا تم اختيارهم عشوائياً من إعدادية (اسد الله للبنين) ، وبعد مرور مدة من الزمن قدرها (١٤) يوماً، جرى إعادة نفس المقياس على نفس المجموعة، ثم استخراج العلاقة الارتباطية بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني باستخدام معامل ارتباط (بيرسون)، اذ بلغ معامل (٠,٨٦٥).

ب- **طريقة استعمال معادلة الفاكرونباخ:** قام الباحث بسحب (١٠٠) استمارة من الاستمارات التي خضعت للتحليل الإحصائي وبعد المعالجة الإحصائية وبلغت قيمة الارتباط بهذه الطريقة (٠,٨٣٥) .

٩- **المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستقلال العاطفي** :لقد توزعت درجات عينة التحليل الاحصائي في البحث الحالي توزيعا طبيعيا من خلال النظر إلى مقاييس النزعة المركزية التي كانت متقاربة وجدول (٨) والشكل (١) يبينا ذلك:

جدول (٨) المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستقلال العاطفي

الوسائل الإحصائية		الوسائل الإحصائية
الوسط الحسابي	Mean	٥٨,٢٧٧٥
الخطأ المعياري	Std, Error of Mean	٠,٦٠٥١٦
الوسيط	Median	٥٨,٠٠٠٠
المنوال	Mode	٥٨,٠٠
الانحراف المعياري	Std, Deviation	١٢,١٠٣١٧
التباين	Variance	١٤٦,٤٨٧
الالتواء	Skewness	٠,١٢٧
الخطأ المعياري للالتواء	Std, Error of Skewness	٠,١٢٢
التفرطح	Kurtosis	-٠,٢١٢-
الخطأ المعياري للتفرطح	Std, Error of Kurtosis	٠,٢٤٣
المدى	Range	٦١
اقل درجة	Minimum	٢٩
أعلى درجة	Maximum	٩٠
المجموع	Sum	٢٣٣١١



شكل (٢) منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث على مقياس الاستقلال العاطفي

١٠- وصف مقياس الاستقلال العاطفي بصورته النهائية:

تكون مقياس الاستقلال العاطفي بصورته النهائية من (٢٤) فقرة، وبدائل الإجابة على فقرات المقياس على وفق مدرج ليكرت الرباعي وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً،

لا تنطبق علي ابداً)، وتم صياغة الفقرات بطريقة إيجابية تتفق مع المتغير عدا فقرة رقم (٣ و ٦) تم صياغتها بالطريقة السلبية، وأوزان البدائل لفقرات الإيجابية هي (١,٢,٣,٤) اما الفقرات السلبية فان اوزانها هي(٤,٣,٢,١) وبذلك تكون الدرجة القصوى التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على لمقياس هي (٩٦) درجة والدرجة الدنيا للمقياس (٢٤) درجة، والمتوسط الفرضي للمقياس هي (٦٠) درجة.

الوسائل الإحصائية: تحقيقاً لهدف البحث الحالي اعتمد الباحثان على الحقيبة الإحصائية (SPSS) في تحليل البيانات

الفصل الربع

بناء البرنامج الإرشادي:

اتبع الباحثان انموذج بوردرز ودراري (Border&Drury,1992) في بناء برنامج الإرشادي في البحث الحالي ويمكن توضيح هذه في ما يأتي

١) **تقدير وتحديد المتطلبات والاحتياجات:** عرض الباحثان فقرات مقياس الاستقلال العاطفي والحاجات التي تم استخراجها من الفقرات على مجموعة من الأساتذة والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لبيان آرائهم عن مدى ملاءمة الفقرات مع الحاجات، والجدول (٩) يبين ذلك:

جدول (٩) فقرات مقياس الاستقلال العاطفي التي حولت الى حاجات ضمن البرنامج الإرشادي

ت	تسلسل الفقرة في المقياس	الفقرات	الحاجات	تسلسل الحاجة
		الافتتاحية		الاولى
١	١	ارفض الحدود الأسرية المفروضة عليَّ عند اختيار صديق لي.	تقدير الذات أ+ب	الثانية + الثالثة
٢	٣	أقوم بتقليد سلوك والدَيَّ بشكل عفوي.		
٣	٤	أجد أن والدَيَّ لديهما هوايات خاصة .		
٤	٧	ابحث عن حلول واقعية تتعلق بمستقبلي الدراسي.		
٥	١١	ابني شخصيتي بطريقة إيجابية.		
٦	١٩	أمارس هواياتي الخاصة بدون تأثير مباشر من والدَيَّ.		
٧	٢٣	ابني شخصيتي في ضوء اهتماماتي.		
٨	٢١	اجد ان والديَّ بحاجة الى مساعدة الأخرين.		
٩	٥	أتعاطف مع والدي لإمكانياتهم المالية المحدودة	التعاطف	الرابعة
١٠	١٢	أتعاطف مع والدَيَّ عندما يواجهان صعوبات في حياتهما.		
١١	٩	اجد ان والدي يفكرون بطريقة إيجابية.	التفكير الايجابي	الخامسة
١٢	١٧	اجد أن والدَيَّ يتعلمان من أخطاء الأخرين.		

١٣	١٣	أتسامح مع والدَيَّ عندما يخطا بحقي.	التسامح	السادسة
١٤	٢٠	رغم هفوات والدَيَّ إلا إن نواياهم سليمة.		
١٥	١٠	أتمكن من حل مشاكلي العاطفية بنفسي,	الثقة بالنفس أ+ ب	السابعة + والثامنة
١٦	١٨	أعتمد على نفسي في التعامل مع سلوكياتي السلبية.		
١٧	٢٢	لدي الإمكانية على تلبية حاجاتي بنفسي.		
١٨	٨	استفيد من تجارب والدَيَّ في الحياة.		
١٩	٢	اتخذ قراراتي بنفسي.	اتخاذ القرار	التاسعة
٢٠	١٤	اتمكن من التخطيط لمستقبلي الدراسي.		
٢١	٦	أواجه صعوبة في حل مشكلاتي.		
٢٢	١٥	استشير والدي عندما أختار بعض أصدقائي.	الاستشارة	العاشرة
٢٣	١٦	اجد ان والدَيَّ يكتسبان خبرات جديدة بمرور الوقت.	الـــــــتعلم الاجتماعي	الحادية عشر
٢٤	٢٤	اجد ان والدي لديهم احتياجاتهم الخاصة.		
	الختامية			ية عشر

٢) صياغة أهداف البرنامج الإرشادي: جرى صياغة عدة أهداف للبرنامج الإرشادي في البحث الحالي وهي:

الهدف العام : حدد الهدف العام للبرنامج الإرشادي والمتمثل في معرفة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية)

الهدف الخاص/ حدد لكل جلسة في البرنامج هدف خاص بها، وقد أستخرجه من عنونها.

الأهداف السلوكية / وضع مجموعة من الأهداف السلوكية تتلاءم مع طبيعة عنوان الجلسة وتكون قابلة للقياس وتعد نواتج تعلم المسترشد لموضوع الجلسة.

٣) تحديد الأولويات: تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن المئوي لجميع فقرات مقياس الاستقلال العاطفي من أجل تحديد الأولويات و تم ترتيبها تصاعدي من ادنى درجة إلى اعلى درجة،

٤) النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي: اعتمد على أسلوب اعادة البنية المعرفية لـ(ميكينبوم) في تنمية الاستقلال العاطفي الذي يتضمن مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات وهي (ملاحظة الذات ، السلوكيات والأفكار المتنافرة ، المعارف المرتبطة بالتغير) التي تم توضيحها أنفا في الفصل الثاني في الإطار النظري

٥) صدق البرنامج الإرشادي : اتبع الباحثان طريقتين من أجل التحقق من صدق البرامج الإرشادية هما أ. الصدق الظاهري للبرنامج: عرضت جلسات البرنامج الإرشادي على عدد من الأساتذة المختصين في الإرشاد النفسي لغرض بيان رأيهم ومقترحاتهم فيه

ب ـ الصدق التجريبي للبرنامج الإرشادي : تم تطبيق الجلسة الخامسة (التفكير الإيجابي) على عينة من الطلاب والبالغ عددهم (١٠) من اجل معرفة الوقت الذي سوف يستغرق في تنفيذ الجلسات. تشخيص إيجابيات وسلبيات الجلسة. ومدى تفاعل الطلاب مع الفنيات والاستراتيجيات.

٦) تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي: استخدم ا ثلاثة أنواع من التقويم:

التقويم التمهيدي : ويتضمن الإجراءات التي قام بها الباحثان قبل البدء بتطبيق البرامج الإرشادي، وهي (الاختبار القبلي – الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي– الصدق التجريبي للبرنامج)

التقويم البنائي : قام الباحثان بالتحقق منه عن طريق توجيه بعض التساؤلات للمسترشدين عند نهاية كل جلسة الإرشادية ، ومتابعة التدريبات .

التقويم النهائي : ويتمثل بتطبيق مقياس الاستقلال العاطفي بعد نهاية تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعتين (التجريبية والضابطة) لغرض معرفة التغيرات التي طرأت على درجات أفرادها ومقارنتها لمعرفة أثر أسلوب اعادة البنية المعرفية في تنمية الاستقلال العاطفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٧) تنفيذ تطبيق البرنامج الإرشادي: جرى تحديد مكان وزمان عقد جلسات البرنامج الإرشادية اذ عُقد في أحدى قاعات إعدادية هشام الحيالي للبنين.والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) عناوين الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها ووقتها.

تسلسل الجلسة	اليوم	التاريخ	الوقت	عنوان الجلسة
١	الاحد	٢٠٢٦/٢/١٥	٢:١٠ ظهراً	الجلسة الافتتاحية
٢	الثلاثاء	٢٠٢٦/٢/١٧	١٠:٤٠ صباحاً	تقدير الذات (أ)
٣	الاحد	٢٠٢٦/٢ /٢٢	٢:١٠ ظهراً	تقدير الذات (ب)
٤	الثلاثاء	٢٠٢٦/٢/٢٤	١٠:٤٠ صباحاً	التعاطف
الأحد ٢٠٢٦/٣/١ عطلة				
٥	الثلاثاء	٢٠٢٦/٣/٣	١٠:٤٠ صباحاً	التفكير الايجابي
٦	الاحد	٢٠٢٦ /٣/٨	٢:١٠ ظهراً	التسامح
٧	الثلاثاء	٢٠٢٦/٣/١٠	١٠:٤٠ صباحاً	الثقة بالنفس (أ)
٨	الاحد	٢٠٢٦/٣/١٥	٢:١٠ ظهراً	الثقة بالنفس (ب)
٩	الثلاثاء	٢٠٢٦/٣/١٧	١٠:٤٠ صباحاً	اتخاذ القرار
الاحد ٢٠٢٦/٣/ ٢٢ عطلة عيد الفطر				
الثلاثاء ٢٠٢٦/٣/٢٤ عطلة				
١٠	الاحد	٢٠٢٦/٣/٢٩	٢:١٠ ظهراً	الاستشارة
١١	الثلاثاء	٢٠٢٦/٣/٣١	١٠:٤٠ صباحاً	التعلم الاجتماعي

١٢	الاحد	٢٠٢٦/٤/٥	٢:١٠ ظهراً	الجلسة الختامية
الاحد ٢٠٢٦/٤/١٢ الاختبار البعدي				

نموذج من جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الخامسة	**التفكير الإيجابي** **مدة الجلسة (٤٥) دقيقة**
الحاجة المرتبطة بالموضوع	التفكير الإيجابي.
هدف الجلسة	تنمية التفكير الإيجابي لدى المسترشدين
الأهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على أن:- - يُعرف التفكير الإيجابي. - يوضح أهمية التفكير الإيجابي. - يذكر خطوات التفكير الإيجابي. - يمارس التفكير الإيجابي.
الفنيات	ملاحظة الذات- السلوك والأفكار المتنافرة - المعارف المتصلة بالتغير.
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- يرحب الباحث بالمسترشدين ويتابع التدريب البيتي ويقدم الشكر للذي انجزه. - يقدم الباحث موضوع الجلسة وهو التفكير الإيجابي ويعرفه ويناقش التعريف مع المسترشدين. - يقدم الباحث موقفاً بكيفية ملاحظة الذات ويتعلق بكيفية التفكير الإيجابي - يمارس الباحث كيفية ملاحظة الذات - يقوم الباحث بتحديد السلوكيات والأفكار المتنافرة - يقوم بتطبيق وممارسة المعارف المتصلة بالتغير امام المسترشدين - يطلب الباحث من المسترشدين ممارسة الموقف
التقويم البنائي	يوجه الباحث عدة أسئلة من اجل تشخيص سلبيات وإيجابيات الجلسة: ماذا يعني التفكير الإيجابي ؟ ما أهمية أن يكون لدينا التفكير الإيجابي؟
التدريب البيتي	يطلب الباحث من المسترشدين كتابة موقفًا طبقوا فيه خطوات التفكير الإيجابي.

ادارة الجلسة

– يرحب الباحث بالمسترشدين ويتابع التدريب البيتي ويقدم الشكر للذي انجزه.

– يقدم الباحث موضوع الجلسة وهو التفكير الإيجابي ويذكر تعريفه و هو : التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى والنظر الى الجميل في كل شيء والبحث عن الجانب المثير في الحياة وان كانت ومضة ضور (سيلجمان ب ، ٢٠٠٩: ١٠٠) نقلا عن (فرهاد والموسوي ٢٠٢٤: ١٧٢)

– يناقش الباحث التعريف مع المسترشدين. ويكمل قائلا : التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد على رؤية الجانب المشرق في الحياة ، والتركيز على إيجاد الحلول للمشاكل. وهذا لا يعني ان الفرد يجاهل الصعوبات والتحديات، بل يتطلب منه التعامل معها بروح من التفاؤل والإرادة من اجل التغلب عليها، فالتفكير الإيجابي يعزز مرونة العقل والقدرة على إدارة الأزمات بفعالية.

يذكر الباحث أهمية التفكير الإيجابي في حياتنا: ان الأفراد الذين يفكرون بإيجابية لديهم القدرة على مواجهة الأفكار بشكل أسرع وأكثر فعالية ، إذا حدث موقف غير سار، كما لديهم القدرة التركيز على حله بدلاً من الاعتقاد بأن الأشياء خارجة عن سيطرتهم ، وهم أقل عرضة للإجهاد لأنهم ليس لديهم عادة للتركيز على أفكارهم السلبية ويكون لديهم الكثير من الأصدقاء، حيث ينجذب الناس إلى الأشخاص الإيجابيين ويسعون للحفاظ على صداقاتهم .

يقوم الباحث بذكر خطوات التفكير الإيجابي وهي كما يأتي:

دئما ركز على الأشياء الجيدة وان كانت صغيرة

قدم شيئًا لطيفًا لشخص ما ، ولا تنتظر من اي شخص أن يجعل يومك إيجابيًا، بل تحمل المسؤولية وكون لحظة إيجابية .

جالس الأشخاص الإيجابيون

كرر العبارات الإيجابية أو وضعها في الأماكن التي تراها، ومن الأمثلة عليها أن تقول لنفسك "أنا بصحة جيدة"، " اليوم سيكون يومًا رائعًا.

راقب وحدد أفكارك السلبية .واستبدالها بأفكار إيجابية بدل كلمة "أنا متعب"، قل: لديّ مسؤوليات، وسوف انجزها (Peale, 2003, p: 3).

يقدم الباحث موقفاً بكيفية ملاحظة الذات ويتعلق بكيفية التفكير الايجابي من خلال عرض موقف للمسترشدين لملاحظة ذواتهم ومعرفة مدى قدرتهم على التفكير الايجابي، بعد ان يجلس الباحث مسترخيا ويجري حوارا داخليا مع نفسه بصوت مسموع امام المسترشدين لغرض التدريب على كيفية ملاحظة الفرد لذاته وتحديد افكاره السلبية بنفسه قائلا: عندما افشل في امتحان. ما هل افكر بطريقة ايجابية واحاول اتعلم من الاخطاء؟ ام اشعر بالحزن ولا استطيع النجاح في الامتحان القادم؟

يحدد الباحث الافكار وحواره السلبي امام المسترشدين لغرض التدريب منها(انا لا استطيع ان النجاح)(انا حتى اذ تعبت في المذاكرة لم انجح)

بعد ان تم تحديد الافكار السلبية يتم مناقشتها واستبدالها بأفكار ايجابية ومنها (يجب ان افكر بطريقة ايجابية واحاول اتعلم من الاخطاء لكي انجح في المرة القادمة)

يطلب المرشد من المسترشدين اعادة الحوار السابق بعد ان يقدم لهم موقفاً بكيفية ملاحظة الذات ويتعلق بكيفية التفكير الإيجابية وهو:

س/ هل تراقب أفكارك يوميًا؟ وهل لديك القدرة على تحويل السلبية إلى إيجابية؟

– يمارس الباحث كيفية ملاحظة الذات ويتعلق بكيفية التفكير الايجابي اذ يطلب من المسترشد ان يجلس بطريقة الاسترخاء ثم يستعرض ذهنيا الأفكار والمواقف والتي تكون غير عقلانية ثم يشخص منها الإيجابية والسلبية ، ثم يقوم بتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية ومنها:

المسترشد (أ): انا دائم افكر بان الحياة تسير عكس ما أريد ، ومن المشكلات التي كنت أتعرض لها بسبب هذا الحديث الذاتي هي ليس لدي دافع او رغبة في تحقيق النجاح.

المسترشد (ب): أرى اني غير ذو فائدة ، وابرز المشكلات التي اوجهها هي اشعر اليأس من الحياة.

المسترشد (ج): ارى ان والديَّ لا يحبونني، والمشكلات التي اوجهها اني لا احبهم وأحاول اقضي جميع وقتي خروج المنزل.

يقوم الباحث بتطبيق وممارسة المعارف المتصلة بالتغير بتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية ويطلب الباحث من المسترشدين ممارسة الموقف

الباحث للمسترشد (أ): بدل ما تقول انا دائم افكر بان الحياة تسير عكس ما أريد ، قل ان الحياة تحتاج إلى صبر وعزيمة حتى أحقق النجاح.

الباحث للمسترشد (ب): بدل ما تقول أرى اني غير ذو فائدة قل انني حققت الكثير من الإنجازات في حياتي

الباحث للمسترشد (ج): بدل ما تقول أرى ان والديَّ لا يحبونني ، قل ان والدي بذلوا قصار جهدهم من اجل تبيتي ويجب ان لا اقضي جميع وقتي خروج المنزل.

يقدم الباحث الشكر للمسترشد الذي يتقن ملاحظ الذات وتمكن من تحديد سلوكياته وأفكاره المتنافرة وتمكن من تغيرها.

التقويم البنائي: يوجه الباحث عدة أسئلة من اجل تشخيص سلبيات وإيجابيات الجلسة:

ماذا يعني التفكير الإيجابي ؟

ما أهمية أن يكون لدينا التفكير الإيجابي؟

التدريب البيتي: يطلب الباحث من المسترشدين كتابة موقفًا طبقوا فيه خطوات التفكير الإيجابي

الفصل الخامس

أولا: عرض النتائج : جرى التحقق من هدف البحث ومن صحة فرضياته الصفرية بما يأتي:

الفرضية الأولى: للتحقق من صحة فرضية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الاستقلال العاطفي.استعمل

الباحث اختبار (ولكوكسن) و أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (صفر) وهذا يشير إلى الدلالة الإحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية بالغة (٨)عند مستوى (٠,٠٥) مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، بمعنى توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي ة وبعده ولصالح الاختبار البعدي. وجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢) قيمة اختبار (W) للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعة التجريبية		درجات الفرق	رتبة الفروق	الرتب الموجبة +W	الرتب السالبة -W	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
١	٥٠	٨٩	٣٩-	٧		٧	صفر	٨	٠,٠٥	دال
٢	٣٦	٨٨	٥٢-	١٠		١٠				
٣	٤٠	٧٨	٣٨-	٥,٥		٥,٥				
٤	٥٣	٧٩	٢٦-	١		١				
٥	٥٥	٨٤	٢٩-	٢		٢				
٦	٤٤	٨٦	٤٢-	٨		٨				
٧	٣٣	٧٧	٤٤-	٩		٩				
٨	٣٩	٧٥	٣٦-	٤		٤				
٩	٣٢	٧٠	٣٨-	٥,٥		٥,٥				
١٠	٤٦	٨١	٣٥-	٣		٣				
مجموع	٤٢٨	٨٠٧		٥٥	صفر	٥٥				

الفرضية الثانية: للتحقق من صحة فرضية لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي والبعدي) على مقياس الاستقلال العاطفي. استعمل اختبار (ولكوكسن) ، وقد أظهرت النتائج بلغت القيمة المحسوبة (٢٣) وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى (٠,٠٥)، بمعنى قبول الفرضية الصفرية القائلة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي والبعدي) على مقياس الاستقلال العاطفي وجدول (١٣) يوضح ذلك

جدول (١٣) قيمة اختبار (w) للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعة الضابطة		درجات الفرق	رتبة الفروق	الرتب الموجبة W+	الرتب السالبة W-	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
١	٤٢	٤٥	-٣	٦		٦	٢٣	٨	٠,٠٥	غير دال
٢	٣١	٣٣	-٢	٢,٥		٢,٥				
٣	٥٤	٥٠	٤	٨,٥	٨,٥					
٤	٤١	٣٩	٢	٢,٥	٢,٥					
٥	٣٧	٣٥	٢	٢,٥	٢,٥					
٦	٣٤	٣٧	-٣	٦		٦				
٧	٤٨	٤٢	٦	١٠	١٠					
٨	٣٠	٣٤	-٤	٨,٥		٨,٥				
٩	٥٢	٤٩	٣	٦	٦					
١٠	٤٣	٤١	٢	٢,٥	٢,٥					
مجموع	٤١٢	٤٠٥		٥٥	٣٢	٢٣				

الفرضية الثالثة: للتحقق من صحة فرضة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الاستقلال العاطفي. استعمل الباحث اختبار (مان .وتني) و أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت(صفر)، وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى (٠,٠٥)، بمعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين رتب درجات أفراد المجموعتين في الاختبار (البعدي) ولصالح المجموعة التجريبية وجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) قيمة اختبار U للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٤٥	٨	٨٩	٢٠				
٢	٣٣	١	٨٨	١٩				
٣	٥٠	١٠	٧٨	١٤				
٤	٣٩	٥	٧٩	١٥				
٥	٣٥	٣	٨٤	١٧				
٦	٣٧	٤	٨٦	١٨				

٧	٤٢	٧	٧٧	١٣	صفر	٢٣	٠,٠٥	دال
٨	٣٤	٢	٧٥	١٢				
٩	٤٩	٩	٧٠	١١				
١٠	٤١	٦	٨١	١٦				
مجموع	٤٠٥	٥٥	٨٠٧	١٥٥				

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها : أظهرت نتائج البحث الحالي الخاصة بهدفه وفقا للمنهج التجريبي عن أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البنية المعرفية في تنمية الاستقلال العاطفي لدى افراد المجموعة التجريبية ، بينما لم يكن هناك اي تغيير ذو دلالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة الضابطة وهذا مؤشراً واضحاً على نجاح البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي والنتائج الايجابية هذه تتفق مع ما ذكره (ميكينبوم) ان اسلوب اعادة البنية المعرفية يقدم المساعدة للمسترشد بحيث يصبح قادراً على تقييم معتقداته حول الذات والآخرين. كما يساعد المسترشد في تعلم تغيير معتقداته وافتراضاته الداخلية. لذا سعى هذا الاسلوب الى تيمية الاستقلال العاطفي الذي يصفه شتاينبرغ وسيلفربرغ (١٩٨٦) هو ليس التخلي عن الروابط الطفولية، بل يشمل أيضا الاعتماد على النفس، و ينشأ من العلاقة الجيدة بين الاولاد ووالديهم والاخرين (Steven M. Toepfer,2001:46). وهذ الجانب عمل عليه الباحث من خلال البرنامج الارشادي اذا ساعد المسترشدين على تنمية الاستقلال العاطفي لديهم فالعالمان (شتاينبرغ وسيلفربرغ ،١٩٨٦) و (ميكينبوم) كلاهما متفقان على ان التدريب والتعليم يساعدان على معالجة المشكلات التي يواجهها الفرد ،فضلا عن ذلك جلسات البرنامج الإرشادي التي قدمت بطريقة الارشاد الجمعي ساعدت على زيادة وعي أفراد المجموعة التجريبية بأنهم ذو كفاءة وقيمة. عالية.

الاستنتاجات :

١- إنَّ مشكلة الافتقار إلى الاستقلال العاطفي منتشرة بين طلاب المرحلة الإعدادية وبمستويات مختلفة .

٢- ان الاستقلال العاطفي يوصف بأنه حالة إيجابية و مرغوب به لدى طلاب المرحلة الإعدادية ويمكن تنميته باستخدام البرامج الإرشادية.

٣- البرنامج الإرشادي بالأسلوب الإرشادي اعادة البنية المعرفية لـ(ميكينبوم) كان جيداً، فقد أَحدثَ تغيراً في مستوى درجات المجموعة التجريبية مما ساعدهم على تنمية الاستقلال العاطفي وبذلك يمكن الاعتماد عليهِ في الجلسات الإرشادية.

٤- إنَّ فنيات واستراتيجيات أسلوب إعادة البنية المعرفية التي تضمنها البرنامج الإرشادي لها أثر واضح في تنمية الاستقلال العاطفي.

٥- إنَّ التفاعل الإيجابي بين الباحث و المسترشدين، وتفاعلهم مع الأنشطة المقدمة ساعد على تنمية الاستقلال العاطفي لديهم.

التوصيات : وفي ضوء نتائج البحث الحالي يقدم الباحثان بعض التوصيات وهي:

١- نأمل من وزارة التربية توفير برامج إرشادية لطلاب المرحلة الإعدادية تساعدهم على تنمية الاستقلال العاطفي

٢- تفعيل مجالس أولياء الأمور في المدارس لبيان أهمية الاستقلال العاطفي ومردوداته الإيجابية على شخصية أبنائهم

٣- على المرشدين التربويين في المدارس مساعد الطلاب الذين يعانون من مشكلة الافتقار الى الاستقلال العاطفي عن طريق أشراكهم في الأنشطة المدرسية وتقديم لهم التعزيز من أجل إبراز أهمية وجودهم والعمل معهم لإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم.

المقترحات: وفي ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحثان إجراء ما يأتي :

١- إجراء دراسات تجريبية مماثلة لتنمية الاستقلال العاطفي على عينات أخرى كـ طلبة (المرحلة المتوسطة – الابتدائية– الأيتام – الجامعة) .

٢- إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين الاستقلال العاطفي مع متغيرات أخرى كـ (التنمر المدرسي ، تحقيق الأهداف ، العزلة الاجتماعية، الغربة النفسية) وعلى وفق متغير المرحلة الدراسية (متوسطة – إعدادية – جامعة) او النوع (ذكر – أنثى) , او على وفق البيئة الجغرافية (ريف – مدينة).

References:

1. Patterson (1990): Theories of Counseling and Psychotherapy, translated by Hamed Abdulaziz Al-Faqi, Vol. 2, 1st ed., Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution, Safat, Kuwait.
2. Balan, Kamal Yousef (2015): Theories of Counseling and Psychotherapy, 1st ed., Dar Al-I'sar Al-Ilmi, Amman, Jordan.
3. Al-Khaldi, Amal Ibrahim (2012): Fundamentals of Counseling and Mental Health, College of Education, Al-Mustansiriya University, Baghdad, Iraq.
4. Sufyan, Nabil Saleh (2018): Modern and Postmodern Theories of Counseling and Psychotherapy, Dar Hamad Al-Ilmiya for Publishing and Distribution, Saudi Arabia.
5. Al-Shinawi, Muhammad Mahrous (1994): Theories of Counseling and Psychotherapy, Dar Gharib for Printing and Publishing, Cairo.
6. Al-Qarahghouli, Hassan Ahmed (2019): Counseling Programs: Methods and Techniques, 1st ed., Dar Ghayda for Publishing and Distribution, Amman, Jordan. Corey, Gerard (2011): Theory and Practice in Psychological Counseling Therapy, translated by Sameh Wadih Al-Khafash, Dar Al-Fikr Publishers and Distributors, 1st edition, Amman, Jordan
7. Ahmad,Sadia, Rafeh Atiqa, and Rafique ,Masooma(2018): Relationship between Emotional Autonomy and Behaviour Problems Among Adolescents: Moderating Impact of Gender Pakistan Journal of Psychological Research Quaid-i-Azam University: Vol. 33, No. 2, 473-492
8. Borders & Drury (1992): Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. Psychoanalytic Study of the Child, 22, 162–186.Journal Of Counseling And Development: No-4- USA: 1992 American Association For Counseling And Development
9. Fuhrman, Teresa, "Emotional Autonomy in Adolescence: The Significance of Gender, Family Structure, Family Cohesion, Parenting Style, and Culture" (1992): Dissertations. 3205
10. Fuhrman, Teresa, "Emotional Autonomy in Adolescence: The Significance of Gender, Family Structure, Family Cohesion, Parenting Style, and Culture" (1992): Dissertations. 3205.
11. Hila J. Spear(٢004): Autonomy and Adolescence: A Concept Analysis Public Health Nursing Volume 21 Number 2 March/April
12. Judy Garber, Stephanie A. Little(2001): Emotional Autonomy and Adolescent Adjustment Vanderbilt UniversitJournal of Adolescent Research, Vol. 16 No. 4, July 355-371
13. Meichenbaum, D. (1977): Cognitive-Behavior Modification: An Integrative Approach. New York: Plenum Press.
14. Shuya Xiao(2023): Development of Emotional Autonomy of Adolescents in the Context of Family Relations and Academic Performance in Middle Schoo , Polish Psychological Bulletin vol. 54(1) 58-64 .
15. Steinberg, L., & Silverberg, S. (1986): The vicissitudes of autonomy in early adolescence. Child Development, 57, 841-851
16. Steven M. Toepfer(2001):multi-method Analysis of family Systems; Emotional Autonomy in Young Adulthood as Related to Oral Dependency, Family Intrusivess. and Perceived Social Support the Ohio State University,
17. Syafrina Maula Tsaniah, Nurhudaya, Nandang Budiman(2019): Sociodrama to Develop Emotional Autonomy of the Adolescents Universitas Pendidikan Indonesia, Advances in Social Science, Education and Humanities, Research, volume 399