



ISSN: 1812-0512 (Print) 2790-346X (online)

Wasit Journal for Human Sciences

Available online at: <https://wjfh.uowasit.edu.iq>



The effect of a counseling program in my style (changing the rules - self-talk) in developing self-independence among female middle school students

ABSTRACT

The current research aims to investigate the impact of a counseling program based on self-talk and rule-changing techniques on developing autonomy among preparatory stage students. To achieve objectives and test its hypotheses, the researcher adopted a quasi-experimental design with three groups: two experimental groups and one control group. The research sample consisted of 10 female students per group, randomly assigned to the study groups.

The researcher utilized an Autonomy Scale comprising 28 items to measure the dependent variable. A counseling program was designed based on the rule-changing and self-talk techniques. The results revealed that the counseling program had a statistically significant effect in enhancing autonomy, with the outcomes favoring both experimental groups (Experimental Group 1 and Experimental Group 2) compared to the control group. Based on the findings, the researcher drew several conclusions and provided aligned with the study's results.

*** Corresponding Author**
Wissam Emad AbdullGani
University of Dila

Email:

purecomp.administration@uodivala.edu.iq

Keywords: changing the rules - self-talk - autonomy .

Article history:
Received: 2025-02-02
Accepted: 2025-02-24
Availableonline: 2025-05-01



© 2025 wjfh.Wasit University
DOI: <https://doi.org/10.31185/wjfh.Vol21.Iss2.898>

أثر برنامج إرشادي بأسلوبي (تغيير القواعد-الحديث الذاتي) في تنمية الاستقلال الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية

إ.م.د. وسام عماد عبد الغني الشمري
جامعة ديالى

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوبي (تغيير القواعد-الحديث الذاتي) في تنمية الاستقلال الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وقامت الباحثة للتحقق من هدف البحث وفرضياته باستعمال المنهج شبه التجريبي المكون من ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة ، وبلغ حجم عينة البحث (10) طالبات لكل مجموعة تم توزيعهن بالطريقة العشوائية على مجموعات البحث ، وتبنت الباحثة مقياس الاستقلال الذاتي لـ (حسين، 2020) ويتكون من (28) فقرة ، وتم تصميم برنامج إرشادي يستند الى أسلوبي (تغيير القواعد والحديث الذاتي) ، وأظهرت نتائج البحث أن للبرنامج الإرشادي أثرا في تنمية الاستقلال الذاتي لصالح المجموعتين (التجريبية الأولى والتجريبية الثانية) ، وتوصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات وفقاً لنتائج البحث .

الكلمات المفتاحية: تغيير القواعد-الحديث الذاتي-الاستقلال الذاتي

الفصل الأول

مشكلة البحث

يعاني بعض الطلبة من مشكلات وتحديات أثناء مسيرة حياتهم ومنها ما يتعلق بانفتاقهم للسلوك الاستقلالي وذلك من خلال اعتمادهم على الأسرة لتسيير حياتهم اليومية، فضلا عن اعتمادهم على أساتذتهم لفهم موضوع معين دون البحث الذاتي عن المعلومات اللازمة لفهم الموضوع؛ مما ينعكس بشكل سلبي الى تحصيلهم الأكاديمي ومستوى وعيهم في مواجهة المشكلات داخل البيئة الجامعية او خارجها فضلا عن ضعف الثقة بالنفس باتخاذ القرارات (Deci & Ryan, 2000:78) .

وإن درجة الاستقلالية تختلف من بيئة الى أخرى ومن عائلة إلى أخرى فالبيئة التي تشجع على الحرية واتخاذ الفرد لقراراته يمكن أن يحقق الاستقلالية الذاتية والعوائل التي تتمتع بالصحة النفسية تقوم بضبط وتنظيم اندفاع أبنائها بخصوص الاستقلال (santrok, 2003, 161).

ويشير (Miserandino,1996) أن الطلبة الذين لا يتمتعون بالاستقلال الذاتي يتقرون الى الدافعية الداخلية، ويتميزون بمستوى مرتفع من الدافعية الخارجية، وتتكون لديهم اتجاهات وسلوك سلبي نحو التعليم بعكس الطلبة الذين يتميزون بارتفاع الاستقلال الذاتي (Miserandino,1996: 207).

ومن خلال عمل الباحثة في مهنة التدريس في كلية التربية للعلوم الصرفة فضلا عن عملها في شعبة الإرشاد والتوجيه التربوي لاحظت انخفاض مستوى الاستقلال الذاتي لدى بعض الطلبة، الذي من الممكن أن ينعكس بشكل سلبي ضعف دافعتهم نحو التعلم فضلا عن صعوبة مواجهة التحديات والمشكلات وإيجاد الحلول الناجعة لها؛ لذا ارتأت الباحثة استعمال أسلوبي (تغيير القواعد والحديث الذاتي) في تنمية الاستقلال الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

وتتمثل مشكلة البحث الحالي من خلال الإجابة عن التساؤل الآتي: (هل للبرنامج الإرشادي بأسلوبه تغيير القواعد والحديث الذاتي أثر في تنمية الاستقلال الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية)

أهمية البحث :

تنشأ الحاجة إلى الاستقلالية منذ مراحل النمو المبكرة، بدءاً من الطفولة وصولاً إلى المراهقة، إذ تُسهم هذه الحاجة في تعزيز الثقة بالنفس، وإكساب الفرد إحساساً بقيمته الذاتية، وقدرته على بناء علاقات اجتماعية فاعلة مع المحيطين. وإن إشباع هذه الحاجة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بإدراك الفرد لذاته، وقدرته على تقييمها ، مما يجعله قادراً على تجاوز الاعتماد على البيئة الخارجية أو الأفراد المحيطين (Hergenhahn,2006:48).

وإن قلق الفرد وضعف توافقه النفسي والاجتماعي من الممكن أن ينتج عنه العديد من المشكلات منها ما يتعلق بتوافقه الداخلي ومنها ما يتعلق بتوافقه الخارجي وتكيفه مع البيئة المحيطة وخوفه من المستقبل (رشيد وعلي، 2022 : 687) يُعدُّ الاستقلال الذاتي سلوكاً محورياً يمنح الفرد قدرةً على التعامل مع التحديات واتخاذ قراراتٍ في المواقف المُعقَّدة؛ مما يجعله من السمات الجوهرية التي ينبغي أن يتحلَّى بها طالبُ المرحلة الإعدادية، لما تُسهم به في تعزيز مرونته النفسية وقدرته على تجاوز المواقف الحياتية ، وتُبرز الأهمية التربوية لهذا السلوك في صقل شخصية الطالبة، وتمكينها من مواجهة الضغوط بفاعلية، إذ تُشير الأدبيات البحثية إلى أن تطوير الاستقلالية يرتبط بتحقيق التوازن بين الاعتماد على الذات والتكليف مع المُتغيَّرات الخارجية. إلى جانب ذلك، توجَّهت العديد من الدراسات نحو تحليل العوامل البيئية والتعليمية التي تُعزِّز ظهور استقلالية الطالبة أو تعزيز الثقة في قدراتهم على إدارة المواقف الحياتية (2000:85 Deci & Ryan).

ومن هنا تتبين المسؤولية التي تقع على عاتق المرشد التربوي في توجيه الطلاب ومساعدتهم على توجيه أنفسهم والبيئة المحيطة (القاضي، 1981:23). واختارت الباحثة أسلوب تغيير القواعد لحل المشكلات واستبدال القواعد الخطأ ، ويُمكن هذا الأسلوب المسترشدات من اكتشاف القواعد الخطأ مبكراً؛ مما يمكن المرشد من تصحيح هذه القواعد، واستبدالها بقواعد صحيحة.(Beck,2000;p56) ، وتتبع أهميته من خلال اختيار القواعد منطقية بدلا من القواعد غير المنطقية (أبو أسعد ، 2009 : 79)

فضلا عن استعمال أسلوب الحديث الذاتي الذي يعمل الى تعديل سلوك الفرد غير المتوافق وتقديم سلوك جديد ومتوافق (صالح واخرون , 2011 : 46) . ويهدف هذا الأسلوب إلى تعليم الشخص على التحدث الإيجابي مع الذات بهدف تغيير التصرف المُشكل؛ إذ يؤكد (ميكينوم) أن التخلص من إشكالية التحدث مع الذات بالأسلوب السلبي واستبدالها بالتحدث مع الذات بأسلوب الإيجابي، (الخطيب، 1995، ص260) ، وهذا الأسلوب يساعد على تعديل السلوكيات السلبية وغير المتوافقة (الفسفوس، 2006، ص64)

لذا اختارت الباحثة المرحلة الإعدادية كونها تعد من أهم مراحل حياة الفرد وهي جزء من مرحلة المراهقة ، ويمكن في هذه المرحلة العمرية أن يختل بها اتزان الفرد؛ وذلك بسبب التغيرات الفسيولوجية والنفسية، ويرتفع مستوى القلق الذي يؤثر بشكل سلبي على العلاقات الاجتماعية للفرد (العزاوي، 2005، ص8). وتأتي أهمية هذه المرحلة كونها تعد من

المراحل المهمة في حياة الفرد، وما تتضمنه من مظاهر نمائية تعكس جوانب الشخصية لدى الفرد (ابو النيل، 2001، ص9).

تتمثل أهمية البحث بالاتي:

الجانب النظري :

1. أهمية الاستقلال الذاتي الذي يساعد الطالبة على مواجهة التحديات والمشكلات واتخاذ القرارات المناسبة.

2- أهمية طلبة المرحلة الإعدادية بوصفهم الركيزة الأساسية لبناء المجتمع.

الجانب التطبيقي :

1. تزويد المرشدين التربويين بالبرنامج الإرشادي بأسلوبي (تغيير القواعد والحديث الذاتي).

2-تزويد الباحثين والمرشدين التربويين بمقياس الاستقلال الذاتي لطلبة المرحلة الإعدادية .

ثالثاً : هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة فاعلية أسلوبي (تغيير القواعد والحديث الذاتي) في تنمية الاستقلال الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الاستقلال الذاتي .

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الاستقلال الذاتي .

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الاستقلال الذاتي .

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الاستقلال الذاتي .

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الاستقلال الذاتي .

رابعاً : حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية للصف الخامس الإعدادي الفرع الأدبي للدراسة الصباحية في مركز قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2024-2025).

خامساً : تحديد المصطلحات :

أولاً: البرنامج الإرشادي

عرفه بوردرزودري (Border&dryra,1992) هو مجموعة من الأنشطة يقوم بها المرشدون في التفاعل والتعاون بما

يعمل توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعدادهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة فيما

بينهم وبين المرشد (Border&dryra,1992:p.461) .

التعريف الإجرائي:- هو مجموعة من الجلسات التي تشمل الأنشطة والفعاليات على وفق أسلوب تغيير القواعد والحديث الذاتي على طالبات المرحلة الإعدادية .

أولاً :- أسلوب تغيير القواعد :

عرفه (Beck,2000) التخلص من مجموعة الواجبات المطلقة التي ينظر إليها من خلال المواقف المختلفة التي تسبب المخاوف والقلق والتي تعمل بعد ذلك كقواعد منظمة للسلوك ومسببة للمشكلات النفسية ويجب وضع قواعد بديلة لذلك (Beck,2000).

التعريف الإجرائي : الأنشطة والفعاليات وفقاً لأسلوب تغيير القواعد التي تستعملها الباحثة في البرنامج الإرشادي (المناقشة - تحليل الأفكار - تغيير القواعد - التعزيز - التغذية الراجعة) لتحقيق هدف البرنامج الإرشادي .
ثانياً :- أسلوب الحديث الذاتي :

عرفه (Meichenbaum, 1974): ويقصد به الكلام الداخلي أو الذاتي الذي يقلل من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق، ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق (باترسون، 1981، 122).

التعريف الاجرائي : الأنشطة والفعاليات وفقاً لأسلوب الحديث الذاتي التي تستعملها الباحثة في البرنامج الإرشادي (المناقشة - تحليل الأفكار - الحديث الذاتي - التعزيز - التغذية الراجعة .) لتحقيق هدف البرنامج الإرشادي .
ثالثاً - الاستقلال الذاتي :

هو صفة تمثل استعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد، ويميزه عن غيره في كفايته الذاتية واتخاذ قراراته، ويمتلك سلوكاً إيجابياً وحرية في الرأي والاختيار والتعبير (Allport, 1961:78) .
التعريف الاجرائي : هي الدرجة التي تحصل عليها المسترشدات من خلال إجابتهن على فقرات مقياس الاستقلال الذاتي المعد لأغراض البحث الحالي.

الفصل الثاني

• النظرية التي فسرت الاستقلال الذاتي :

• نظرية التقرير الذاتي لـ ديسي وريان (Deci & Ryan, 2000)(Theory Autonomy)

يُعرّف (ديسي وريان, 2000: Deci & Ryan) الاستقلال الذاتي في السياق التربوي بأنه قدرة الفرد على اتخاذ القرارات بوعي، وامتلاك المبادرة الذاتية، وتنظيم الأنشطة بشكلٍ مستقل، مع ضمان أن تكون قراراته نابعةً من إرادته الحرة دون خضوعٍ للضغوط أو التأثيرات الخارجية (Deci & Ryan, 2000:130) وأن تنمية الدافعية الداخلية للفرد يتم من خلال تحقيق حاجات سيكولوجية تتمثل بـ :

1-الكفاية مثل التحكم بعناصر البيئة المحيطة .

2-الاستقلال مثل اتخاذ القرارات بناءً على الذات.

3-الاندماج الاجتماعي ومستوى الاحتكاك مع الآخرين

شكل (1) يبين الحاجات السايكولوجية الشكل من عمل الباحثة

وتُسهم الهوية المستقلة في تمكين الفرد من تحقيق الاستقرار النفسي عبر تعزيز استقلاليته عن التوجيه الأبوي المباشر؛ مما يفتح أمامه آفاقاً لاكتشاف مجموعة من المهارات الكامنة والقدرات الذاتية التي يمتلكها، ويُمكنه توظيفها بشكلٍ عقلائي لبناء تصوّرٍ واقعي عن ذاته. فمن خلال هذه الهوية، يسعى الفرد إلى صقل صورته الذاتية بما يتوافق مع تطلعاته وطموحاته، مع الحفاظ على اتساقٍ بين ماضيه وحاضره كأساسٍ لتطويره المستقبلي. وقد أظهرت الأبحاث أن تحقيق هذه الهوية يرتبط بقدرة الفرد على التكيف مع التحديات عبر مزيجٍ من الوعي الذاتي والفاعلية الشخصية، إذ تُساعده على تحديد مساراته بعيداً عن التأثيرات الخارجية المُقَيّدة، مع الحفاظ على توازنٍ بين التمسك بالقيم الذاتية والانفتاح على التطور المستمر (ديسي وريان، 2000، Deci & Ryan). ويتكون الاستقلال الذاتي من أربعة جوانب رئيسية تبدأ بالتنظيم الخارجي وصولاً إلى التنظيم الداخلي، وهي كما مبينة في شكل (2) :-

- **التنظيم الخارجي (External Regulation):** هو التنظيم أو الدافع الذي يكون مصدره خارجياً وفيه يؤدي الفرد واجباته بغرض الحصول على جوائز وتجنب العقاب .

- **التنظيم الاستبطاني (Introspection Regulation):** هو ملاحظة الفرد الذاتية والموضوعية ومعاينته لعملياته العقلية، ويعكس شعور الفرد عن ذاته ويرتبط بظهور الشكل الأعلى من أشكال النشاط النفسي .

- **تحقيق الهوية (Identified Regulation):** هو احساس المتعلم بذاته وتمايزه والقدرة على اتخاذ القرار ووضوح التصورات والثبات في الالتزام القيمي وتحديد اهداف الحياة.

- **التنظيم الداخلي (Internal Regulation):** هو القوة والدافع الموجود داخل الفرد والذي يشير الى القيام بعمل ما نتيجة عوامل تتعلق بالفرد نفسه أو بالمهمة التي يقوم بأدائها

شكل (1) ابعاد الاستقلال الذاتي (Deci & Ryan,2000:253-255).

الشكل من عمل الباحثة

جدول (1) دراسات سابقة

ت	اسم الباحث	عنوان الدراسة	حجم العينة	منهج البحث	ادوات الدراسة	ابرز نتائج الدراسة
---	------------	---------------	------------	------------	---------------	--------------------

الفصل الثالث

1	الكبيسي ، 2020	فاعلية أسلوبين إرشاديين (تغيير القواعد-دحض الافكار غير العقلانية في تخفيض الوصم الاجتماعي لدى المسنين في دور الدولة	30	تجريبي	برنامج إرشادي ، مقياس الوصم الاجتماعي	أن الأسلوبين الإرشاديين (تغيير القواعد -دحض الافكار غير العقلانية) فاعلان في تخفيض الوصم الاجتماعي لدى المسنين في دور الدولة.
2	حسين، 2019	فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة	20	تجريبي	برنامج إرشادي، مقياس التنظيم العاطفي	فاعلية الأسلوب الإرشادي الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة.
3	حسين، 2020	الانهماك الانفعالي المدرك وعلاقته بالاستقلال الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية	400	وصفي	مقياس الانهماك الانفعالي ومقياس الاستقلال الذاتي	1-يتمتع طلبة المرحلة الإعدادية بالانهماك الانفعالي المدرك والاستقلال الذاتي. 2- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الانهماك الانفعالي المدرك والاستقلال الذاتي.

أولاً: منهج البحث:

لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة باختيار منهج البحث شبه التجريبي، إذ يستعمل المنهج التجريبي لاختبار فرضية واحدة او عدة فرضيات للكشف عن العلاقة السببية بين المتغيرات المؤثرة (الجابري، 2013: 307- 308).

ثانياً: التصميم التجريبي :

هو عملية البحث عن أسلوب معين لتوزيع المعالجات على وحدات التجربة بشكل عشوائي كي تحصل على أقل خطأ تجريبي ممكن (النعمي وعمار، 2011: 123) وبناء على ما سبق حددت الباحثة نوع التصميم التجريبي الذي سيتم اعتماده في البحث الحالي ، ويبين شكل (2) التصميم التجريبي:

شكل (2) يبين التصميم التجريبي

أختبار بعدي للمجموعات الثلاثة	أسلوب تغيير القواعد	التكافؤ للمجموعات الثلاثة	تجريبية الأولى
	أسلوب الحديث الذاتي		تجريبية الثانية
	-		ضابطة

ثالثاً:- مجتمع البحث: لتحقيق هدف البحث الحالي والتحقق من فرضياته لابد من تحديد مجتمع البحث بشكل دقيق، ويشمل مجتمع الدراسة الطالبات للمرحلة الإعدادية الدراسة الصباحية للعام الدراسي 2024-2025 مركز قضاء بعقوبة البالغ عددهن (4812) طالبة .

رابعاً:- عينات البحث:

أ. العينة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على مجموعة من الطلبة البالغ عددهم (43) طالبة، وتبين أن تعليمات الاختبار وفقراته كانت واضحة، وبلغ متوسط وقت الإجابة (27) دقيقة.

ب. عينة الثبات :

تم اختيار عينة الثبات من طالبات المرحلة الإعدادية البالغ عددهن (100) طالبة.

ج. عينة التحليل الإحصائي:

قامت الباحثة بتحديد عينة للتحليل الإحصائي وبلغ قوامها (400) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية.

د. عينة التصميم التجريبي : تم اختيار عينة قوامها (30) طالبة من طالبات الصف الخامس الإعدادي الفرع الأدبي

وتم توزيعهن على مجموعات الدراسة الثلاث وبشكل متساوٍ من خلال الإجراءات الآتية:

1- تطبيق مقياس الاستقلال الذاتي على عينة قوامها (100) طالبة.

اختارت الباحثة بصورة قصدية (30) طالبة من اللائي حصلن على أقل الدرجات على مقياس الاستقلال الذاتي؛ إذ تراوحت درجاتهن بين (54-69) درجة على المقياس ، وتم توزيعهن بصورة عشوائية إلى ثلاث مجموعات ، بواقع (10) طالبات لكل مجموعة.

❖ السلامة الداخلية للتجربة: أجرت الباحثة التكافؤ وفقاً للمتغيرات التي من الممكن أن تؤثر على نتائج البحث

كما مبين في شكل (4) :



شكل (4) يبين متغيرات التكافؤ الشكل من عمل الباحثة

خامساً:- أدوات البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفرضياته، تطلب بناء أدوات للوصول إلى نتائج البحث وهي:

1. مقياس الاستقلال الذاتي.

2. بناء برنامج إرشادي وفقاً لأسلوبي (تغيير القواعد - الحديث الذاتي).

• مقياس الاستقلال الذاتي:

لغرض قياس الاستقلال الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، تم بتبني مقياس (حسين، 2020) وتكون

المقياس من (28) فقرة ضمن أربعة مجالات رئيسية .

❖ صلاحية فقرات الاختبار :

تم عرض فقرات مقياس الاستقلال الذاتي المكون من (28) فقرة على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص بلغ

عدهم (16) محكماً ، وقد أبدى الخبراء ملاحظاتهم حول فقرات المقياس ، وتم الأخذ بأراء السادة الخبراء ، وعند

موازنة قيم (كاي²) المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (3،84) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (1) ، يتضح

لنا أن جميع فقرات مقياس الاستقلال الذاتي صالحة بحسب آراء الخبراء.

4. وضوح تعليمات المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستقلال الذاتي على عينة بلغ عددها (43) طالبة، وبلغ متوسط الإجابة (27) دقيقة.

التحليل الإحصائي للفقرات :

أ- القوة التمييزية للفقرات : اتبعت الباحثة الخطوات الآتية للتحقق من القوة التمييزية للفقرات:

- استخراج الدرجة الكلية لاستمارات التحليل الإحصائي البالغ عددها (400) استمارة.

- ترتيب الاستمارات تنازلياً بعد إيجاد المجموع الكلي لكل استمارة .

- اختيار نسبة (27%) لإجابات مجموعة البحث العليا ، و(27%) للمجموعة الدنيا ، وفي ضوء هذه النسبة بلغ

عدد كل مجموعة (108) .

وبعد تطبيق اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين تبين للباحثة أن فقرات المقياس كانت جميعها مميزة؛ لأن قيمتها

المحسوبة التي تراوحت بين (3.657-8.262) أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1،96) ، وبدرجة حرية (214).

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجة الفقرة والدرجة

الكلية للمقياس، وبعد استخراج معاملات الارتباط لكل فقرة تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً؛ إذ كانت

قيم معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.388-0.426) وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة

(0.098).

د-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

تم حساب الدرجة الكلية لجميع أفراد عينة التحليل الإحصائي البالغ عددهم (400) فرداً على كل مجال من مجالات

المقياس ، وبعد استخراج معاملات الارتباط لكل فقرة تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً؛ إذ كانت قيم

معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.392-0.447) وهي أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0.098).

هـ - علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

طبقت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة التحليل لكل مجال والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه؛ إذ كانت قيم معاملات الارتباط تتراوح ما بين (0.512-0.582)، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098).

- الخصائص السايكومترية للمقياس :

أولاً:- الصدق : يعد الصدق أحد أبرز الخصائص السيكومترية التي يجب أن تتوفر في أي مقياس نفسي أو تربوي، إذ يُعدُّ مؤشراً دالاً على مدى قدرة المقياس على قياس الظاهرة التي صُمم من أجلها بدقة، وتجنُّب الانزياح عن الغرض الرئيس الذي وُضع لتحقيقه.(Ebel، 1972: 262). وللتحقق من الصدق استعملت الباحثة الآتي :

1- الصدق الظاهري: تحققت الباحثة من الصدق الظاهري من خلال عرض مقياس الاستقلال الذاتي على

المحكمين والبالغ عددهم (16) كما مبين في ص().

2- صدق البناء : يقصد به مدى قدرة المقياس لكشف الظاهرة، كما يعنى بطبيعة الظاهرة التي يقيسها المقياس، أي مدى تضمينه بناءً نظرياً محدداً أو ظاهرة معينة (P- 210 : Anstasia , 1976) ، وتم التحقق من صدق بناء المقياس من خلال المؤشرات الإحصائية.

أ- قوة معامل التمييز لمقياس الاستقلال الذاتي.

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

ت- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال .

ج- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس .

ثبات الاختبار Scale Reliability

للتحقق من ثبات الاختبار استعملت الباحثة الطرائق الآتية :

أ-طريقة إعادة الأختبار :-

لغرض استخراج معامل ثبات مقياس الاستقلال الذاتي طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات البالغة

(100) فردا اختبروا عشوائياً من العينة الإحصائية ، وأعيد تطبيقه بعد مرور (14) يوماً وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني فكان معامل الارتباط (0,814) للمقياس ككل وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه؛ إذ يرى جيلفورد (Guilford,1956) أن معاملات الارتباط يجب أن لا تقل عن (0,70)

أ- معامل الفاكرونباخ: أن معادلة ألفا كرونباخ تزود الباحثين بتقدير جيد للثبات في أغلب المواقف

(Nunnally, 1978, P230)، ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة (الفاكرونباخ) على

درجات أفراد العينة البالغ عددهم (100) طالبة، فبلغت قيمة معامل الثبات (0,821) .

مقياس الاستقلال الذاتي بصيغته النهائية : تكون المقياس من أربعة مجالات، وبلغ عدد فقراته (28) فقرة وقد تم اختيار تدرج ليكرت ذات الخمس بدائل، وتحديد الدرجات (1-2-3-4-5) للفقرات الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية ، وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (84) وبلغت أعلى درجة للمقياس (140) وأدنى درجة (28).

ثانياً : بناء البرنامج الإرشادي :

لبناء البرنامج الإرشادي اختارت الباحثة انموذج (Borders and Drury1992) كما مبين في شكل (5) :-

1. تقدير حاجات المسترشدين وتحديدها.
2. صياغة اهداف البرنامج بناءً على الحاجات.
3. تحديد الأولويات.
4. تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي.
5. تقييم كفاءة البرنامج الارشادي

شكل (5) (Borders and Drury1992)

1- تحديد الحاجات: لتحديد حاجات المسترشدين وعناوين الجلسات قامت الباحثة بالرجوع الى الإطار النظري وحددت حاجات طالبات المرحلة الإعدادية بما يتعلق بالاستقلال الذاتي لديهن، واعتمدت الباحثة على الاختبار القبلي لمقياس الاستقلال الذاتي مؤشراً لتحديد حاجات عينة البحث، فقد تم حساب الوسط المرجح والوزن المؤي وفقاً لما مبين في جدول (2) :

جدول (2) فقرات مقياس الاستقلال الذاتي مرتبة تنازلياً بحسب الوسط المرجح والوزن المؤي

الوزن المؤي	الوسط المرجح	الفقرات	ترتيبها	تسلسل الفقرات
39.5	1.95	تستهوني المواضيع التي فيها تحدي	1.	9
39.6	1.98	سأقع في مشاكل لو لم أقم بعمل واجباتي	2.	13
39.66	1.983	أواظب على انجاز واجباتي تجنباً للمحاسبة	3.	3
40.9	2.045	اتحمل اعباء الدراسة بنفسني	4.	20
43.2	2.16	أحرص على التعلم حتى أتعلم الصواب وأتجنب الخطأ	5.	8

1- صياغة أهداف البرنامج الإرشادي:

44. 6	2.23	اجيب عن الاسئلة الصعبة حتى أنال رضا المدرس	.6	6
45. 6	2.28	لدي قدره على ايجاد الحلول للمشكلات التي تواجهني وبما يرضى والدي	.7	14
47	2.35	أحاول حل الواجبات حتى يرى زملائي اني متفوق	.8	5
47. 4	2.37	أدرس بجد حتى أنال رضا والدي	.9	1
47. 52	2.376	اجد من المفيد المشاركة في الانشطة الصفية	.10	28
47. 64	2.382	أشارك في الدرس حتى يأخذ المدرس فكره جيده عني	.11	4
47. 68	2.384	لدي القدرة على اتخاذ القرارات المهمة في حياتي	.12	19
47. 8	2.39	اريد الحصول على درجات عالية حتى أحصل على هدية من والدي	.13	2
48. 6	2.43	افتخر واعتز بنفسني عندما اتفوق	.14	22
49	2.45	لدي القدرة على أنجاز الواجبات التي أكلف بها	.15	27
49. 4	2.47	اخطط لمستقبلي واسعى لتحقيق طموحاتي	.16	16
49. 44	2.472	ارغب في تعلم الاشياء الجديدة	.17	23
44. 96	2.248	استمتع عندما اشارك في الانشطة الصفية	.18	24
49. 8	2.49	اضع خططا مناسبة لحل المشكلات	.19	26
50. 2	2.51	ألتزم بمبادئ وقيم المجتمع	.20	21
50. 6	2.53	ابحث عن الحقائق التي تدعم معتقداتي وتتسجم مع المجتمع	.21	12
50. 72	2.536	طرح افكاري بشكل يفهمه الاخرين بسهولة	.22	10
50. 8	2.54	انسجم مع زملائي الطلبة بسهولة	.23	17
51	2.55	اخطط لتحقيق أهدافي في الحياة	.24	18

15	25.	يرضيني الأسلوب الذي انجز به مهماتي	2.57	51. 4
11	26.	اشعر بالراحة عندما يرضى عني المدرس	2.573	51. 46
25	27.	امتلك القدرة على حل المسائل التي يطرحها المدرس علينا	2.58	51. 6

يجب أن تتفد أهداف البرنامج الإرشادي من خلال النشاطات والمهارات أثناء تناول موضوع الجلسة، ويتجسد على شكل سلوكيات لدى أفراد المجموعة، وفيه وصف دقيق وواضح ومحدد لنتائج التعلم المرغوب تحقيقه من التعلم، ويجب ان يكون السلوك قابلاً للقياس والملاحظة (مجيد، 2014: 45)..

2- تحديد الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

عند بناء البرنامج الإرشادي يجب على المرشد أن يراعي مجموعة من الأسس، وهي:-

- تحديد المشكلة والتعرف على عناصرها والأساليب المتبعة لعلاجها.
- الفروق الفردية بين المسترشدين، ومدى صلاحية وملاءمة البرنامج الإرشادي والأساليب المتبعة.
- الوقت المخصص للجلسات الإرشادية (جمل الليل، 2009: 229).

3- تحديد الأنشطة والفعاليات التي يتم استخدامها في البرنامج الإرشادي:

تتعدد النظريات الإرشادية بتعدد مدارسها كالتحليلية والسلوكية والمعرفية وغيرها (المشاقبة، 2008: 290) ويستعمل المرشدون النفسيون فنيات إرشادية تتقن على وفق ظروف الحالة والفنيات التي تناسبها بحيث يختار المرشد النفسي واحدة أو أكثر من فنيات الإرشاد النفسي (بطرس، 2007: 155) واستعملت الباحثة أسلوباً (تغيير القواعد - الحديث الذاتي) لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي ، وقامت الباحثة بإعداد جدول لتحديد فيه أيام تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي جدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3) الجلسات الإرشادية

ت	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ	الوقت
1.	الافتتاحية	الاثنين	2024/3/4	45 دقيقة لكل جلسة
2.	تحقيق الاهداف	الثلاثاء	2024/3/5	
3.	المرونة في التفكير	الخميس	2024/3/7	
4.	حل المشكلات	الاثنين	2024/3/11	
5.	الثقة بالنفس	الثلاثاء	2024/3/12	
6.	التعاون	الخميس	2024/3/14	
7.	اتخاذ القرار	الاثنين	2024/3/18	
8.	التفاعل الاجتماعي	الثلاثاء	2024/3/19	

	عطلة نوروز	الخميس	2024/3/21
	9.	الاحد	2024/3/24
	10.	الاثنين	2024/3/25
	11.	الثلاثاء	2024/3/26
	12.	الخميس	2024/3/28

الجلسات بحسب أسلوب تغيير القواعد للمجموعة التجريبية الأولى :-
 فيما يلي نموذج للجلسة الإرشادية (الثانية) بأسلوب تغيير القواعد لتنمية الاستقلال الذاتي لدى عينة البحث:
 الجلسة:- الثانية
 الموضوع:- تحقيق الاهداف

الموضوع	الاقتراحية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	-حاجة المسترشدات الى التمتع بالمرونة في التفكير
هدف الجلسة	-تمكين المسترشدات من التفكير بحرية وفهم افكار الاخرين
الاهداف السلوكية	-ان تتمكن المسترشدات من معرفة - تعريف المرونة في التفكير - اهمية المرونة في التفكير - خطوات المرونة في التفكير - بكون تفكيرها مرناً
الفنيات	المناقشة - تحليل الافكار - تغيير القواعد - التعزيز - التغذية الراجعة
الانشطة	تقوم الباحثة بالاتي : -الترحيب بالمسترشدات . - تعريف المسترشدات بمفهوم (المرونة في التفكير) واهميته. - تعريف المسترشدات بخطوات المرونة في التفكير . - مناقشة المسترشدات من خلال السؤال الاتي (كيف تتعاملين مع مشكلة تواجهك؟) - يتم تحديد الافكار غير المنطقية . - يتم عرض قاعدة غير منطقية (اشعر بانني غير قادرة على التفكير)(اشعر بان المشكلة لا يمكن حلها) (اشعر بان تفكيري قد توقف) - يتم نقد تلك الافكار غير المنطقية من خلال التعرف الى سلبياتها. -استعمال فنية تغيير القواعد واستبدال القاعدة غير المنطقية وحلال قاعدة منطقية. - استعمال التغذية الراجعة للمسترشدات .
التقويم	-تقوم المرشدة بعرض ملخص للجلسة لتحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة.
التدريب البيئي	تطلب المرشدة من كل طالبة كتابة موقف تعاملت مع بمرونة بالتفكير

الجلسات بحسب أسلوب الحديث الذاتي للمجموعة التجريبية الثانية:-

فيما يلي نموذج للجلسة الإرشادية (السابعة) بأسلوب الحديث الذاتي لتنمية الاستقلال الذاتي لدى عينة البحث:
الجلسة:- السابعة الموضوع:- اتخاذ القرار

الموضوع	اتخاذ القرار
الحاجات المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدات للتمتع بالقدرة على اتخاذ القرار
هدف الجلسة	-تمكين المسترشدات من التحكم بالمواقف التي تواجههن
الأهداف السلوكية	ان تتمكن المسترشدات من معرفة: - تعريف عملية اتخاذ القرار - أهمية اتخاذ القرار . - استراتيجيات واساليب اتخاذ القرار . - مراحل اتخاذ القرار . - تكون لها قدرة على اتخاذ القرار .
الغنيات	المناقشة - تحليل الافكار - الحديث الذاتي - التعزيز - التغذية الراجعة .
الأنشطة المقدمة	تقوم المرشدة بالاتي : - الترحيب بالمسترشدات . - متابعة الواجب البيتي والثناء على المسترشدات اللواتي انجزن الواجب البيتي. - تعريف المسترشدات بمفهوم (اتخاذ القرار) وبيان اهميته. - مناقشة المسترشدات من خلال السؤال الاتي (هل تستطيعين مواجهة أي مشكلة تواجهك واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب وبمفردك ؟) - مناقشة المسترشدات لتحليل افكارهن حول سؤال الجلسة . - التعرف على السلوك والأفكار غير المتوافقة لدى المسترشدات. - الطلب من المسترشدات بممارسة الفنية من خلال استعمال الحديث الذاتي لاستبدال المعلومات القديمه بالمعلومات الجديده. - تقوم المرشدة بتقديم التعزيز الاجتماعي لهن. - استعمال التغذية الراجعة للمسترشدات .
التقويم	-تقوم المرشدة بعرض ملخص للجلسة لتحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة.
التدريب البيتي	تطلب المرشدة من كل طالبة كتابة موقف يبين فيه أهمية تحقيق اتخاذ القرار معين في الوقت المناسب

سادساً: الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة الحالية من خلال استعمال برنامج (SPSS):

- الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين .
- اختبار كروسكال ويلز اللامعلمي .
- معامل ارتباط بيرسون استخدم في التعرف على علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
- معامل الثبات بطريقه إعادة الاختبار والفاكرونباخ.

- اختبار مربع كاي.
- اختبار مان وتي.
- اختبار ويلكوكسن.

الفصل الرابع

أولاً : عرض النتائج

تحقيقاً لهدف البحث الحالي (أثر برنامج إرشادي بأسلوبي (تغيير القواعد-الحديث الذاتي) في تنمية الاستقلال الذاتي لدى طالبات المرحلة الإعدادية) تم التحقق من فرضيات البحث الحالي وكالاتي:

1. الفرضية الأولى :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده.

لاختبار صحة الفرضية، اعتمدت الدراسة تطبيق اختبار ويلكوكسون للعينات المترابطة-Wilcoxon Signed Rank Test) لتحليل الدلالة الإحصائية للفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي. أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار بلغت (27)، التي تفوق القيمة الجدولية الحرجة (8) عند مستوى دلالة (0,05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي. وعليه، تم قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود اختلافات جوهرية بين نتائج الاختبارين للمجموعة الضابطة.

جدول (4)

قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده

ت	المجموعة الضابطة		درجات الفروق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب المسالبة	قيمة W	مستوى الدلالة		دلالة الفرق
	درجة الاختبار القبلي	درجة الاختبار البعدي						0,05	0,01	
1	65	69	-4	7.5	7.5	7.5	27	8	0,05	غير دال
2	60	57	3	5.5	5.5					
3	63	69	-6	9	9	9				
4	65	64	1	2	2	2				
5	61	63	-2	4	4	4				
6	66	65	1	2	2	2				
7	67	68	-1	2	2	2				
8	61	57	4	7.5	7.5	7.5				
9	67	60	7	10	10	10				
10	57	60	-3	5.5	5.5	5.5				

				28	27			632	632	المجموع
--	--	--	--	----	----	--	--	-----	-----	---------

2. الفرضية الثانية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى قبل تطبيق البرنامج وبعده.

لتحليل دلالة الفروق بين أداء الأفراد قبل وبعد تطبيق البرنامج، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للعينات المترابطة (Wilcoxon Signed-Rank Test)، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (0)، وهي أقل من القيمة الجدولية الحرجة (8) عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى في القياسين القبلي والبعدي. وبالتالي، تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، التي تؤكد وجود تأثير إيجابي للبرنامج المطبق، فقد تفوقت نتائج الاختبار البعدي بشكل ملحوظ على نتائج الاختبار القبلي، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لدرجات الاختبار المجموعة التجريبية الأولى قبل تطبيق البرنامج وبعده

ت	المجموعة التجريبية		درجات الفروق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
1	60	79	-19	4	-	4	8	صفر	0,05	دال لصالح الاختبار البعدي
2	67	88	-21	6.5	-	6.5				
3	68	92	-24	8	-	8				
4	66	85	-19	4	-	4				
5	65	86	-21	6.5	-	6.5				
6	62	80	-18	2	-	2				
7	68	87	-19	4	-	4				
8	59	85	-26	9	-	9				
9	58	75	-10	1	-	1				
10	62	95	-33	10	-	10				
المجموع	635	852			0	55				

3- الفرضية الثالثة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج وبعده.

لتحليل دلالة الفروق بين أداء الأفراد قبل وبعد تطبيق البرنامج، استخدمت الباحثة اختبار ويلكوسون للعينات المترابطة (Wilcoxon Signed-Rank Test)، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (0)، وهي أقل من القيمة الجدولية الحرجة (8) عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية في القياسين القبلي والبعدي. وبالتالي، تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، التي تؤكد وجود تأثير إيجابي للبرنامج المطبق، فقد تفوقت نتائج الاختبار البعدي بشكل ملحوظ على نتائج الاختبار القبلي، وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) قيمة اختبار ولوكوسن (W) المحسوبة والجدولية لدرجات الاختبار المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج وبعده

ت	المجموعة التجريبية		درجات الفروق	رتب الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية		
1	63	81	-18	3.5	-	3.5	صفر	8	0,05	دال لصالح الاختبار البعدي
2	68	94	-26	8	-	8				
3	61	78	-17	2	-	2				
4	62	80	-18	3.5	-	3.5				
5	54	82	-28	9	-	9				
6	68	87	-19	5.5	-	5.5				
7	64	83	-19	5.5	-	5.5				
8	68	84	-16	1	-	1				
9	59	79	-20	7	-	7				
10	60	92	-32	10	-	10				
المجموع	627	840			0	55				

4- الفرضية الرابعة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

لتحليل دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، استخدمت الباحثة اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U Test) المُخصَّص للعينات متوسطة الحجم. وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار بلغت (0)، وهي أقل من القيمة الجدولية الحرجة (23) عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعتين. بناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، التي تفيد بوجود تفوق ملحوظ في نتائج المجموعة التجريبية الأولى مقارنةً بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) قيمة اختبار مان ويتني (U) لدرجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	79	12	69	9.5	0	23	0,05	دال لصالح المجموعة التجريبية
2	88	18	57	1.5				
3	92	19	69	9.5				
4	85	14.5	64	6				
5	86	16	63	5				
6	80	13	65	7				
7	87	17	68	8				
8	85	14.5	57	1.5				
9	75	11	60	3.5				
10	95	20	60	3.5				
المجموع	852	ر=155	632	ر=55				

5- الفرضية الخامسة :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

لتحليل دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، استخدمت الباحثة اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U Test) المُخصَّص للعينات متوسطة الحجم. وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار

بلغت (0)، وهي أقل من القيمة الجدولية الحرجة (23) عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$)، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء المجموعتين. بناءً على ذلك، تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، التي تفيد بوجود تفوق ملحوظ في نتائج المجموعة التجريبية الثانية مقارنةً بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8) قيمة اختبار مان وتني (U) لدرجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرج ة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	81	14	69	9.5	0	23	0,05	دال لصالح المجموعة التجريبية
2	94	20	57	1.5				
3	78	11	69	9.5				
4	80	13	64	6				
5	82	15	63	5				
6	87	18	65	7				
7	83	16	68	8				
8	84	17	57	1.5				
9	79	12	60	3.5				
10	92	19	60	3.5				
المجموع	840	155=∑	632	55=∑				

ثانياً:- الاستنتاجات *The Conclusions*

- 1- فاعلية أسلوب (تغيير القواعد - الحديث الذاتي) في تنمية الاستقلال الذاتي لدى عينة البحث.
- 2- ملاءمة موضوعات البرنامج الإرشادي لحاجات عينة البحث من المجموعة التجريبية الأولى والثانية في تنمية الاستقلال الذاتي؛ مما أسهم في إيجاد جو يسوده التوافق والأمن بين الطالبات والبرنامج الإرشادي.
- 3- اتباع الإرشاد الجمعي المباشر أثناء الجلسات الإرشادية انعكس بشكل إيجابي في تنمية الاستقلال الذاتي لدى المسترشدات للمجموعة التجريبية الأولى والثانية.
- 4- أسهمت المرحلة العمرية للطالبات في نجاح البرنامج الإرشادي؛ وذلك لما تتمتع به هذه المرحلة من النضج والتفكير المناسبين.

ثالثاً:- التوصيات *The Recommendations*

- 1- اعتماد البرنامج الإرشادي من قبل المرشدين المرحلة الإعدادية؛ وذلك لما بينته نتائج البحث الحالي من فاعلية للبرنامج في تنمية الاستقلال الذاتي.
 - 1- إفادة شعب ووحدات الإرشاد النفسي في الجامعات من البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة لتنمية الاستقلال الذاتي.
 - 2- توجيه عناية المرشدين بطلبات المرحلة الإعدادية من خلال إجراء جلسات إرشاد فردي وجمعي.
 - 3- حث أولياء الأمور والمدرسين للعمل على إعطاء مساحة مناسبة لطلبات المرحلة الإعدادية بالتعبير عن آرائهم واتخاذ القرار الذي يتناسب مع ما يرغب فيه.
- رابعاً :- المقترحات *The Suggestions*
- 1- إجراء دراسة لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب تغيير القواعد والحديث الذاتي في تنمية الاستقلال الذاتي لدى مرحل دراسية أخرى .
 - 2- إجراء دراسة لمعرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب تغيير القواعد والحديث الذاتي في تنمية متغيرات أخرى لم يشملها البحث الحالي مثل (تنظيم الخصوصية - تقدير الذات).
- المصادر:
- 1- أبو سعد، أحمد عبد اللطيف : (2009) مهارات الإرشاد النفسي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
 - 2- باترسون، إس. إتش : (1981) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة: حامد عبد العزيز الفقي، المجلد الأول، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
 - 3- الجابري، كاظم كريم وصبري، داود عبد السلام : (2013) مناهج البحث العلمي، ط1، كلية ابن رشد التربوية - جامعة بغداد، العراق.
 - 4- الخطيب، جمال : (1995) تعديل السلوك الإنساني، ط3، مكتبة الفلاح، الكويت.
 - 5- صالح، صالح مهدي وشماخ، بسمة كريم : (2011) الحوار الداخلي وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
 - 6- عباس، محمد خليل؛ نوفل، محمد بكر؛ والعيسي، محمد مصطفى : (2011) مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
 - 7- الفاسفوس، عدنان أحمد : (2006) أساليب تعديل السلوك الإنساني، ط1، سلسلة الإرشاد النفسي (2)، فلسطين.
 - 8- القاضي، يوسف مصطفى؛ فطيم، لطفي محمد؛ وحسين، محمود عطا : (1981) الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، دار المريخ للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.
 - 9- رشيد ، ازهار هادي و اركان محمد علي، 2022 ، التصورات المستقبلية لدى طلبة الجامعة ، بحث منشور ، مجلة جامعة واسط للعلوم الإنسانية ، العدد 49، المجلد 17 ،

10- النعيمي، مهذ محمد عبد الستار (2014) القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.

- 1- Abu Asaad, Ahmed Abdul Latif (2009): Counseling Skills, 1st ed., Dar Al-Maseera for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- 2- Patterson, S. H. (1981): Theories of Counseling and Psychotherapy, translated by Hamid Abdul Aziz Al-Faqi, Vol. 1, Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution, Kuwait.
- 3- Al-Jabri, Kazem Karim & Sabri, Dawood Abdul Salam (2013): Scientific Research Methodologies, 1st ed., Ibn Rushd College of Education – University of Baghdad, Iraq.
- 4- Al-Khatib, Jamal (1995): Human Behavior Modification, 3rd ed., Al-Falah Library, Kuwait.
- 5- Saleh, Saleh Mahdi & Shamakh, Basma Karim (2011): Self-Talk and Some Psychological and Behavioral Disorders, 1st ed., Dar Safaa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- 6- Abbas, Mohammed Khalil; Nawfal, Mohammed Bakr; & Al-Absi, Mohammed Mustafa (2011): Introduction to Research Methods in Education and Psychology, 1st ed., Dar Al-Maisara for Publishing and Distribution, Amman.
- 7- Al-Fasfous, Adnan Ahmed (2006): Methods of Modifying Human Behavior, 1st ed., Counseling Series No. (2), Palestine.
- 8- Al-Qadi, Youssef Mustafa; Fattim, Lotfi Mohammed; & Hussein, Mahmoud Atta (1981): Psychological Counseling and Educational Guidance, 1st ed., Dar Al-Marekh for Publishing, Riyadh, Saudi Arabia.
- 9- Al-Nuaimi, Muhannad Mohammed Abdul Sattar (2014): Psychometrics in Education and Psychology, Central Printing House, University of Diyala, Iraq.
- 10- Allport, Gordon. (1961). pattern and growth in personality. New York, Holt Rinehart and Winston.
- 11- Anastasi, A. (1976): (Psychological Testing) Macmillan, N.Y.
- 12- Beck, A. (2000): cognitive therapy of schizophrenia. A new millennium. American journal of psychotherapy (J4) 291.300.
- 13- Borders: L.O & Drury: S.M (1992): Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-4- USA: 1992 American Association For Counseling And Development.
- 14- Brophy, Jere. (1998). Motivating student to learn Boston, USA. McGraw – Hill

- 15-Cronbach, Lee.(1970). Essentials of psychological Testing, New York ,Harper and Row publisher.
- 16-Deci, Edward & Ryan, Richard .(2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11,(227-268).
- 17-Eble, Ralph. (1972). Essentials of Education Measurement, New Jersey, 2nd, Prentice-Hall.
- 18-Hergenhahn, Baldwin.(2006). An introduction to the history of psychology. 5th ed., Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- 19-Miserandino, Marianne. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. Journal of Educational Psychology, 88, 203-214.