

# أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية وتحسين مهارات الاتصال في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى طلبة الصفين التاسع والعاشر في محافظة إربد \*

أ. عبد الله محمد بني أرشيد\*\*  
د. عبد الكريم محمد جرادات\*\*\*

---

\*تاريخ التسليم: ٢٠١٤/١/١م، تاريخ القبول: ٢٠١٤/٢/٢٨م.  
\*\* وزارة التربية والتعليم / عمان / الأردن.  
\*\*\* قسم علم النفس الإرشادي والتربوي / كلية التربية / جامعة اليرموك.

## ملخص:

هدفت الدراسة الحالية 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) طالباً في الصفين التاسع والعاشر في إحدى مدارس محافظة إربد. ولتحقيق أهداف الدراسة أعد الباحثان مقياس تعلق للمراهقين، تكون من (٢٤) فقرة، وبناءً على درجات أفراد مجتمع الدراسة على مقياس تعلق المراهقين، اختيرت عينة الدراسة التي تكونت من (٣٠) طالباً، قسّموا إلى ثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة. وتألفت كل مجموعة من (١٠) طلاب، تلقت المجموعة التجريبية الأولى برنامج التدريب على مهارات الاتصال، وتلقت 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، واستمرت في قياس المتابعة، كما كان أكثر فاعلية من عدم المعالجة في قياس المتابعة على بعد التعلق القلق، وأكثر 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.

الكلمات المفتاحية: أنماط التعلق، تعلق المراهقين، مهارات الاتصال، تعديل العبارات الذاتية السلبية.

### ***Abstract:***

The present study aimed to investigate the effects of modification of negative self-statements and a training program on communication skills in the modification of insecure attachment styles among a sample of adolescents. The population of the study consisted of (143) students in the ninth and tenth grades in one of the primary schools in Irbid governorate. To achieve the purposes of the study, the researchers developed an attachment scale, which consisted of (24) items. Based on the scores of these students on the attachment scale, the sample of the study was selected, which consisted of (30) students, who were assigned into three groups: Two experimental groups, and one control group. Each group consisted of (10) students. One of the experimental groups received a counseling program on modification of negative self-statement, and the second experimental group received a training program on communication skills, while the control group did not receive any treatment program. Results showed that modification of negative self-statements was more effective than not having treatment on the secure attachment style in the post-test and the follow-up test, and it was also more effective than no treatment on the anxious attachment style in the follow-up test, and more effective than communication skills on the secure attachment style in the follow-up test. On the other hand, the communication skills program was more effective than no treatment on the secure attachment style in the follow-up test.

**Keywords:** Self Attachment Styles, Adolescent Attachment, Communication Skills, Modification of Negative Self-Statements.

## خلفية الدراسة:

يعدّ التعلق الآمن حاجة أساسية لا يمكن إغفالها أو إهمال إشباعها فالأفراد يولدون ولديهم حاجة للحب والامان والانتماء وتكوين علاقات اجتماعية متبادلة مع الآخرين. ورابطة التعلق بالوالدين لا تتوقف عند مرحلة الطفولة، وإنما تستمر طوال مراحل حياة الفرد، وتظل تؤثر في السلوك بأشكال لا يمكن حصرها، وبذلك يشكل التعلق رابطة وجدانية قوية ثابتة لفترة طويلة نسبياً، يكون فيها الآخر كفرد مهم وفريد في التعامل المتبادل، وهناك رغبة في الحفاظ على القرب منه.

ويعرّف شيفر (المشار إليه في أبو غزال وجرادات، ٢٠٠٩) التعلق بأنه علاقة عاطفية قريبة تتكون بين شخصين تتسم بالعاطفة المتبادلة والرغبة في المحافظة على القرب بينهما. وينظر والش (Walsh, 2010) إلى التعلق بأنه ذلك الميل الثابت عند الفرد الذي يسعى الطفل جاهداً من خلاله إلى البحث عن الامان من خلال التواجد مع مقدم الرعاية، الذي يزوده بالامان والحماية. فالهدف النفسي للتعلق كما يراه هو الامان. كما يشير إلى أن العلاقة بين الطفل ومقدم الرعاية يجب أن تتسم بالثبات والشعور بإمكانية الاعتماد عليه. ويعرف كيني (Kenny, 1994) التعلق بأنه "أربطة انفعالية قوية تنمو بين فرد وآخر تعزز الاستقلال والامن النفسي لدى الفرد، مما يساعد على النمو الاجتماعي والانفعالي السليم فيما بعد".

إن الأفراد ذوي التعلق الآمن يتميزون بنظام منفتح نسبياً على المعلومات الجديدة أو التغذية الراجعة القادمة من البيئة الخارجية، والنماذج العاملة الداخلية (Internal Working Models) عندهم توازناً نسبياً بين عملية التمثل (Assimilative Process) وعملية المواءمة (Accommodative Process) للوصول إلى التكيف، ولذلك فإن الأفراد ذوي التعلق الآمن يكون لديهم نظام الذات مرناً نسبياً ومنفتح أمام التعلم والتغيرات الجديدة. أما نظام الذات للأفراد ذوي التعلق غير الآمن، فهو مغلق نسبياً أمام المعلومات الجديدة، فالنماذج العاملة الداخلية لديهم تعمل بشكل أساسي بصيغة تمثلية. (Assimilative Mode)، ونتيجة لذلك يكون غير قادر على الانفتاح أمام المعلومات الجديدة. فمثل هذه النماذج العاملة تميل لأن تتمثل معظم المعلومات الجديدة (الخارجية) بناء على قواعد ومخططات موجودة، حيث ننتبه انتقائياً للمعلومات التي تتوافق مع هذه القواعد الموجودة، ونتجاهل تلك التي لا تتوافق معها (أبو غزال، ٢٠٠٧).

وهناك ثلاثة أنماط للتعلق: تعلق آمن (secure Attachment): يميل الأفراد في هذا

النمط إلى الاقتراب من الآخرين، والثقة بهم والاعتماد عليهم، ويشعرون بالارتياح، لأن الآخرين يثقون بهم ويعتمدون عليهم، ولا يقلقون من أن الآخرين سيهجرونهم ويتخلون عنهم، كما أنهم لا يقلقون من اقتراب الآخرين منهم أو مشاركتهم لهم. وتعلق تجنبي (Avoidant Attachment): يتصف بإقرار صاحبه بعدم شعوره بالارتياح لبقائه قريباً من الآخرين، ويصعب عليه الثقة بهم والاعتماد عليهم، ويفضل البقاء بعيداً عن الآخرين. وتعلق قلق (Anxious-Ambivalent Attachment): ويرى أصحاب هذا النمط بأن الآخرين يرفضون الاقتراب منهم، ويشعرون بالقلق لأن نظراءهم لا يهتمون بهم، على الرغم من أن لديهم الرغبة بأن يكونوا قريبين جداً من نظرائهم، فصاحب هذا النمط يُغالي في طلب القرب من الآخرين، وتتصف علاقته بالآخرين بأنها متوترة (أبو غزال وجرادات، ٢٠٠٩).

وتعددت النظريات التي حاولت تفسير الرابطة التعلقية، ومن هذه التفسيرات لظاهرة التعلق ما تشير إليه نظرية التحليل النفسي التي حاولت وصف تطور رابطة التعلق بين الطفل وأمه بإرجاعها إلى الغرائز والحاجات البيولوجية، وهي التي تعمل كمحرك لسلوكات لاحقة. وتؤكد هذه النظرية بأن حاجة الرضيع الفطرية إلى الرضاعة والإشباع الفمي تؤدي إلى ظهور التعلق بين الطفل وأمه (Kurth, 2013). ووفقاً للسلوكيين، السلوك غير فطري، ولكنه متعلم نتيجة لعملية الاقتران بين المثبر الشرطي والطبيعي، أو أن السلوك يمكن تعلمه من خلال ما يتبع السلوك من تعزيز وعقاب. ويفسر بعض أنصار المدرسة السلوكية موضوع التعلق من أمثال هل (Hill) بأن الأم تقوم بإشباع جوع الطفل وهو دافع أولي، بعد ذلك يصبح وجود الأم دافعاً ثانوياً متعلماً، وذلك بسبب اقتران وجود الأم بشعور الطفل بالشبع والراحة. وبذلك يتعلم الطفل تفضيل كل أشكال المثبرات التي تصاحب الإطعام، ومن ضمنها الابتسامة والعناق اللطيف للأم والكلمات الرقيقة (أبو غزال وجرادات، ٢٠٠٩). ففي السلوكية تمثل عمليات إشباع الجوع الدافع الأول لموضوع التعلق، فهم يرون بأن هذه المثبرات تكتسب صفات تدعيمية ثانوية، وبالتدرج تأخذ قيمة إيجابية مكتسبة. فالمدرسة السلوكية هنا تفسر كيف ينشأ السلوك، فوجود الأم يحقق قيمة إشباعية سارة للطفل، مما يجعل للطفل سبباً للبقاء قريب من الأم (Kurth, 2013). أما "سكنر" في التعلم الإجرائي، فيرى بأن التعلق يثبت ويزداد من خلال ما يتبع السلوك من معززات متنوعة كالطعام والإطراء والعناق اللطيف. فعندما تعزز مجموعة كبيرة من سلوكيات الطفل، فذلك سيؤدي إلى تشكيل رابطة تعلق قوية، أما عند استخدام العقاب باستمرار، فسيؤدي ذلك إلى خفض سلوك التعلق الآمن (أبو غزال وجرادات، ٢٠٠٩).

وتعد النظرية الأيتولوجية التي صيغت من قبل بولبي (Bowlby) (as cited in Delius, Bovenschen, & Spangler, 2008) من النظريات الأكثر قبولاً وتأثيراً في ظاهرة التعلق التي تتركز حول روابط الطفل الانفعالية مع مقدم الرعاية، وأصبحت نظريته في التعلق المنهج

السائد الذي يفسر التطور الاجتماعي والعاطفي المبكر للطفل. ويشير بولبي إلى أن التعلق يعمل على تحقيق التوازن بين حاجة الطفل لاستكشاف البيئة من حوله، وحاجته إلى الشعور بالأمن. ويؤكد بولبي بأن الأطفال الرضع، مثلهم مثل صغار الكائنات الحية الأخرى يولدون وهم مزودون بالسلوكيات الفطرية التي تضمن بقاء الوالدين بالقرب منهم، مما يزيد من فرص حماية الطفل من الأخطاء، وزيادة فرص بقائه. كما يشير بولبي إلى الدور الذي يؤديه التعلق في حياة الطفل، فخلال وجود الطفل بالقرب من أمه يضمن إشباع حاجاته البيولوجية، وحاجاته النفسية. ويعتبره قاعدة آمنة ينطلق منها للقيام بأنشطة استكشافية. ويرى بولبي أن استجابات مقدم الرعاية مع الطفل تؤدي إلى تكون أنماط مختلفة من التعلق التي تؤدي بدورها إلى تكوين نماذج عاملة داخلية لدى الطفل التي توجه أفكاره ومشاعره في علاقاته الاجتماعية اللاحقة، وهذه النماذج تعمل على استمرارية أنماط التعلق عبر الزمن وتحويلها لفروق فردية ثابتة (أبو غزال، ٢٠٠٧).

كما يرى بولبي أن الطفل خلال تفاعله مع مقدم الرعاية يتكون لديه نماذج داخلية لعلاقاته الاجتماعية اللاحقة يرى بها نفسه، ويرى الآخرين، فالطفل الذي كان لديه تفاعل وتعلق آمن مع مقدم الرعاية سوف يتقبل الآخرين ويحبهم ويرى بأنهم جديرون بالثقة وأنهم يحبونه ويرغبون بمشاركته. أما الطفل الذي تكون خبراته مع مقدم الرعاية غير آمنة ورافضة، سوف يرى نفسه بأنه غير جدير بالحب والاهتمام، وسوف تضطرب علاقاته الاجتماعية اللاحقة (Bowlby, 1982). وعلى الرغم من بقاء هذه النماذج العاملة الداخلية مفتوحة أمام الخبرات الجديدة عندما يتفاعل الطفل مع أشخاص جدد، فإنها تتجه نحو الثبات والاستقرار. فالطفل سيقوم باختيار شركائه، ويشكل علاقاته الجديدة بما يتفق مع النموذج الداخلي الموجود لديه. وهذه النماذج العاملة الداخلية ستقاوم التغيير بمجرد تشكيلها؛ لأنها تعمل خارج وعي الطفل وإدراكه، والمعلومات الجديدة تمثل في النموذج الذهني الموجود مسبقاً. وعندما يواجه الطفل خبرات ومواقف اجتماعية جديدة سيقوم بإخضاع هذه المواقف للنموذج العامل الداخلي الموجود لديه سلفاً (أبو غزال وجرادات، ٢٠٠٩).

حظيت أنماط تعلق المراهقين بأهتمام كبير من المتخصصين في ميادين علم النفس، فيرى كل من ماركيوز، ولاوفورد، ودويل، وهاغارت (Markiewicz, Lawford, Doyle, & Haggart, 2006) بأن موضوع التعلق يظهر له أهمية خاصة ودرجة في حياة المراهق. فالمراهقة هي الفترة الخاصة التي يكون فيها التغيير البيولوجي والعقلي والاجتماعي له الأولوية، كما أنه في التطور البشري يكون الفترة الأخيرة التي سيكون فيها التغيير العصبي سريعاً. كما أن العلاقة خارج العائلة تصبح مكثفة وهناك تقدم نحو الاستقلالية عن الوالدين، وتصبح العلاقة في هذه الفترة مع النظراء لها الأولوية. فسلوك التعلق، الذي يبدأ خلال فترة الطفولة، ربما يستمر في تأثيره طوال الحياة. والعلاقة بين الأم والطفل

هي العلاقة الأساسية الأولى. وأشار ريز (Rees, 2005) إلا أن التعلق الذي يتطور ما بين مقدم الرعاية الأولية والطفل سيتجه خلال هذه الفترة نحو الظهور عندما يصل الطفل إلى سن البلوغ، فإن الشريك الذي تأسست معه العلاقة العاطفية يحتل الحيز الأول. إن نماذج التعلق هذه التي تستمر بدون أي تغيير أساسي سيكون لها تأثير على العديد من المناحي مثل الحياة الشخصية والاجتماعية، والعلاقات المهنية، والتحكم بالتوتر والصحة النفسية والجسدية والتطور الإدراكي للفرد. ويؤكد بولبي (Bowlby, 1988) أن الأطفال الذين يطورون تعلقاً آمناً خلال الطفولة يمكنهم أن يقيموا علاقات صحية أكثر خلال سن البلوغ والرشد وسوف يكون بمقدورهم مواجهة المشكلات في حياتهم بشكل أفضل. وعلى النقيض من ذلك، فإن الأفراد الذين يتطورون بتعلق غير آمن ويعانون من المشكلات في علاقاتهم، سوف يواجهون مشكلات في علاقاتهم خلال فترة الرشد والبلوغ.

وقد بُحِثت علاقة أنماط تعلق المراهقين بمتغيرات عديدة، فقد أجريت دراسات عديدة حول أنماط التعلق لدى المراهقين في ضوء متغيرات نفسية اجتماعية. فقد أجرى آدم، وشيلدون، وويست (Adam, Sheldon, & West, 1996) دراسة هدفت إلى الكشف عن درجة تنظيم التعلق وتاريخ السلوك الانتحاري عند المراهقين، من خلال مراجعة سجلاتهم ودراسات الحالة، ولإجراءات الدراسة استخدم مقياس التعلق للبالغين على عينة مكونة من (١٣٣) مراهقاً ممن يتلقون العلاج النفسي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن المراهقين من المرضى النفسيين لديهم الدافع للتعبير عن تعلقهم القلق بشكل مؤدٍ للذات وللآخرين.

كما أجرى موراس (Muras, 1996) دراسة هدفت إلى التعرف إلى علاقة نمط التعلق في السلوك الاجتماعي لدى المراهقين، وتكونت العينة من (٦٠) مراهقاً متوسط أعمارهم من (١٣-١٧) سنة. وأظهرت النتائج أن المراهقين ذوي التعلق القلق وذوي التعلق التجنبي كان لديهم مستويات مرتفعة من الاكتئاب والقلق بالمقارنة مع المراهقين ذوي التعلق الآمن.

وقام باثريك وجيلان وماستير (Petherick, Jillian, & Master, 2005) بدراسة هدفت إلى تحديد العلاقة بين نمط التعلق والتصورات الذاتية والتغيرات النفسية، على عينة مكونة من (١٣٠) طالباً في عمر (١٢) سنة. وأظهرت النتائج أن الأفراد ذوي التعلق الآمن لديهم تصورات ذاتية إيجابية ولديهم أعراض نفسية قليلة عند حدوث تغيرات نفسية في البيئة بالمقارنة مع الأفراد ذوي أنماط التعلق غير الآمن. وهدفت دراسة أبو غزال وجرادات (٢٠٠٩) إلى استكشاف علاقة أنماط التعلق بتقدير الذات والشعور بالوحدة لدى عينة مكونة من (٥٢٦) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك. وأظهرت النتائج أن كلاً من نمطي التعلق القلق والآمن، قد ارتبط بشكلٍ دالٍ بتقدير الذات والشعور بالوحدة.

واستكشفت دراسة ديرلي وكاركوس (Dereli & Karakus, 2011) في تركيا العلاقة

بين أساليب التعلق والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلبة الجامعات. وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٣) من طلبة الجامعات الذين اختيروا عشوائياً من عدد من المساقات في إحدى الجامعات التركية. واستُخدم في الدراسة مقياس العلاقات الاجتماعية ومقياس المهارات الاجتماعية في عملية جمع البيانات. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائياً بين نمط التعلق الآمن والمهارات الاجتماعية، ووجود أثر دال إحصائياً لنمط التعلق على المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، ووجود علاقة ارتباطيه بين نمط التعلق الآمن وبين التعبير الإيجابي عن الانفعالات. كما هدفت دراسة العلوان (٢٠١١) إلى التعرف إلى علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق. وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٥) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الحسين بن طلال. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق.

وهدف دراسة ستيفني وهورن وونكيلمان وغيسيريلز وهارتمان وكرونمولر (Stefini, Horn, Winkelmann, Geiser-Elze, Hartmann, & Kronmuller, 2013) إلى الكشف عن أثر برنامج إرشاد علاجي نفسي على تغيير نمط التعلق الوالدي. تكونت عينة الدراسة من (٧٠) من الأطفال والمراهقين ممن يعانون من اضطرابات نفسية، وقد اختيروا عشوائياً من عدد من عيادات الإرشاد النفسي. استخدمت الدراسة مقياس هيلدبيرج 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 والمراهقين 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 داله إحصائياً بين نمط التعلق السائد وبين عدد الجلسات الإرشادية التي يحتاجها الطفل أو المراهق، ووجود علاقة ارتباطيه داله إحصائياً بين نمط التعلق الآمن، وبين انخفاض عدد الجلسات الإرشادية التي يحتاجها الطفل أو المراهق.

## مشكلة الدراسة:

يعد التعلق ذا طبيعة خاصة خلال فترة المراهقة، فيظهر تأثير الأقران كبديل للوالدين. فهي مرحلة حرجة وانتقالية وتظهر حاجاتها ومتطلباتها بشكل ملح لا يمكن تجاهله. وقد تكون مساعدة الفرد في هذه المرحلة، التي تسبق مرحلة الرشد، على التخلص من أنماط التعلق غير الآمنة التي تشكلت خلال الطفولة في غاية الضرورة. ومن هنا برزت مشكلة هذه الدراسة في محاولة الكشف عن أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية وتحسين مهارات الاتصال

في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين. ويشير الأدب النظري إلى ندرة الدراسات الأجنبية، وعدم توافر دراسات عربية حاولت أن تقارن فاعلية أساليب علاجية في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين. وهذا ما يبرر إجراء الدراسة الحالية لمقارنة أثر هذين الأسلوبين على عينة من الطلبة الذين يمرون بمرحلة انتقالية حرجة ومهمة.

## هدف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى مقارنة فاعلية تعديل العبارات الذاتية السلبية وتحسين مهارات الاتصال في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين.

## فرضيات الدراسة:

حاولت الدراسة اختبار الفرضيات الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين متوسطات درجات مجموعة مهارات الاتصال ومجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس التعلق في القياس البعدي؟.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين متوسطات درجات مجموعة مهارات الاتصال ومجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس التعلق في قياس المتابعة؟.

## أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها حاولت اختبار فاعلية أسلوبين إرشاديين في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة، وخاصة أن هناك ندرة في الدراسات التجريبية حول موضوع التعلق. كما أن هذه الدراسة تتناول عينة من المراهقين، وهي مرحلة حرجة في حياة الفرد، حيث نرى أن المراهقين ذوي التعلق غير الآمن أكثر عرضة للمشكلات السلوكية والاجتماعية التي تزداد أو تنخفض مع تغير أساليب المعاملة الوالدية.

كما توفر هذه الدراسة للباحثين والمرشدين برنامجين إرشاديين يمكنهم استخدامهما عند العمل مع المسترشدين ذوي التعلق غير الآمن، وبذلك فهي توفر عليهم كثيراً من الوقت والجهد. علاوة على ذلك، توفر هذه الدراسة للباحثين والمتخصصين أداة لقياس أنماط التعلق لدى المراهقين، يمكن من خلالها اختبار علاقة أنماط التعلق بالمتغيرات الأخرى لدى المراهقين، والتحقق من فاعلية البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تغيير أنماط التعلق غير الآمنة لديهم.

## التعريفات:

**التعلق الآمن:** يشير إلى الثقة في العلاقات مع الآخرين، بحيث ينظر بشكل إيجابي إلى نفسه، وبشكل إيجابي أيضاً إلى الآخرين (أبو غزال وجرادات، ٢٠٠٩)، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على بعد التعلق الآمن من مقياس تعلق المراهقين.

**التعلق القلق:** يشير إلى أن الفرد يغالي في طلب القرب من الآخرين، بحيث ينظر بشكل سلبي إلى نفسه وبشكل إيجابي إلى الآخرين (العلوان، ٢٠١١)، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على بعد التعلق القلق من مقياس تعلق المراهقين.

**التعلق التجنبي:** يشير إلى أن الفرد يشعر بعدم الارتياح للآخرين، ويفضل عدم بناء علاقات معهم، بحيث ينظر بشكل إيجابي إلى نفسه، وبشكل سلبي إلى الآخرين (أبو غزال وجرادات، ٢٠٠٩)، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على بعد التعلق التجنبي من مقياس تعلق المراهقين.

**مهارات الاتصال:** عملية إنتاج ونقل وتبادل المعلومات والأفكار والآراء والمشاعر من شخص إلى آخر بقصد التأثير فيه، وإحداث استجابة (مراد، ٢٠١١). وتشمل المهارات، التي تساعد على تعديل أنماط التعلق غير الآمنة، وتسهل التفاعل بإيجابية مع الآخرين، على مهارة الإصغاء ومهارات الاتصال غير اللفظية ومهارات التساؤل ومهارات إعادة الصياغة وعكس المشاعر، وكشف الذات، وتوكيد الذات، وعبارات التلطف.

**تعديل العبارات الذاتية السلبية:** ويمثل استراتيجية تقوم على التعرف إلى العبارات الذاتية السلبية، وبيان عدم منطقيتها، وتنفيذ هذه العبارات، واستبدالها بعبارات إيجابية (الشناوي، ١٩٩٤). ويركز على مناقشة العبارات الذاتية السلبية المتصلة بالتعلق غير الآمن واستبدالها بأخرى إيجابية.

## حدود الدراسة:

١. اقتصرت الدراسة الحالية على طلبة الصفين التاسع والعاشر في مدرسة كفر رாகب الثانوية الشاملة للبنين في محافظة إربد، وكان ذلك في الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤.

٢. اقتصر عدد جلسات كل برنامج على ثماني جلسات.

٣. اقتصرت مهارات الاتصال التي تم درّب المشاركون عليها، على مهارة الإصغاء ومهارات الاتصال غير اللفظية، ومهارة التساؤل، وإعادة الصياغة، وعكس المشاعر، وكشف الذات، وتوكيد الذات وعبارات التلطف.

## الطريقة والإجراءات:

### مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب الصفين التاسع والعاشر جميعهم في مدرسة كفر راكب الثانوية الشاملة للبنين، في لواء الكورة بمحافظة إربد. وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (١٤٣) طالباً خلال الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠١٤/٢٠١٣. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من طلاب الصفين التاسع والعاشر الذين حصلوا على أدنى درجات على مقياس التعلق الآمن، وقد وزع المشاركون في الدراسة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات، مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة. تلقت إحدى المجموعات برنامجاً تدريبياً على مهارات الاتصال وضمت المجموعة (١٠) أفراد، وتلقت مجموعة أخرى برنامجاً لتعديل العبارات الذاتية السلبية وضمت المجموعة (١٠) أفراد، في حين كانت المجموعة الثالثة ضابطة وضمت المجموعة (١٠) أفراد، ولم تتلقَ أي علاج.

### أدوات الدراسة:

#### مقياس تعلق المراهقين:

أعد الباحثان مقياساً لتعلق المراهقين بعد الاطلاع على مقاييس التعلق التي تضمنتها بعض الدراسات المنشورة (أبوغزال وجرادات، ٢٠٠٩؛ Tasso, Brown, Griffio, & Maxwell, 2012; Lang, Peley, Barlay, & Bernath, 2012; Limke, & Mayfield, 2011). ويتكون هذا المقياس من (٢٤) فقرة، يجاب عنها من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الخماسي، بحيث يمثل (١) تنطبق بدرجة منخفضة جداً، ويمثل الرقم (٥) تنطبق بدرجة عالية جداً (أنظر الملحق). وتتوزع الفقرات على ثلاثة أنماط، فيما يأتي وصف لها:

١. نمط التعلق الآمن: يُظهر هذا النمط إلى أي درجة ينظر الفرد بشكلٍ إيجابي إلى نفسه وإلى الآخرين. ويتكون هذا النمط من (٨) فقرات، وتتراوح الدرجات عليه من (٨) إلى (٤٠). والفقرات التي تمثل هذا البعد هي: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣).
٢. نمط التعلق القَلِق: يُظهر هذا النمط إلى أي درجة ينظر الفرد بشكلٍ سلبي إلى نفسه وبشكلٍ إيجابي إلى الآخرين. ويتكون هذا النمط من (٨) فقرات. تتراوح الدرجات عليه من (٨) إلى (٤٠). والفقرات التي تمثل هذا البعد هي: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤).
٣. نمط التعلق التجنبي: يُظهر هذا النمط إلى أي درجة ينظر الفرد بشكلٍ إيجابي إلى نفسه وبشكلٍ سلبي إلى الآخرين. ويتكون هذا النمط من (٨) فقرات، وتتراوح الدرجات عليه من (٨) إلى (٤٠). وتمثل هذا البعد الفقرات التالية: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢).

## إجراءات الصدق:

قام الباحثان بإجراء صدق محتوى لمقياس التعلق، وذلك بعرض المقياس بصورته الأولية التي تكونت من (٦٠) فقرة على ٧ محكمين من أعضاء هيئة التدريس في قسم علم النفس في جامعة اليرموك، حيث طلب منهم تقديم ملاحظاتهم حول فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية، ووضوح المعنى في الفقرات، ومدى مناسبة الفقرة للبعد الذي تنتمي إليه، إضافة إلى تقديم أية تعديلات قد تكون مناسبة حسب رأيهم. وفقاً لملاحظات المحكمين أجريت التعديلات اللازمة. وتمثلت مقترحاتهم في إعادة صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات، وإضافة فقرات جديدة. وقد بقي عدد فقرات المقياس (٦٠). إضافة إلى ذلك، أجري تحليل عاملي للمقياس، إذ طبق مقياس التعلق المكون من (٦٠) فقرة على عينة استطلاعية مكونة من (٢٠٤) طلاب وطالبات من خارج مجتمع الدراسة الحالية وعينتها. وقد استخدم أسلوب التحليل العاملي وفقاً لطريقة المكونات الأساسية. وأجري التدوير باستخدام طريقة التدوير المتعامد (Varimax Rotation). بينت نتائج التحليل وجود (٥) عوامل، كان الجذر الكامن لكل منها  $< 1$ ، وتفسر بمجموعها (٥٦,١) من التباين كما هو موضح في الجدول (١).

### الجدول (١)

#### نتائج التحليل العاملي لمقياس التعلق

العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	النسبة التراكمية للتباين المفسر
١	٥,٩٦٢	٢٤,٨٤١	٢٤,٨٤١
٢	٣,٠٩٨	١٢,٩٠٧	٣٧,٧٤٩
٣	١,٩٩٥	٨,٣١٥	٤٦,٠٦٣
٤	١,٢٨٧	٥,٣٦١	٥١,٤٢٤
٥	١,١١٣	٤,٦٣٩	٥٦,٠٦٣

وبسبب وجود عدد قليل من الفقرات في غير عامل، استخدم اختبار فصل العوامل التي ينبغي توافرها. وقد حددت من خلال هذا الاختبار ثلاثة عوامل للتدوير تفسر مجتمعة (٤٦,٠٦٪). 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 (٠,٣٠). أنطبق هذان المحكان على (٢٤) فقرة من فقرات التعلق البالغ عددها (٦٠). وحددت ثلاثة عوامل ليتم فصلها من خلال أسلوب فصل العوامل، لأن عدد أنماط التعلق ثلاثة وليس خمسة. الأمر الذي أدى إلى أن (٣٦) فقرة من بين الفقرات لم ينطبق عليها

المحكات المشار إليها. وبذلك أصبح مقياس التعلق بشكله النهائي يتألف من (٢٤) فقرة موزعة على ثلاثة أنماط. وسميت الأنماط بالنظر إلى محتوى فقرات كل نمط، وبما ينسجم مع الأسماء المشار إليها في الأدب التربوي (أنظر الجدول ٢).

### الجدول (٢)

#### البناء العاملي لمقياس تعلق المراهقين بشكله النهائي

Component			رقم الفقرة في المقياس
النمط التجنبي	النمط القلق	النمط الآمن	
٠,٠٦١-	٠,١٢٧-	٠,٧٩٥	١٧
٠,٠٧٦	٠,٢٤٤-	٠,٧٤٧	١٤
٠,١٣٩	٠,١٦١-	٠,٧٣٥	١١
٠,٠٦٠-	٠,١٤٦-	٠,٧٣٣	٨
٠,٠٠٧-	٠,٢٥١-	٠,٧١٣	٢٠
٠,٠٤٩-	٠,١١٣-	٠,٦٧٧	٢٣
٠,٣١٤-	٠,١٨٦	٠,٦٦٧	٥
٠,٠٠٦-	٠,١٢٥-	٠,٦١٢	٢
٠,١١٧	٠,٧٣٥	٠,٢٥٠-	١٢
٠,٠٧٤	٠,٧١٨	٠,٢٦٨-	١٨
٠,٢٠١	٠,٦٤٩	٠,١١٢-	٩
٠,١٧٣-	٠,٦٤٠	٠,٠٣٣	٢١
٠,٠٨٦	٠,٦٣٧	٠,٢٣٠-	١٥
٠,٠٧٩	٠,٦٢١	٠,٠١٣-	٢٤
٠,١٨١	٠,٥٩١	٠,٠٩١-	٦
٠,٢٤٨	٠,٥٨٧	٠,١١٥-	٣
٠,٦٩٩	٠,١٢٠-	٠,٠٠٥	١٣
٠,٦٣٠	٠,٠٣٢	٠,٠٠٤-	٧
٠,٥٧٢	٠,٠٢٢	٠,٢٤٧	١٠
٠,٤٧٧	٠,٢٠٩	٠,١٢٨-	٢٢
٠,٤٦٩	٠,١٩٠	٠,٢٢٣-	١
٠,٤٦٢	٠,٢٤٧	٠,٠١٦	٤

Component			رقم الفقرة في المقياس
النمط التجنبي	النمط القلق	النمط الآمن	
٠,٤٦٠	٠,١٣٧	٠,١٧٥-	١٩
٠,٤٠١	٠,٢٤٥	٠,٢٢٣	١٦

## إجراءات الثبات:

حُسب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا ل فقرات كل نمط من أنماط مقياس التعلق المكون من (٢٤) فقرة. وقد كان ذلك على درجات أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من (٢٠٤) طلاب وطالبات. وقد بلغت قيم معامل الثبات على النحو الآتي: الآمن (٠,٨٧)، القلق (٠,٨٣)، التجنبي (٠,٧١).

## البرنامج التدريبيان:

### أولاً- برنامج التدريب على مهارات الاتصال:

صمّم الباحثان هذا البرنامج الذي يهدف إلى مساعدة الأفراد على تحسين مهارات الاتصال التي من شأنها أن تساعدهم على تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لديهم، وقد تضمنت الجلسات ما يأتي:

**الجلسة الأولى:** هدفت إلى التعارف والاندماج بين المرشد والأعضاء، وبين الأعضاء أنفسهم، وكذلك التعريف بالبرنامج وأهدافه، والتأكيد على قواعد العمل، والتعرف إلى أهمية الاتصال والحاجة.

**الجلسة الثانية:** هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلبة بمهارة الإصغاء وأهميتها وطرق تنميتها ومراحل الإصغاء، كذلك تدريبهم على تطبيق هذه المهارة في أثناء تفاعلهم مع الآخرين. كما هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلبة بمهارات الاتصال غير اللفظية ومساعدتهم على تطبيقها مع الآخرين.

**الجلسة الثالثة:** هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلبة بمهارة توجيه الأسئلة وأهميتها وأنواعها وكيفية صياغتها بطريقة صحيحة، ومساعدتهم على تطبيق هذه المهارة.

**الجلسة الرابعة:** هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلبة بمهارة إعادة الصياغة وأهميتها وتدريبهم على تطبيقها.

**الجلسة الخامسة:** هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلبة بمهارة عكس المشاعر وأهميتها، وتدريبهم على تطبيقها.

**الجلسة السادسة:** هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلبة بمهارة كشف الذات وأهميتها، ومستويات كشف الذات، وتدريبهم على تطبيقها في المواقف المختلفة.

**الجلسة السابعة:** هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلبة بمهارة توكيد الذات وأهميتها، وتدريبهم على تطبيقها. كما هدفت إلى تعريف الطلبة بعبارات التلطف وأهميتها وتدريبهم على تطبيقها.

**الجلسة الثامنة:** وهي الجلسة الختامية التي هدفت إلى استعراض ما تم في البرنامج والربط بين الجلسات، وأخذ ملاحظات الأعضاء حول البرنامج وتقويم مدى الإفادة منه، وإنهاء البرنامج.

## **ثانياً برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية:**

صمّم الباحثان هذا البرنامج الذي يهدف إلى التعرف إلى العبارات الذاتية السلبية التي تسهم سلباً في نمط تعلق الأفراد ومساعدتهم على تبني عبارات أكثر إيجابية ومنطقيه، التي تساعدهم على تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لديهم. وقد تضمنت الجلسات ما يأتي:

**الجلسة الأولى:** هدفت إلى التعارف والاندماج بين المرشد والأعضاء، وبين الأعضاء أنفسهم، وكذلك التعريف بطبيعة الإرشاد الجماعي والتعرف إلى الأهداف المنتظر تحقيقها من البرنامج، وتحديد معايير العمل الجمعي، وتوقعات الأعضاء وأخذ موافقة الأعضاء على المشاركة بالبرنامج.

**الجلسة الثانية:** هدفت هذه الجلسة إلى تعريف الطلبة بمفهوم حديث الذات السلبي، وتأثير حديث الذات السلبي والإيجابي على سلوكياتهم، وتعريف الطلبة بأسلوب (A, B, C, D, E, F) عند أليس، وهو أسلوب من الأساليب المستمدة من نظرية العلاج العقلاني المعرفي السلوكي لأليس، الذي يوضح العلاقة بأن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث النشطة التي تسبقها (A)، وإنما هي نتيجة نظام المعتقدات (B)، ثم الانتقال إلى تنفيذ (D) الأفكار غير المنطقية، والوصول إلى التأثير الإيجابي (E) الذي ينتاب الفرد نتيجة التفكير المنطقي، والمشاعر الجديدة (F) التي تنتاب الفرد نتيجة التفكير المنطقي.

**الجلسة الثالثة:** هدفت هذه الجلسة إلى مناقشة العبارتين الأولى والثانية، وبيان عدم منطقيتهما، ومساعدة المشاركين على تبني عبارات منطقية. وهاتان الفقرتان هما:

"أعتقد بأن الآخرين لا يريدون صداقتي والاقتراب مني": "أعتقد بأن الآخرين سوف يكونون انطباعات سلبية عني إذا ارتكبت خطأ أمامهم".

**الجلسة الرابعة:** هدفت هذه الجلسة إلى مناقشة العبارتين الثالثة والرابعة، وبيان عدم منطقيتها، ومساعدة المشاركين على تبني عبارات منطوية. وهاتان الفقرتان هما: "أفضل الصمت عندما أكون مع الآخرين بهدف كسب رضاهم"; "أعتقد بان الآخرين سيسخرون مني إذا تحدثت معهم بصراحة".

**الجلسة الخامسة:** هدفت هذه الجلسة إلى مناقشة العبارتين الخامسة والسادسة، وبيان عدم منطقيتها، ومساعدة المشاركين على تبني عبارات منطوية. وهاتان الفقرتان هما: "أعتقد بان الآخرين يفضلون البقاء بعيدين عني، لأنه لا يوجد صفات إيجابية في شخصيتي"; "من الضروري أن أكون محبوباً من كل زملائي في المدرسة".

**الجلسة السادسة:** هدفت هذه الجلسة إلى مناقشة العبارتين السابعة والثامنة، وبيان عدم منطقيتها، ومساعدة المشاركين على تبني عبارات منطوية. وهاتان الفقرتان هما: "يجب أن يكون عملي كامل بدون عيوب"; "الأمر يجب أن تسير كما أريد، وإذا كانت الأمور تسير على غير ذلك فهذا غير ملائم".

**الجلسة السابعة:** هدفت هذه الجلسة إلى مناقشة العبارتين التاسعة العاشرة، وبيان عدم منطقيتها، ومساعدة المشاركين على تبني عبارات منطوية. وهاتان الفقرتان هما: "من الأفضل لي أن أتجنب المشكلات على أن أواجهها"; "يجب أن أكون معتمداً على الآخرين، ولا أتعلم على نفسي".

**الجلسة الثامنة:** وهي الجلسة الختامية، وهدفت إلى استعراض ما تم في البرنامج والربط بين جلساته، وأخذ ملاحظات الأعضاء حول البرنامج وتقويم مدى الإفادة منه، والعمل على إنهاء البرنامج.

## إجراءات الدراسة

وزّع الباحثان بتوزيع المقياس على مجتمع الدراسة، الذي تكون من طلبة الصفين التاسع والعاشر في مدرسة كفر ركب الثانوية للبنين، ومن ثم تحديد الطلاب الذين حصلوا على أدنى درجات على مقياس التعلق الآمن ولديهم الرغبة بالمشاركة بالدراسة. وعيّن عشوائياً في ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين، ومجموعة ضابطة) عن طريق سحب الأرقام عشوائياً دون إرجاع الرقم الأول المسحوب. وقد تلقى المشاركون في إحدى المجموعتين التجريبيتين مهارات الاتصال. وتكون البرنامج من (٨) جلسات، وأستمر لمدة أربعة أسابيع. أما المشاركون في المجموعة التجريبية الثانية لبرنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية، وفتكون البرنامج من (٨) جلسات، واستمر لمدة أربعة أسابيع. في حين لم يتعرض المشاركون في المجموعة الضابطة لأية معالجة. وأجرى القياس البعدي بعد أسبوع من آخر جلسة، وذلك بتطبيق مقياس التعلق على المجموعات الثلاث. وبعد إجراء

القياس البعدي بأربعة أسابيع، أُجري قياس المتابعة بتطبيق المقياس للمرة الثالثة على المجموعات الثلاث.

### **منهجية الدراسة:**

أُتبعَت الدراسة الحالية المنهج التجريبي، الذي تمثل باختبار فاعلية برنامجين إرشاديين في تعديل أنماط التعلق لدى المراهقين.

### **التصميم التجريبي:**

**المجموعة التجريبية الأولى G1:**

**G1: R O1 X O2 O3**

(R) تعيين عشوائي، (O1) قياس قبلي، (X) برنامج مهارات الاتصال، (O2) قياس بعدي، (O3) قياس متابعة.

**المجموعة التجريبية الثانية G2:**

**G2: R O1 X O2 O3**

(R) تعيين عشوائي، (O1) قياس قبلي، (X) برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية، (O2) قياس بعدي، (O3) قياس متابعة.

**المجموعة الضابطة G3:**

**G3: R O1 - O2 O3**

(R) تعيين عشوائي، (O1) قياس قبلي، (-) عدم تقديم معالجة، (O2) قياس بعدي، (O3) قياس متابعة.

### **تحليل البيانات:**

لاختبار فرضيتي الدراسة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المجموعات الثلاث (مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية، مجموعة مهارات الاتصال، المجموعة الضابطة) على مقياس التعلق، في القياسات القبلي والبعدي والمتابعة، واستخدم تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعات الثلاث على كل بعد من أبعاد مقياس التعلق في القياسات الثلاثة، كما استخدم اختبار شفیه (Scheffe) للمقارنات البعدية.

### **النتائج:**

حاولت الدراسة الحالية أن تختبر فرضيتين حول أثر تعديل العبارات الذاتية السلبية وتحسين مهارات الاتصال في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين. وفيما يأتي عرض النتائج المتعلقة بهاتين الفرضيتين.

تم في البداية التأكد مما إذا كان توزيع البيانات طبيعياً باستخدام اختبار كولموغوروف سميرنوف (test One Sample Kolmogorov-Smirnov)، والجدول (٣) يبين ذلك.

### الجدول (٣)

#### نتائج اختبار كولموغوروف سميرنوف للمتغيرات

المتغير	Kolmogorov-Smirnov Z	الدلالة الإحصائية ( $\alpha$ )
القلق قبلي	٠,٨٥٨	٠,٤٥٣
الآمن قبلي	٠,٨٨٢	٠,٤١٨
التجنبي قبلي	٠,٥٧٣	٠,٨٩٨

يلاحظ من الجدول (٣) أن جميع قيم الدلالة الإحصائية لاختبار كولموغوروف سميرنوف للمتغيرات تراوحت (٠,٤١٨-٠,٨٩٨) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \geq ٠,٠٥$ )، مما يدل على أن جميع المتغيرات تتبع التوزيع الطبيعي. وللتحقق من تكافؤ المجموعات استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في القياس القبلي تبعاً لمتغير المجموعة (تعديل العبارات الذاتية السلبية، مهارات الاتصال، الضابطة)، والجدول أدناه يوضح ذلك.

### الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في القياس القبلي  
حسب متغير المجموعة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئات	
٦,٩٤	٢٠,٨٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	القلق قبلي
٧,٨١	١٨,٥٠	١٠	مهارات الاتصال	
٦,٣٤	٢٢,٣٠	١٠	الضابطة	
٦,٩٩	٢٠,٥٣	٣٠	المجموع	
٤,٠٩	١٨,٩٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	الآمن قبلي
٦,٢٥	١٩,٢٠	١٠	مهارات الاتصال	
٣,٩٧	٢١,٨٠	١٠	الضابطة	
٤,٩٠	١٩,٩٧	٣٠	المجموع	
٥,٤١	٢١,٢٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	التجنبي قبلي
٥,٣٠	٢٠,٦٠	١٠	مهارات الاتصال	
٦,٨٢	٢٤,٥٠	١٠	الضابطة	
٥,٩٤	٢٢,١٠	٣٠	المجموع	

يبين الجدول (٤) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في القياس القبلي بسبب اختلاف فئات متغير المجموعة (تعديل العبارات الذاتية السلبية، مهارات الاتصال، الضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الأحادي حسب الجدول (٥).

#### الجدول (٥)

نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق بين المجموعات على أبعاد مقياس التعلق في القياس القبلي

الدلالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
٠,٤٨٨	٠,٧٣٦	٣٦,٦٣٣	٢	٧٣,٢٦٧	بين المجموعات	القلق قبلي
		٤٩,٧٨٥	٢٧	١٣٤٤,٢٠٠	داخل المجموعات	
			٢٩	١٤١٧,٤٦٧	الكلي	
٠,٣٥٨	١,٠٦٦	٢٥,٤٣٣	٢	٥٠,٨٦٧	بين المجموعات	الآمن قبلي
		٢٣,٨٥٦	٢٧	٦٤٤,١٠٠	داخل المجموعات	
			٢٩	٦٩٤,٩٦٧	الكلي	
٠,٢٩٦	١,٢٧٤	٤٤,١٠٠	٢	٨٨,٢٠٠	بين المجموعات	التجنب قبلي
		٣٤,٦١١	٢٧	٩٣٤,٥٠٠	داخل المجموعات	
			٢٩	١٠٢٢,٧٠٠	الكلي	

يتبين من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) تعزى للمجموعة في جميع الأبعاد.

وللتحقق من الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين متوسطات درجات مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية، ومجموعة مهارات الاتصال، والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس التعلق في القياس البعدي" استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في القياس البعدي تبعاً لمتغير المجموعة (تعديل العبارات الذاتية السلبية، مهارات الاتصال، الضابطة)، والجدول أدناه يوضح ذلك.

### الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في القياس البعدي  
حسب متغير المجموعة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئات	
٢,٧٩	١٠,٧٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	القلق بعدي
٨,١٨	١٤,٤٠	١٠	مهارات الاتصال	
٧,٤٠	١٧,١٠	١٠	الضابطة	
٦,٨٨	١٤,٠٧	٣٠	المجموع	
٣,٩٩	٣٣,٨٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	الآمن بعدي
٣,٧٤	٢٨,٧٠	١٠	مهارات الاتصال	
٦,٥٨	٢٤,٧٠	١٠	الضابطة	
٦,٠٩	٢٩,٠٧	٣٠	المجموع	
٦,٥٦	١٦,٢٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	التجنبي بعدي
٤,٣٩	١٨,٢٠	١٠	مهارات الاتصال	
٥,٦٥	٢١,١٠	١٠	الضابطة	
٥,٧٨	١٨,٥٠	٣٠	المجموع	

يبين الجدول (٦) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في القياس البعدي بسبب اختلاف فئات متغير المجموعة (تعديل العبارات الذاتية السلبية، مهارات الاتصال، الضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم تحليل التباين الأحادي حسب الجدول (٧).

### الجدول (٧)

تحليل التباين الأحادي للفروق بين المجموعات على أبعاد مقياس التعلق في القياس البعدي

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
القلق بعدي	بين المجموعات	٢	١٠٣,٢٣٣	٢,٣٩٢	٠,١١١	٠,١٥١
	داخل المجموعات	٢٧	٤٣,١٦٣			
	الكلية	٢٩				
الآمن بعدي	بين المجموعات	٢	٢٠٨,٠٣٣	٨,٥١٣	٠,٠٠١	٠,٣٨٧
	داخل المجموعات	٢٧	٢٤,٤٣٧			
	الكلية	٢٩				
التجنبي بعدي	بين المجموعات	٢	٦٠,٧٠٠	١,٩٣٢	٠,١٦٤	٠,١٢٥
	داخل المجموعات	٢٧	٣١,٤١١			
	الكلية	٢٩				

يتبين من الجدول (٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) تعزى للمجموعة في جميع الأبعاد باستثناء البعد الآمن، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية استخدم المقارنات البعدية بطريقة شيفيه كما هو مبين في الجدول (٨).

### الجدول (٨)

المقارنات البعدية بطريقة شيفيه لأثر المجموعة على البعد الآمن

الضابطة	مهارات الاتصال	تعديل العبارات الذاتية السلبية	المتوسط الحسابي
الآمن بعدي			٣٣,٨٠
		٥,١٠	٢٨,٧٠
	٤,٠٠	*٩,١٠	٢٤,٧٠

× دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ).

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية والمجموعة الضابطة، وجاءت الفروق لصالح مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية.

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين متوسطات درجات مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية، ومهارات الاتصال، والضابطة على أبعاد مقياس التعلق في قياس المتابعة"

للتحقق من صحة هذه الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في قياس المتابعة تبعاً لمتغير المجموعة: (تعديل العبارات الذاتية السلبية، مهارات الاتصال، الضابطة)، والجدول أدناه يوضح ذلك.

#### الجدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في قياس المتابعة  
حسب متغير المجموعة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئات	
٢,٤٩	١٠,٢٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	القلق متابعة
٥,٧٨	١٢,٦٠	١٠	مهارات الاتصال	
٧,٢١	١٨,٢٠	١٠	الضابطة	
٦,٣٣	١٣,٦٧	٣٠	المجموع	
٢,٦٧	٣٦,٤٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	الآمن متابعة
٣,٧١	٣٠,٢٠	١٠	مهارات الاتصال	
٦,٣٧	٢٤,٢٠	١٠	الضابطة	
٦,٦٩	٣٠,٢٧	٣٠	المجموع	
٦,٥٨	١٥,٧٠	١٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	التجنبي متابعة
٤,٥٠	١٨,٣٠	١٠	مهارات الاتصال	
٥,٩٦	٢١,٧٠	١٠	الضابطة	
٦,٠٨	١٨,٥٧	٣٠	المجموع	

يبين الجدول (٩) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس التعلق في قياس المتابعة بسبب اختلاف فئات متغير المجموعة: (تعديل العبارات الذاتية السلبية، مهارات الاتصال، الضابطة)، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية استخدم تحليل التباين الأحادي حسب الجدول (١٠).

الجدول (١٠)

تحليل التباين الأحادي لأثر المجموعة على أبعاد مقياس التعلق في قياس المتابعة

حجم الأثر	الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	المصدر	
٠,٢٩٠	٠,٠١٠	٥,٥٢٥	١٦٨,٥٣٣	٢	٣٣٧,٠٦٧	بين المجموعات	القلق متابعة
			٣٠,٥٠٤	٢٧	٨٢٣,٦٠٠	داخل المجموعات	
				٢٩	١١٦٠,٦٦٧	الكلية	
٠,٥٧٣	٠,٠٠٠	١٨,١٥٠	٣٧٢,١٣٣	٢	٧٤٤,٢٦٧	بين المجموعات	الآمن متابعة
			٢٠,٥٠٤	٢٧	٥٥٣,٦٠٠	داخل المجموعات	
				٢٩	١٢٩٧,٨٦٧	الكلية	
٠,١٦٩	٠,٠٨٣	٢,٧٣٩	٩٠,٥٣٣	٢	١٨١,٠٦٧	بين المجموعات	التجنبي متابعة
			٣٣,٠٤٨	٢٧	٨٩٢,٣٠٠	داخل المجموعات	
				٢٩	١٠٧٣,٣٦٧	الكلية	

يتبين من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ) تعزى للمجموعة في جميع الأبعاد باستثناء البعد التجنبي، ولبیان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية أستخدمت المقارنات البعدية بطريقة شيفيه كما هو مبين في الجدول (١١).

الجدول (١١)

المقارنات البعدية بطريقة شيفيه لأثر المجموعة على البعد القلق والبعد الآمن

الضابطة	مهارات الاتصال	تعديل العبارات الذاتية السلبية	المتوسط الحسابي		
			١٠,٢٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	القلق متابعة
		٢,٤٠	١٢,٦٠	مهارات الاتصال	
	٥,٦٠	*٨,٠٠	١٨,٢٠	الضابطة	
			٣٦,٤٠	تعديل العبارات الذاتية السلبية	الآمن متابعة
		*٦,٢٠	٣٠,٢٠	مهارات الاتصال	
	*٦,٠٠	*١٢,٢٠	٢٤,٢٠	الضابطة	

\* دالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0,05$ ).

يتبين من الجدول (١١) الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية والمجموعة الضابطة، وجاءت الفروق لصالح مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية في بعد القلق.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية من جهة وكل من مجموعة مهارات الاتصال والمجموعة الضابطة من جهة أخرى، وجاءت الفروق لصالح وكل من مجموعة مهارات الاتصال والمجموعة الضابطة، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين مجموعة مهارات الاتصال والمجموعة الضابطة، وجاءت الفروق لصالح مجموعة مهارات الاتصال في بعد الآمن.

### المناقشة:

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين متوسطات درجات مجموعة مهارات الاتصال ومجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس التعلق في القياس البعدي".

أشارت النتائج إلى أن برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية أكثر فاعلية من عدم المعالجة في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين. ويمكن تفسير هذه النتيجة في أن مناقشة العبارات السلبية الخاصة بالتعلق غير الآمن وتعديلها ستؤدي إلى شعور المراهقين بالآمن. وبالتالي فإن أنماط التعلق غير الآمنة، يمكن تعديلها بالاعتماد إلى مثل هذا الأسلوب العلاجي.

ومن خلال مقارنة استخدام أسلوب تعديل العبارات الذاتية السلبية مقابل عدم الإرشاد، فإن ما يشعر به الفرد من تعلق غير آمن، ومخاوف، سيأخذ في التزايد لديه إذا ما بقي دون معالجة، مما سيؤثر على جميع جوانب حياته، وسيعوق النمو السليم، وبالتالي فإن استخدام الأسلوب الإرشادي سيعمل على تخفيض حدة هذه المخاوف والقلق، ويعمل على تحسين نمط التعلق للوصول إلى أنماط تعلق آمنة في نهاية الأمر. وتؤدي العبارات التي يرددها الفرد لنفسه دوراً مهماً في السلوك، فهذه العبارات تشكل الأساس لأي سلوك، وعندما تتم مناقشتها وإحلال عبارات ذاتية ايجابية فإنه سوف يبدأ ينظر الفرد إلى نفسه وإلى الآخرين من زاوية أخرى غير مشوهه. فالأفراد الذين لديهم حديث ذات إيجابي ينظرون إلى أنفسهم بشكل إيجابي وإلى الآخرين على أنهم يمكن الوثوق والاقتراب منهم. أما الأفراد ذوو التعلق غير الآمن ممن لديهم عبارات وحديث ذات سلبي، فإنهم ينظرون إلى أنفسهم بشكل سلبي وإلى الآخرين على أنهم لا يمكن الوثوق أو الاقتراب منهم، ويشعرون بالقلق في أثناء تعاملهم مع الآخرين مما يعيق إشباع حاجاتهم وإعاقه النمو السليم.

وتتمثل التضمينات الإرشادية لهذه النتائج في أنه من الممكن العمل على تحسين أنماط التعلق لدى المراهقين عن طريق إعداد البرامج الإرشادية الهادفة إلى تعديل العبارات الذاتية السلبية التي يحملها المراهق حول علاقاته بالآخرين والأصدقاء، وتوجيه علاقات الارتباط والتعلق بالآخرين نحو التعلق الآمن. وهنا تبرز 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.

واتفقت النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية مع نتائج دراسة باثريك وجيلان وماستير (Petherick, Jillian, & Master, 2005) التي أشارت إلى ارتباط نمط التعلق بالتصورات الذاتية، وأن التغييرات في نمط التعلق ترتبط بالتغيرات في التصورات الذاتية.

مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية التي تنص على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \geq 0,05$ ) بين متوسطات درجات مجموعة مهارات الاتصال ومجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية والمجموعة الضابطة على أبعاد مقياس التعلق في قياس المتابعة".

أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المجموعة بين مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية من جهة، والمجموعة الضابطة من جهة أخرى على البعد القلق. وجاءت الفروق لصالح مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية على قياس المتابعة. إذ بينت النتائج أن مستوى التعلق القلق قد انخفض لدى أفراد المجموعة التي تلقت العلاج.

ومن خلال مقارنة استخدام البرنامج مقابل عدم الإرشاد، فإن ما يشعر به المراهق من مشاعر سلبية وعدم الأمن في علاقاته البينشخصية، وما يكون عليه من موقف سلبي في أثناء التعلق سيأخذ بالتزايد لديه، مما يؤدي إلى الوقوع في كثير من المشكلات والاضطرابات للوصول إلى الإشباع العاطفي، وبالتالي فإن استخدام الأساليب العلاجية سيعمل على تحسين نمط التعلق. كما أن المراهق ذا التعلق غير الآمن يكون لديه قبل العلاج أحاديث ذاتية سلبية، وكذلك تخیلات غير مناسبة، ويحاول المرشد في أثناء العلاج أن يزيد من وعي المسترشد وانتباهه ليركز على أفكاره ومشاعره المتصلة بعلاقاته الشخصية. وتؤدي هذه العملية إلى أبنية معرفية جديدة تسمح للمسترشد بأن ينظر إلى المشكلات بصورة مختلفة، وإعادة التصور تؤدي إلى إعادة تعريف المشكلات بطريقة تعطي له إحساساً بالفهم والضبط اللازم لإجراءات التغيير.

وأظهرت النتائج وجود فروق على البعد القلق في المتابعة، ولم تظهر الفروق في القياس البعدي، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة موضوع التعلق، وذلك لأن الفرد عندما يكون لديه خوف وتوجس من شيء ما، فإن أول مرحلة من مراحل عملية الإرشاد تتمثل بالشعور بالأمن، أي الشعور بأن الخوف الذي كان لديه هو من حديث الذات

ونمط التفكير لديه، ففي بداية عملية الإرشاد بدأ يشعر بأن الذي كان يخاف منه يستطيع أن يتخلص منه بتغيير الأفكار التي كانت تراوده، ومع المزيد من الوقت يبدأ الفرد يتفحص الأفكار الإيجابية والعبارات الذاتية التي تعلمها، ومن ثم ترجمة هذه الأفكار إلى واقع.

ويؤكد ريمي (Raimy) (المشار إليه في الشناوي، ١٩٩٤) بأن التصورات والعبارات الخاطئة لدى المسترشد تكون كثيرة لدرجة أنها قد تثقل كاهل المرشد، فبعض العبارات ترتبط بعبارات أخرى، مما يؤدي إلى تأخر استيعاب بعض العبارات لارتباطها بعبارات أخرى، وعندما يتغير تفكيره يمكن أن يأخذ بها أولاً بأول. كما يؤكد ريمي بأن المسترشد قد يرفض التصورات والعبارات الخاطئة التي حددها المعالج في بداية العلاج، ولكنه قد يعود ليأخذها في الاعتبار فيما بعد حين يكون تفكيره قد تغير.

وتتمثل التضمينات الإرشادية لهذه النتائج في أنه من الممكن إعطاء المزيد من الوقت لملاحظة نتائج وفعالية البرامج القائمة على حديث الذات الإيجابي في أثناء التعامل مع المراهقين ذوي التعلق القلق. فمن الممكن العمل على تعديل نمط التعلق القلق (كنمط من أنماط التعلق غير الآمنة) عن طريق إعداد البرامج الإرشادية الهادفة إلى أشعار المراهق بالآمن أولاً، ومن ثم الانتقال إلى تغيير نمط التعلق لديه.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع تلك التي توصلت لها دراسة موراس (Muras, 1996)، التي أظهرت أن المراهقين ذوي التعلق القلق كان لديهم مستويات مرتفعة من القلق بالمقارنة مع المراهقين ذوي التعلق الآمن؛ ودراسة آدم، وشيلدون، وويست (Adam, Sheldon, & West, 1996)، التي أظهرت أن المراهقين لديهم الدافع للتعبير عن تعلقهم القلق بشكل مؤذ للذات وللآخرين؛ ودراسة ستيفني وآخرون (Stefini et al., 2013)، التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمط التعلق الآمن وبين انخفاض عدد الجلسات الإرشادية التي يحتاجها المراهق.

وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر المجموعة، وتمثل الفرق بين مجموعة تعديل العبارات الذاتية السلبية من جهة، والمجموعة الضابطة من جهة أخرى على المتابعة، مما يؤكد على أن أسلوب تعديل العبارات الذاتية السلبية استمرت فاعليته في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين على المتابعة.

وتضمن أسلوب تعديل العبارات الذاتية السلبية مناقشة عبارات سلبية وإضافة عبارات إيجابية ومن ثم تناوله لعبارات عامة للتعامل مع التعلق غير الآمن. كما أن هذا الأسلوب تناول العبارات التي قد تكون في صميم الارتباط والتعلق مع هذه الفئة العمرية، فهي تراعي حاجات وخصائص المراهقين وطموحاتهم. كما أنها تصب في إشباع العلاقات العاطفية التي قد تسير في طريق الانحرافات إذا لم تؤخذ بالاعتبار. وهكذا فإن

أسلوب تعديل العبارات الذاتية السلبية يساعد المراهقين ذوي أنماط التعلق غير الآمنة بفعالية عالية على تحسين أنماط التعلق لديهم.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة مهارات الاتصال من جهة، والمجموعة الضابطة من جهة أخرى، على المتابعة. مما يؤكد أن أسلوب التدريب على مهارات الاتصال ذو فعالية أكبر من عدم المعالجة، وهذا مؤشراً لأسلوب فعال في حالة تطبيق هذه المهارات باستمرار. ويرجع ذلك أيضاً إلى أن أسلوب مهارات الاتصال تضمن مهارات فاعلة للتعامل مع أنماط التعلق غير الآمنة. وتعتبر هذه المهارات ضرورية للتعامل مع الآخرين وتحقيق وإشباع حاجات الفرد، وبالتالي فإن التعلق غير الآمن يمكن معالجته بالاستناد إلى مثل هذا الأسلوب الإرشادي انطلاقاً من فاعلية هذا الأسلوب في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة. وبالنظر إلى المراهقين ذوي أنماط التعلق غير الآمنة تجدهم في حالة توتر وقلق وخوف أثناء تعاملهم مع الآخرين، كما يكون لديهم فقر واضح في أساليب التواصل السليم مع الآخرين، وبالتالي فإن استخدام عملية الإرشاد ستعطي نتائج إيجابية تمكن الفرد من تحقيق حاجاته وإشباعها مقارنة بعدم الإرشاد. وبالتالي فإن آثار التعلق غير الآمنة ستمتد وتتفاقم في حال عدم الإرشاد إلى أن يصبح الفرد يعاني من صراعات واضطرابات نفسية. وتتمثل التضمينات الإرشادية لهذه النتائج في أن استخدام مهارات الاتصال يعمل على إيجاد طريقة منهجية وعملية للمرشدين للتعامل مع مسترشدتهم. فهي تساعد المراهقين على تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لديهم، وتزيد من فاعليتهم الاجتماعية وفي علاقاتهم الشخصية. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع تلك التي توصلت لها دراسة ديرلي وكاركوس (Dereli & Karakus, 2011)، التي أظهرت أن نمط التعلق الآمن يرتبط إيجاباً بالتعبير الإيجابي عن الأنفعالات.

كما أظهرت النتائج أن تعديل العبارات الذاتية السلبية أكثر فاعلية من مهارات الاتصال في معالجة أنماط التعلق غير الآمنة وتعديلها. ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى خصائص كل أسلوب من أساليب الإرشاد التي يرتبط كل منها بمشكلة معينة تبعاً لخصائصها، وبالتالي فإن فاعلية تعديل العبارات الذاتية السلبية سيؤدي إلى نتائج إيجابية إذا استخدم بالشكل الصحيح، وضمن الشروط والتعليمات لهذا الأسلوب، وهكذا بالنسبة لمهارات الاتصال. ويمكن الإشارة إلى أن برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية كان ذا فاعلية عالية، وهذا مؤشر على أن المراهقين ذوي أنماط التعلق غير الآمنة هم أكثر تأثراً بالعبارات وحديث الذات من تدريبهم على مهارات الاتصال، وأن أفراد المجموعة قد لمسوا الأثر الإيجابي بشكل أسرع جراء تعديل العبارات وحديث الذات، وذلك قد يرجع إلى الخصائص الوجدانية للمراهقين باعتبار أن لديهم القابلية الشديدة للإيحاء. فمن خلال حديث الذات يمكنهم أن يفهموا المهمات التي قد تدخل في مشكلاتهم التي يعانون منها بشكل أفضل، وأن يطوروا أساليب ورسائل لفظية ويستخدمونها في توجيه ومراجعة وضبط

سلوكهم. وعندما يدرك المراهق حديث ذاته ويصبح وإعياً بالعبارات الذاتية وتأثيرها على سلوكه، ويأخذ هذا الوعي كمؤشر يولد حديثاً داخلياً معيناً، ويأخذ حديث الذات بالتغيير عما كان قبل عملية الإرشاد.

استناداً إلى هذه النتائج، فإن هناك حاجة ماسة إلى ضرورة توافر خدمات إرشادية نفسية للمراهقين ذوي أنماط التعلق غير الآمنة، وبالإستعانة بالنتائج التي أظهرت فاعلية برنامج تعديل العبارات الذاتية السلبية وبرنامج مهارات الاتصال، فأنها تقدم للمرشدين أسلوبين متنوعين من الأساليب الإرشادية التي يمكن الاستفادة منها في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين. ولا تقتصر تطبيقات هذه البرامج على التعامل مع الأفراد الذين لديهم أنماط تعلق غير آمنة، وإنما يمكن أن تتعدى ذلك لتشمل الجانب الوقائي.

## التوصيات والمقترحات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحثان بما يأتي:

- توظيف كل من أسلوب تعديل العبارات الذاتية السلبية، وتحسين مهارات الاتصال لعلاج المراهقين الذين لديهم أنماط تعلق غير آمنة بناءً على ما أظهرته الدراسة من نتائج إيجابية لهذين الأسلوبين في تعديل أنماط التعلق غير الآمنة.
- تكرار الدراسة الحالية على عينات مماثلة، مع الأخذ بعين الاعتبار زيادة المدى بين الاختبار البعدي والمتابعة.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تختبر فاعلية أساليب إرشادية أخرى، تستهدف تعديل أنماط التعلق غير الآمنة لدى المراهقين.
- العمل على تدريب المرشدين التربويين والنفسيين، بهدف زيادة معرفتهم وقدرتهم في استخدام الأساليب العلاجية الخاصة بتحسين أنماط التعلق غير الآمنة عند فئة المراهقين.

## المصادر والمراجع:

### أولاً- المراجع العربية:

١. أبو غزال، معاوية وجرادات، عبد الكريم. (٢٠٠٩). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٥، عدد ١٥٧-٤٥.
٢. أبو غزال، معاوية. (٢٠٠٧). نظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية، ط ٢. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
٣. الشناوي، محمد محروس. (١٩٩٤). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
٤. العلوان، احمد (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٧، عدد ١٤٤-٢، ١٢٥.
٥. مراد، كامل. (٢٠١١). الاتصال الجماهيري والإعلام التطور - الخصائص - النظريات. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

### ثانياً- المراجع الأجنبية:

1. Adam, K., Sheldon-Keller, A., & West, M. (1996). Attachment organization and history of suicidal behavior in clinical adolescents. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 64(2), 264-272.
2. Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: (Vol. 1). Attachment (2nd Ed.)* New York: Basic books.
3. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
4. Delius, A., Bovenschen, I., & Spangler, G. (2008). The inner working model as a "theory of attachment": Development during the preschool years. *Attachment & Human Development*, 10(4), 395-414.
5. Dereli, E., & Karakus, O. (2011). An examination of attachment styles and social skills of university students. *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*, 9(2), 731-744.

6. Kenny, M. (1994). *Quality and correhates of parental attachment among late adolescents. Journal of Counseling Development, 72, 399-404.*
7. Kurth, W. (2013). *Attachment theory and psychohistory. Journal Of Psychohistory, 41(2), 100-117.*
8. Lang, A., Peley, B., Barlay, M., & Bernath, L. (2012). *Measuring patients' attachment avoidance in psychotherapy: Development of the attachment avoidance in therapy scale. Europe's Journal Of Psychology, 8(4), 620-631.*
9. Limke, A., & Mayfield, P. (2011). *Attachment god: Differentiating the contributions of fathers and mothers using the experiences in parental relationships scale. Journal of Psychology & Theology, 39(2), 122-129.*
10. Markiewicz, D., Lawford, H., Doyle, A., & Haggart, N. (2006). *Developmental differences in adolescents' and young adults' use of mothers, fathers, best friends, and romantic partners to fulfill attachment needs. Journal Of Youth And Adolescence, 35(1), 121-134.*
11. Muras, A. (1996). *Attachment style and its relationship to affect, social behavior. Dissertation Abstracts International, Vol. 56, pp. 5-10.*
12. Petherick , F., Jillian, T., & Master, J. (2005). *Chang and stability in attachment style during year 12: Association with life events, psychological health and representations of self and others. Dissertation Abstracts International, Vol. 35, PP. 23-29.*
13. Rees, C.A. (2005). *Thinking about children's attachments. Archives Of Disease In Childhood, 90(10), 1058-1065.*
14. 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.*
15. Tasso, A., Brown, D., Griffò, R., & Maxwell, K. (2012). *The use of the adult attachment scale with domestically violent men. Journal Of Family Violence, 27(2), 731-739.*
16. Walsh, J. (2010). *Definitions matter: If maternal-fetal relationships are not attachment, what are they?. Archives Of Women's Mental Health, 13(5), 449-451.*