أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب إعادة الصياغة في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية

The Effect of a Guidance Program Based on Cognitive Restructuring on Developing the Relational Self Among Middle School Female Students

م.م رقيه صبري هاشم
Assistant Lecturer Ruqayya Sabri Hashim
جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية
College of Basic Education, University of Diyala
ruqayasabri@uodiyala.edu.iq

تاريخ استلام البحث	تاريخ القبول
٢٠٢٥/٩/١٦	٢٠٢٥/٩/٣٠

ملخص البحث:

استهدف البحث معرفة أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب إعادة الصياغة في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية. من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية .استعملت الباحثة مقياس الذات العلائقية الذي أعدته لسنة ٢٠٢٥ الذي يتكون من (٢٠) فقرة، واستخرج للمقياس الصدق الظاهري من خلال عرضه على عدد من المحكمين، وصدق البناء، أما الثبات فقد استعملت طريقة الاختبار ـ إعادة الاختبار، ومعامل الفاكرونباخ للاتساق الداخلي، واستعملت الباحثة أسلوب إعادة الصياغة لغرض تنمية الذات العلائقية، فقد بلغ عدد جلساته (١٠) جلسات، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة، وبواقع جلستين في الأسبوع، واستمرت لمدة (٥) أسابيع، ولغرض التأكد من صلاحية هذا البرنامج جرى عرضه على نخبة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي، وتأكدوا من صلاحيته في تنمية الذات العلائقية، وتوصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات العلائقية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات العلائقية .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات العلائقية لصالح المجموعة التجريبية. وفي ضوء هذه النتائج خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : إعادة الصياغة – الذات العلائقية.

Search Summary:

Abstract: This study sought to determine the effect of a guidance program based on cognitive restructuring on the development of the relational self among middle school female students, by testing the validity of its null hypotheses. The researcher used a relational self-scale she developed in 2025, comprising 20 items. Face validity was established by presenting the scale to a panel of expert judges, and construct validity was verified. Reliability was assessed using the test-retest method and by calculating Cronbach's alpha for internal consistency. The cognitive restructuring program, designed to develop the relational self, consisted of 10 sessions, each lasting 45 minutes, held twice a week over

five weeks. To ensure the program's validity, it was reviewed by a group of specialists in psychological counseling, who confirmed its suitability for fostering relational self-development. The researcher arrived at the following results:

1. There were statistically significant differences at the 0.05 level between the pre-test and post-test scores of the experimental group on the relational self-scale.
2. There were no statistically significant differences at the 0.05 level between the pre-test and post-test scores of the control group on the relational self-scale.
3. There were statistically significant differences at the 0.05 level between the post-test scores of the experimental and control groups on the relational self-scale, in favor of the experimental group. In light of these results, the researcher presented several recommendations and proposals.

Keywords: Cognitive restructuring, relational self

الفصل الأول: التعريف بالبحث

اولاً: مشكلة البحث:

إن البيئة الأسرية والاجتماعية التي تفتقر إلى الحوار والنقاش، ولا تعترف بتقبل الآراء المختلفة، وتُهمل دعم القيم الأساسية التي تُسهم في بناء شخصية مستقلة وقوية، مثل تعزيز الاعتماد على الذات، الثقة بالنفس، تقدير الحرية والاستقلالية، فإن ذلك يؤثر سلبًا على قدرته في تحقيق ذاته بشكل فعّال(العياشي، ٢٠٠٨: ٢١٣-٢١٤)، وأن الاستقلالية والاعتماد على الذات تُعدّ من الصفات الإيجابية لدى الطالبات، إلا أن الإفراط في العزلة وضعف القدرة على تكوين علاقات اجتماعية قد يتحولان إلى عوامل نفسية سلبية تؤثر على مستوى التفاعل مع الزملاء، مما يحدّ من فاعلية الدور الأكاديمي والتربوي.

هذا التأثير يبرز بشكل خاص في العلاقات التي تتسم بتصرفات ناجمة عن دوافع داخلية وتنعكس على السلوك في مختلف المواقف , إذ ان العلاقات التي تعمل من خلالها الذات العلائقية غير واعية إلى حد كبير، فهي ترتكز على تصورات عقلية للآخرين المهمّين، والتي قد تكون متاحة بشكل عابر أو دائم. وهذه التصورات تؤثر على أداء البُنى الاجتماعية وتقتضي اهتمامًا أو إرادة لتفعيلها.

من هنا تكمن الإشكالية بالنسبة للعديد من العمليات المعرفية التي تُشكِّل أساس العلاقات بين الأفراد (chen et al,2011:22)، وتأكيدا من رؤية الباحثة بوجود المشكلة لدى طالبات المرحلة الاعدادية قامت بتوجيه استبانة استطلاعية تحتوي على اسئلة موجهة الى (٣٠) طالبة وتبين بواسطة اجاباتهم عن (٨٠٪) عن الاسئلة ب (نعم) أي أن الطالبات لديهم ضعف في الذات العلائقية لذلك تبرز مشكلة البحث الحالي التي تسعى الباحثة دراستها من خلال الاجابة عن التساؤل الاتي : **هل للبرنامج الارشادي بأسلوب اعادة الصياغة أثر في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ؟**

ثانياً: أهمية البحث

تتجلى أهمية الإرشاد النفسي في دوره الرئيسي في مساعدة الفرد على اختيار مسار حياة يتماشى مع أهدافه وميوله، مما يسهم في وقايته من المشكلات التي قد تعترض طريقه. إذ يمكن لهذه المشكلات أن تقف حائلاً أمام النمو الطبيعي وتُضعف شعور الفرد بالسعادة اليومية.

كما أن الإرشاد النفسي يُقدم للأفراد العاديين الذين يواجهون تحديات تتعلق باختيار مهنة أو دراسة معينة، أو لمن يعانون من مشكلات نفسية، اجتماعية، أو تربوية (الرشيدي والسهيل، ٢٠٠٠: ٢٠)، ونظرًا للأهمية الكبيرة لأهداف الإرشاد في المؤسسات التربوية، أصبح من الضروري أن يولي القائمون على العملية التربوية اهتمامًا بالغًا بالبرامج الإرشادية التي تسعى لتحقيق هذه الأهداف.

إذن البرنامج الإرشادي عبارة عن سلسلة من الأنشطة المنظمة التي تتضمن خدمات مخططة تهدف إلى تقديم الدعم الشامل للفرد، لمساعدته على مواجهة المشكلات التي تعترضه في حياته أو التكيف معها بشكل فعال (زهران، ١٩٩٠: ٩٣)، إذ ان للبرنامج الإرشادي المدرسي دور هام يظهر من خلال تقديمه الدعم لكل من المرشد والمسترشد والمدرسة فهو يعين المرشد على فهم وتشخيص المشكلات النفسية والسلوكية التي يعاني منها المسترشدون والعمل على معالجتها. بالنسبة للمسترشد، يساعده البرنامج في تحديد احتياجاته وفهم مشكلاته، ويمنحه المهارات اللازمة للتعامل معها سواء عبر الحل المباشر أو التكيف. كما يسهم البرنامج في توفير الحلول الموضوعية للمدرسة والعاملين فيها، مما يساهم في رفع معدلات النجاح ومعالجة المشكلات والصعوبات التي تؤثر سلبًا على سير العملية التعليمي (الفحل، ٢٠٠٧: ٢٧٧).

لكي يحقق البرنامج الارشادي أهدافه التي وضع من أجلها كان لابد من استخدام الأساليب الارشادية التي تسعى الى مساعدة الطلاب لحل مشكلاتهم، ومن هذه الأساليب اسلوب اعادة الصياغة إذ يعد من الاساليب الحديثة التي تساعد المسترشد على حل مشكلاته لاحتوائه على استراتيجيات متنوعة فهو يجمع بين السلوك والمعرفة والعاطفة حيث يعمل على قاعدة ان المشاكل السلوكية العاطفية لا تحدث بسبب الاحداث لكن بسبب كيفية تصور وصياغة هذا الحدث وهنا يقوم المرشد بإعادة صياغة المشكلة بطريقة تجعل المسترشد يتقبلها وأيضا يعمل أسلوب إعادة الصياغة على تفسير نماذج من السلوك فهو يجعل المسترشد يشعر بالمسؤولية تجاه نفسه بدلا من لوم الآخرين (ارفورد واخرون، ٢٠١٢: ٢٨٦).

تتجلى أهمية الذات العلائقية، التي تُعتبر جزءًا من علم النفس الترابطي، في قدرتها على كشف الأنظمة القانونية التي تحكم العلاقات بين الأفراد. ترتكز هذه العلاقات على حياة واعية وظروف اجتماعية تتكامل مع الطبيعة البشرية وتسهم الذات العلائقية في توضيح القوانين النفسية ووضعها ضمن سياقها الصحيح، مؤكدة أن الحياة الداخلية للفرد تتأثر بالظروف الاجتماعية بالإضافة إلى الطبيعة البشرية الموروثة (Mill JS,1874:78)، وان الذات تحمل طبيعة شخصية بطبيعتها، والتصور المعاصر للشخصية يبرز أهمية المواقف في تكوين العلاقات مع الآخرين. وقد أعيد النظر في مفهوم طبيعة الشخصية، الذي كان محط نقاش واسع على مر السنين، استنادًا

إلى سلوك الأفراد الذي يتغير تبعًا للمواقف التي يمرون بها (Michelle.1999:296)، اكدت دراسة (chen,S.,Butcher 2011) .

إنّ الدافع الإنساني الأساسي لتوسيع الذات العلائقية هو اكتساب مهارات وهويات جديدة كوسيلة لزيادة الكفاءة الذاتية والقدرة على تحقيق الأهداف وفي مفهوم الذات العلائقية حيث يدخل الافراد في علاقات اجتماعية ويحافظون عليها ولديهم رغبة في توسيعها (chen,S.,Butcher,&kraus2011:155)، وتبرز أهمية هذا البحث من خلال تركيزه على طالبات الإعدادية ، كونها مرحلة دراسية أساسية وحيوية نظرًا لموقعها في السلم التعليمي. تحمل هذه المرحلة مسؤولية إعداد الكوادر البشرية والعاملين الإنتاجيين، بالإضافة إلى تجهيز الطالبات للانتقال إلى المرحلة الجامعية، حيث يتم تعزيز مختلف جوانب شخصية الفرد وضمان نموها بما يتناسب مع متطلبات هذه المرحلة (فهمي، ١٩٨٨: ٣٥٦)، **ومن هنا تتجلى اهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي:**

اولاً: الأهمية النظرية

١- تقديم اطار تفسيري اكثر شمولا للسلوك البشري والصحة النفسية

٢- الأهمية الاساسية للنظرية هي انها تستبدل نموذجا اختزاليا (فرد منعزل) بنموذج سياقي (الفرد في شبكة العلاقات) فهذا يجعل فهمنا للانسان اكثر واقعية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

١- يزود المرشدون التربويين في المدارس الثانوية بمقياس (الذات العلائقية الذي اعدته الباحثة لغرض الاستفادة منه.

٢- يكتسب البحث اهمية في كونه يدرس شريحة مهمة من المجتمع وهي طالبات المرحلة الاعدادية .

ثالثاً: هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على أثر برنامج ارشادي قائم على أسلوب إعادة الصياغة في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الاتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠٥,٠) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات العلائقية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠٥.٠)بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات العلائقية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠٥.٠) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات العلائقية.

رابعاً: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية للدارسة الصباحية للمدارس الحكومية في مركز قضاء بعقوبة، والتابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى، للعام الدراسي ٢٠٢٥/٢٠٢٦.

خامساً: تحديد المصطلحات

اولاً: البرنامج الارشادي:

١- **عرفه العبيدي (٢٠٠٥):** يصف إرشاد المسترشد على أنه مجموعة مترابطة من الفعاليات والنشاطات التي تهدف إلى مساعدته في تحقيق التوافق واكتساب السلوكيات المرغوبة، مما يسهم في نموه الاجتماعي بشكل سليم (العبيدي، ٢٠٠٥: ١٣).

٢- **عرفه بوردرز ودراري:** بأنه يُشير إلى مجموعة من الأنشطة التي يشارك فيها المسترشدون ضمن إطار من التفاعل والتعاون، بهدف استثمار طاقاتهم وقدراتهم بما يتماشى مع ميولهم واحتياجاتهم واستعداداتهم. كل ذلك يتم في بيئة يسودها الأمن والطمأنينة، مع تعزيز علاقة الود والثقة بينهم وبين المرشد (Borders&dryra,1992:461)

٣- **التعريف النظري للباحثة:** اعتمدت الباحثة تعريف بوردرز ودراري في تحديدها لمصطلح البرنامج الارشادي لانه ينسجم مع اهداف بحثها.

٤- **التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي:** مجموعة من الاجراءات والانشطة المخططة والمنظمة على وفق حاجات الطالبات وكتابة اهداف البرنامج وتقويم البرنامج , المبنية على شكل جلسات ارشادية اعدت لطالبات المرحلة الاعدادية (المجموعة التجريبية) من اجل تنمية الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية

ثانياً: اعادة الصياغة

١- **عرفه روجرز (Rogers,1951):** عملية يقوم فيها المعالج بإعادة التعبير عما قاله العميل، مستخدماً كلمات مختلفة، بهدف إظهار الفهم العميق لمشاعر العميل وأفكاره دون حكم أو نقد مما يساعد العميل على الشعور بأنه مفهوم ومقبول (Rogers,1951:64).

٢- **التعريف النظري للباحثة:** اعتمدت الباحثة تعريف روجرز (١٩٥١) لاسلوب اعادة الصياغةلانه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي

٣- **التعريف الاجرائي للباحثة:** هو اسلوب ارشادي قائم على نظرية روجرز يتضمن مجموعة من الفنيات والانشطة استعملتها الباحثة في البرنامج الارشادي والمتضمن طريقة التعبير بـ (تقديم الموضوع . فنية الإنصات الفعال . فنية المناقشة الجماعية . فنية التأكيد . فنية التغذية الراجعة . فنية وصف السلوك).

ثالثاً: الذات العلائقية

١- **عرفها (Andersen&chen2002):** هي إحدى جوانب الذات التي يرى بها الفرد نفسه وميوله المعرفية والعاطفية والتحفيزية والسلوكية من خلال علاقته مع الاخرين المهمين على سبيل المثال، الشركاء والاباء والاصدقاء (Andersen&chen,2002:34).

٢- **(Andersen&przybylinski,E.2013):** وهي عملية انتقال يتم من خلالها تنشيط المعرفة حول شخص اخر مهم بوعي او بغير وعي ثم تستخدم لتفسير شخص جديد والاستجابة له لان هذا الشخص يشبه الى حد ادنى الاخر المهم. (Andersen&przybylinski,E.2013).

٣- **التعريف النظري:** تبنت الباحثة تعريف (Andersen,chen,2002) لأنه تعريف(النظرية المعرفية بين الاشخاص) الذي اعتمدت ليه الباحثة في بناء مقياس الذات العلائقية .

٤- **التعريف الاجرائي:** هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال اجابته على مقياس الذات العلائقية

اطار النظري ودراسات السابقة:

- **مفهوم الذات العلائقية:**

يرى علماء النفس عبر الثقافات أن هناك بُعدًا أساسيًا يميز طريقة تفكير الأفراد في ذواتهم، وذلك تبعًا لمدى تضمينهم عناصر من العالم الاجتماعي (مثل العلاقات الوثيقة أو المواقف المشتركة مع الآخرين المؤثرين) في تصورهم لذواتهم. فبعض الأفراد يميلون إلى التفكير في أنفسهم من خلال علاقتهم بالآخرين وأدوارهم المختلفة ومواقفهم المشتركة، مما يجعل ذواتهم مرتبطة بالآخرين بدرجة كبيرة. في المقابل، نجد أن هناك أفرادًا آخرين يفضلون التفكير في ذواتهم بشكل مستقل، معتبرين أنفسهم منفصلين عن الآخرين وعلاقاتهم بهم.وقد شكّل هذا التباين بين الاستقلالية والترابط في تصور الذات موضوعًا محوريًا في علم النفس لفترة طويلة، وهو ما أكدته العديد من الدراسات السابقة (Markus&Kitayama,1991:257) .

تشير الذات العلائقية، بخلاف بعض المفاهيم الأخرى، إلى أن الفرد يبني علاقاته مع الآخرين وفق معايير معينة، مع وجود تباين في مستوى هذه العلاقات وأثرها على تصور الذات. فالذات العلائقية تعتمد بدرجة كبيرة على الآخرين المؤثرين، ويُقصد بهم الأشخاص الحقيقيون (مقابل الافتراضيين) الذين يعرفهم الفرد عن قرب، ويشعر نحوهم بدرجات من الألفة أو الإعجاب. وغالبًا ما يشترك الفرد معهم في علاقات مميزة، قد تكون علاقات صداقة أو روابط خصوصية مثل الزملاء المقربين في المدرسة أو العمل (Anderson&Chen,2002:78)، وتلعب الذات العلائقية دورًا جوهريًا في حياة الفرد وشخصيته، وقد تم تحديد بعض الافتراضات الرئيسة المرتبطة بها، وهي:

أ- تخدم التوجهات الاساسية وتعطيها المعنى.

ب- غالبا ما يتم تفعيلها تلقائيا ,ج- تشكل مجموعة واسعة من العمليات والنتائج النفسية.

ج- توقير الاساس للاتساق والاستمرارية في العلاقات الشخصية.

د- تؤثر بصورة كبيرة على الرفاه النفسي (Serena et 2013:67).

- **النظرية المعرفية الاجتماعية بين الأشخاص لـ (Andersen&chen2002) التي فسرت الذات العلائقية:**

نظرية الذات العلائقية والتي تفترض أن لكل فرد مخزونًا من الذوات العلائقية التي تعكس جوانب الذات المرتبطة بالآخرين ذوي الأهمية. كما ترى النظرية أن معرفتنا بأنفسنا ترتبط ارتباطًا وثيقًا بمعرفتنا بالآخرين المؤثرين في حياتنا، مما يؤثر بدوره في طريقة تفكيرنا وتقييمنا لذواتنا. ويؤدي هذا الترابط إلى ظهور ما يُعرف بـ "الذات

العلائقية"، إذ تتشكل تصوراتنا عن أنفسنا من خلال تجاربنا مع الأشخاص الذين كان لهم دور بارز في حياتنا. وتُعد هذه الفرضية إحدى الركائز الأساسية التي تقوم عليها نظرية الذات العلائقية (Anderson&Chen,2002:15)، وتتسم نتائج الذات العلائقية بالتغير تبعًا للسياق الاجتماعي، فهي ليست ثابتة وإنما تتبدل بحسب المواقف والأشخاص. فقد يمتلك الفرد عدة ذوات علائقية تتشكل من خلال تفاعلاته مع من حوله؛ فمثلًا قد يظهر بشكل رسمي وجاد في بيئة العمل، بينما يكون مرحًا ومنفتحًا مع الأصدقاء، وحنونًا أو خجولًا مع العائلة وتعود هذه التغيرات إلى تأثير تمثلات الأشخاص المهمين لدى الفرد على طريقة تصرفه في مواقف معينة (Fiske, A.P.1992:34).

- **المجالات التي اشارت اليها النظرية:**

أولاً: اهمية الاخرين المهمين: وتشير الى الافراد الذين لديهم ذات علائقية يتمتعون بتجارب معرفية عاطفية تحفيزية المخزونة في ذاكرتهم مع الاخرين الذين يمارسون تاثيرا عميقا على الذات .

ثانياً: الانتقال في الذات: ان الافراد الذين لديهم ذات علائقية يركزون على الاشارات الصادرة عن شخص جديد له صفات مشتركة مع شخص مهم بالنسبة لهم ومن خلال هذه الاشارات يمكن تحويل الذات العاملة الى ذات العلائقية.

ثالثاً: الادوار والسمات العلائقية: تشير إلى أن الافراد الذين لديهم ذات علائقية لديهم عناصر شخصية اجتماعية مشتركة (السمات والأدوار) مع الاخرين المهمين.

رابعاً: الدوافع والاهداف العلائقية: تشير إلى أن الافراد الذين لديهم ذات علائقية لديهم الدافع واهداف مشتركة وراء تفاعلات الذات مع الاخرين , وهي سبب وراء هذه الروابط والحفاظ عليها.

خامساً: الذات العلائقية المعرفية العاطفية: إن المواقف وحدات معرفية عاطفية محددة مثل التمثلات والتوقعات والمشاعر التي تودي الى استجابات تعكس الوحدات المعرفية والعاطفية التي يتم تنشيطها في مواقف موضوعي (Andersen&chen,2002)

- **وقد اعتمدت الباحثة النظرية المعرفية الاجتماعية بين الاشخاص التي فسرت الذات العلائقية للاسباب الاتية:**

١- تُعتبر النظرية الاجتماعية المعرفية بين الأفراد واحدة من أبرز النظريات التي قدّمت تفسيرًا واضحًا وفهمًا مباشرًا للعلاقات المرتبطة بهذا المجال.

٢- تم استخدام هذه النظرية في العديد من الدراسات الأجنبية وعلى مجموعات عينات متنوعة.

٣- اعتمدت الباحثة النظرية ومجالاتها وتعريفها في بناء مقياس الذات العلائقية.

- **دراسات سابقة تناولت الذات العلائقية:**

١- دراسة (الخيلاني، ٢٠٢٥): حيث هدف البحث الى التعرف على قوة العلاقة بين الذات العلائقية التفكير السببي لدى تدريسيي الجامعة والعلاقة الارتباطية بين الذات العلائقية والرشاقة الشخصية لدى تدريسيي الجامعة وقام الباحث ببناء مقياس الذات العلائقية وكذلك بناء مقياس التفكير السببي والرشاقة الشخصية كذلك حيث استعمل

بعض الاحصائيات ومنها (الاختبار التائي لعينة واحدة , والاختبار التائي لعينتين مستقلتين , ومعادلة الفاكرونباخ , والاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط, وتحليل الانحدار المتعدد ومعامل ارتباط بيرسون) وتبين ان افراد عينة البحث لديهم ذات علائقية ولديهم تكفير سببي ولديهم رشاقة شخصية.

منهجية البحث واجراءاته:

أولًا: منهج البحث: اتبعت الباحثة منهج (البحث التجريبي) في بحثها الحالي، ويقصد بالبحث التجريبي تغيير عمدي مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغييرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها (ملحم ، ٢٠١٥ : ١٣٢)، إذ أن في البحوث التجريبية، تقوم الباحثة بدراسة تأثير متغير مستقل واحد على الأقل على متغير تابع أو أكثر. بعبارة أخرى، تتحكم الباحثة في تحديد المتغير المسبب والمتغير الناتج، إلى جانب نوع المعالجات التي يتم تطبيقها على أفراد العينة. كما تحدد الباحثة الأفراد الذين يشكلون المجموعة التجريبية وأولئك الذين يكونون في المجموعة الضابط. (ابو علام، ٢٠١٤: ١٢١).

ثانياً: التصميم التجريبي: لغرض تحقيق هدف البحث، عمدت الباحثة إلى اختيار تصميم تجريبي يناسب طبيعة الدراسة والأهداف المرجوة، وبناءً على ذلك، وقع الاختيار على التصميم التجريبي الذي يتضمن مجموعتين (تجريبية وضابطة) مع إجراء اختبار قبلي وبعدي. تمت الاستعانة بهذا النوع من التصميم نظرًا لاعتماده على التوزيع العشوائي بين المجموعتين، مما يضمن تحقيق التكافؤ بينهما. الشكل (١) يوضح هذا

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	المتغير المستقل (برنامج ارشادي بأسلوب اعادة الصياغة)	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة		ــــــــــــــــــــــــ	

ثالثاً: مجتمع البحث: يعني بمصطلح مجتمع البحث مجموعة من الأفراد يتم تحديدهم بشكل دقيق وواضح، ويكون التركيز الأساسي للباحث على دراسة هذه المجموعة وتطبيق نتائج البحث عليها. يتم تحديد مجتمع البحث بناءً على طبيعة الدراسة وأهدافها المحددة. (الزهيري، ٢٠١٧: ١٣٩)، وتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحية في مركز قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة للتربية في محافظة ديالى واللواتي بلغ عددهن (٦٨٥٥) طالبة في حين بلغ مجموع المدارس الاعدادية للبنات في مركز قضاء بعقوبة ١٢ مدرسة.

رابعاً: عينة البحث: تعرف عينة البحث بأنها جزء أو شريحة من المجتمع تتضمن خصائص المجتمع الأصلي الذي نرغب في التعرف على خصائصه ويجب ان تكون تلك العينة ممثلة لجميع مفردات هذا المجتمع تمثيلاً صحيحاً (الزهيري، ٢٠١٧: ١٣٩)، وتناول البحث الحالي أربع عينات رئيسية وهي :

١- **العينة الاستطلاعية:** اختارت الباحثة (٣٠) طالبة من اعدادية الحرية للبنات بالطريقة العشوائية لبيان لغرض تحديد مشكلة البحث.

٢- **عينة التحليل الإحصائي:** تم اختيار (٤٠٠) طالبة من خمسة مدارس بالطريقة العشوائية، شملت مدرسة العدنانية، ومدرسة جمانة، ومدرسة الامل، ومدرسة العروة الوثقى، ومدرسة امنة بنت وهب، وبواقع (٨٠) طالبة من كل مدرسة.

٣- **عينة الثبات:** استخرجت الباحثة عينة تتكون من (30) طالبة من ثانوية فاطمة لتطبيق المقياس عليهم. جرى تطبيق المقياس مرة أخرى بعد مرور (١٤) يوماً بهدف قياس درجة الثبات والفاكرونباخ

٤- **عينة البرنامج الإرشادي:** تم انتقاء (١٠٠) طالبة من اعدادية ثويبة باستخدام طريقة التحديد العشوائية لغرض تطبيق مقياس االذات العلائقية عليهم, اختارت الباحثة هذه الاعدادية كونها قريبة على مكان عملها، مما يسهل تنفيذ البرنامج الإرشادي. كما اختيرت(١٠٠) طالبة من ثانوية الزمر كمجموعة ضابطة بسبب بعدها جغرافياً عن موقع العمل الأساسي للباحثة. ولتحديد العينة الخاصة بالبرنامج الإرشادي، قامت الباحثة بما يلي:

أ. تطبيق مقياس الذات العلائقية على عينة أولية مؤلفة من (٢٠٠) طالبة موزعين بين اعدادية ثويبة وثانوية زمر بمقدار (١٠٠) طالبة لكل مدرسة

ب. اختيار (٢٠) طالبةً من الذين حصلوا على نتائج أقل من المتوسط الفرضي البالغ (50)، موزعين بواقع (١٠) طالبات من كل مدرسة.

خامساً: تكافؤ المجموعتين: رغم أن اختيار العينات العشوائي يحقق تكافؤاً مبدئياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة، إلا أن الباحثة تأكدت من وجود توازن إضافي لضمان عدم تدخل عوامل خارجية قد تؤثر على التجربة. ولتحقيق ذلك، ركزت على درجات الاختبار القبلي لمقياس الذات العلائقية فقط لتقييم التكافؤ قبل بدء التجربة.

- **نتائج اختبار درجات الطالبات على مقياس الذات العلائقية قبل التجربة:** استخدمت الباحثة اختبار مان وتني الخاص بالعينات ذات الحجم المتوسط للتحقق الإحصائي، حيث بلغت قيمة مان وتني المُحتسبة (29,5) عند مستوى دلالة (٠,٠٥). وبمقارنتها بالقيمة الجدولية (٢٣)، تبين أن الفارق غير معنوي إحصائياً، كما يُوضح الجدول (١):

جدول (١): التكافؤ بين المجموعتين قيمة مان وتني لعينتين مستقلتين بين المجموعتين قبل بدء التجربة

تسلسل الفقرة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٢١	١,٥	٢٣	٦,٥				
٢	٢٢	٤	٢٦	١٣,٥				

٣	٢٦	١٣,٥	٢٩	١٩	٢٩,٥	٢٣	٠,٠٥	غير دال احصائيا
٤	٢٥	١١,٥	٣٠	٢٠				
٥	٢٤	٩	٢٨	١٧,٥				
٦	٢٢	٤	٢٧	١٥,٥				
٧	٢١	١,٥	٢٤	٩				
٨	٢٧	١٥,٥	٢٥	١١,٥				
٩	٢٣	٦,٥	٢٢	٤				
١٠	٢٨	١٧,٥	٢٤	٩				
مج الرتب		**٨٤,٥**		**١٢٥,٥**				

سادساً: أداتا البحث

لتحقيق أهداف البحث، قامت الباحثة باتخاذ الخطوات التالية:

أولاً: قامت الباحثة ببناء مقياس الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية وفق النظرية المعرفية الاجتماعية ل اندرسون ويتشن (٢٠٠٢).

ثانياً: بناء برنامج إرشادي يعتمد على أسلوب اعادة الصياغة بهدف تنمية الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، والذي سيتم تفصيله في الفصل الرابع.

أولاً: بناء مقياس الذات العلائقية

لغرض استكمال إجراءات البحث الحالي لابد من وجود أداة لقياس الذات العلائقية، إذ أن الباحثة قد وجدت دراسة سابقة لقياس الذات العلائقية وهي دراسة (الخيلاني، ٢٠٢٥) وهذا المقياس قد طبق على عينة مكونة من تدريسي الجامعة، ولذلك لا تستطيع الباحثة تبني المقياس كون أن خصائص عينة تدريسي الجامعة تختلف عن خصائص طالبات المرحلة الاعدادية من عدة جوانب إضافةً إلى الأدوار والتوقعات لكل فئة، وفي هذا الصدد قامت الباحثة ببناء مقياس الذات العلائقية تماشياً مع الإطار النظري ومع طبيعة وخصائص عينة البحث، واستخلاصاً لما سبق صاغت الباحثة فقرات المقياس على وفق ما حدده الين ووين (Allen&Yen,1979:119) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وكالآتي:

١- **تحديد المفهوم:** اعتمدت الباحثة تعريف اندرسون هي احدى جوانب الذات التي يرى بها الفرد نفسه وميوله المعرفية والعاطفية والتحفيزية والسلوكية من خلال علاقته مع الاخرين المهمين على سبيل المثال, الشركاء والاباء والأصدقاء (Andersen&chen2002).

٢- **تحديد مجالات المقياس:** حددت الباحثة مجالات مقياس الذات العلائقية على ضوء الافتراضات التي ضمن الإطار النظري، وعليه حددت النظرية المعرفية الاجتماعية ل اندرسون وتشين خمس مجالات رئيسية وهي **(اهمية الاخرين المهمين، الانتقال في الذات، الادوار والسمات العلائقية، الدوافع والاهداف العلائقية، الذات العلائقية المعرفية العاطفية).**

٣- **صياغة الفقرات وجمعها:** على وفق ما طرحته نظرية اندرسون (٢٠٠٢) ومن خلال نتائج الاستبيان الاستطلاعي المقدم لعينة مكونة من (٣٠) طالبة كان مضمونها سؤالاً مفتوح عن الذات العلائقية، وأيضاً من خلال تعريف المنظر اندرسون للذات العلائقية، ومن خلال ما تم ذكره جمعت الباحثة (٢٠) فقرة، في كل مجال (٤) فقرات، وأثناء جمع وصياغة الفقرات أخذت الباحثة في الحسبان شروط بناء المقاييس النفسية ومن هذه الشروط أن تكون الفقرات واضحة وسهلة الفهم، ولا تحمل أكثر من فكرة، وجملها ليست طويلة، وأن تصاغ بضمير المتكلم (Ebel,1972:390).

٤- **بدائل المقياس وتصحيحها:** بعد أن قامت الباحثة بأكمال اعداد فقرات المقياس لابد ان يكون لها بدائل للاجابة لذلك وضعت الباحثة مدرج رباعي للإجابة مكون من (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا) أما تصحيح المقياس فقد كان للفقرات الايجابية (١-٢-٣-٤) وللفقرات السلبية (٤-٣-٢-١).

٥- **تعليمات المقياس:** وضعت الباحثة عدة تعليمات في المقياس لكي يسهل الإجابة عليه من قبل الطالبات وهذه التعليمات هي: التوضيح على أنه ليس هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن هذه الاستمارة هي لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد غير الباحثة، والتأكيد على وضع علامة (√) أمام كل فقرة، ولا يجب أن يوضع أكثر من علامة مقابل الفقرة الواحدة لأن الاستمارة سوف تهمل.

٦- **اخذ راي الخبراء بالمقياس:** بعد أن جمعت الباحثة فقرات مقياس الذات العلائقية والبالغ عددها (٢٠) فقرة، ووضع مقياس الذات العلائقية والتعليمات الخاصة بالمقياس، بعد ذلك عرضت الباحثة المقياس بصيغته الأولية على عدد من المحكمين والمتخصصين في مجال العلوم التربوية، وذلك لبيان مدى صلاحية فقرات المقياس، ومدى مناسبة مقياس الذات العلائقية ، ومدى فهم المستجيب لتعليمات المقياس، وبعد عودة المقياس من المحكمين والوقوف على آرائهم، تبين أن فقرات المقياس مناسبة وجاهزة للتطبيق على عينة التحليل الإحصائي بنسبة (١٠٠٪) مع الأخذ في الاعتبار تعديل بعض الفقرات دون التغيير من مضمون الفقرة.

٧- **وضوح فقرات المقياس وتعليماته (التجربة الاستطلاعية):** أن الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو معرفة مدى فهم المستجيب لفقرات وتعليمات المقياس، وكم هو الوقت التي سيستغرقه المستجيب للإجابة على الفقرات، وعليه طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من (30) طالبة وكانت من خارج عينة التحليل

الإحصائي، وتبين من خلال التطبيق أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحه ومفهومة للجميع، كما ان الوقت المستغرق للإجابة كان يتراوح بين (٣-٢٠) دقيقة وبمتوسط (١٥) دقيقة.

٨- **تمييز فقرات المقياس:** ان المقاييس النفسية تتطلب حساب القوة التمييزية لفقراتها وذلك لاستبعاد الفقرات التي لا تميز بين المستجيبين والابقاء على الفقرات التي تميز بينهم (Ghiselli,1981:434).

- **حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الذات العلائقية:**

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الذات العلائقية على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالبة، بعدها حددت الباحثة الدرجة الكلية لكل استمارة، ثم رتب الاستمارات تصاعدياً من أدنى درجة إلى أعلى درجة، واختارت الباحثة نسبة (٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، و(٢٧٪) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات وبهذا أصبحت مجموعتين، ثم حللتها الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية لاستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات في كل مجموعة، ولحساب القوة التمييزية تم استخراج الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وعند موازنتها بالقيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية (١,٩٦) تبين أن فقرات المقياس جميعها كانت مميزة ودالة عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤)، والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢): القوة التمييزية لمقياس الذات العلائقية بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين)

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة T المحسوبة	النتيجة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
١	٣,٧٤	٠,٥١	٢,٤٤	٠,٤٢	٢٠,٤٥	دالة
٢	٣,٤٧	٠,٤٨	٢,٢٥	٠,٦١	١٦,٣٣	دالة
٣	٣,٣٦	٠,٥٦	٢,٢	٠,٦٥	١٤,٠٥	دالة
٤	٣,٢٢	٠,٥٤	٢,٣	٠,٥٧	١٢,١٨	دالة
٥	٣,٥٢	٠,٤٣	٢,٢٩	٠,٤٤	٢٠,٧٨	دالة
٦	٣,٤٥	٠,٦٩	٢,٣٢	٠,٤٧	١٤,٠٧	دالة
٧	٣,٤٩	٠,٤٧	٢,٦٢	٠,٥١	١٣,٠٤	دالة
٨	٣,٣٨	٠,٥٨	٢,٢٤	٠,٧	١٣,٠٣	دالة
٩	٣,٢٨	٠,٤٢	٢,٥٣	٠,٥٨	١٠,٨٨	دالة
١٠	٣,٤٨	٠,٥٢	٢,٣٤	٠,٤٣	١٧,٥٦	دالة
١١	٣,٧٧	٠,٦٨	٢,٢١	٠,٤٨	١٩,٤٨	دالة
١٢	٣,٥٢	٠,٤٤	٢,٥٤	٠,٦	١٣,٦٩	دالة
١٣	٣,٣٢	٠,٥٧	٢,٦٥	٠,٤١	٩,٩٢	دالة
١٤	٣,٢	٠,٤٣	٢,٢٢	٠,٦٣	١٣,٣٥	دالة
١٥	٣,٢٢	٠,٤١	٢,٢٢	٠,٤٣	١٧,٤٩	دالة

١٦	٣,٣٣	٠,٦٥	٢,٤١	٠,٦٢	١٠,٦٤	دالة
١٧	٣,٤٩	٠,٦٣	٢,٣٦	٠,٦٧	١٢,٧٧	دالة
١٨	٣,٣٦	٠,٦٧	٢,٣٤	٠,٦٨	١١,١	دالة
١٩	٣,٧٩	٠,٤٨	٢,٣٤	٠,٦٣	١٩,٠٣	دالة
٢٠	٣,٤٨	٠,٦٩	٢,١٦	٠,٤٢	١٦,٩٨	دالة

علاقة الفقرة بالدرجة الكلية: ولحساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس فقد أستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون، إذ كانت جميع الفقرات دالة إحصائياً لأن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (٠,٠٩٨) عند درجة حرية (398)، والجدول (٣) يوضح ذلك:

جدول (٣): معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط (القيمة المحسوبة)	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط (القيمة المحسوبة)
١	٠,٥٧٩	١١	٠,٧٢٥
٢	٠,٦٧٩	١٢	٠,٥٦٧
٣	٠,٦١٢	١٣	٠,٥٩١
٤	٠,٥٧٧	١٤	٠,٨٠٥
٥	٠,٥٠٤	١٥	٠,٢٩٣
٦	٠,٦٣٨	١٦	٠,٣٠٢
٧	٠,٥١٣	١٧	٠,٢٦٢
٨	٠,٧٨٥	١٨	٠,٧٥
٩	٠,٨٢٨	١٩	٠,٧١٧
١٠	٠,٤٨	٢٠	٠,٧٧٢

علاقة كل فقرة بالمجال الذي تنتمي إليه: استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه، إذ أن جميع الفقرات دالّة لان القيمة المحسوبة اعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) وبدرجة حرية (398)، والجدول (٤) يبين ذلك:

جدول (٤): علاقة الفقرة بالمجال

اسم المجال	عدد الفقرات	رقم الفقرة	القيمة المحسوبة	اسم المجال	عدد الفقرات	رقم الفقرة	القيمة المحسوبة
اهمية الاخرين المهمين	٤	١	٠,٥٢	الدوافع والاهداف العلائقية	٤	١	٠,٦٦
		٢	٠,٤٧			٢	٠,٦٢
		٣	٠,٥٨			٣	٠,٥٩
		٤	٠,٦			٤	٠,٧
الانتقال في الذات	٤	١	٠,٤٤	الذات العلائقية المعرفية العاطفية	٤	١	٠,٦٣
		٢	٠,٣٩			٢	٠,٦٧
		٣	٠,٥٣			٣	٠,٦١
		٤	٠,٥			٤	٠,٥٦
الادوار والسمات العلائقية	٤	١	٠,٤٨				
		٢	٠,٥٢				
		٣	٠,٤٦				
		٤	٠,٥٥				

علاقة المجال بالدرجة الكلية: لإيجاد العلاقة بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس، استعملت معامل ارتباط بيرسون، وكانت كل معاملات الارتباط دالة، لأن القيمة المحسوبة اعلي من القيمة الجدولة البالغة (٠,٠٩٨) وبدرجة حرية (398)، والجدول (٥) يوضح ذلك:

جدول (٥) علاقة كل مجال بالمقياس

المجال	معامل الارتباط (r)	الدلالة الإحصائية
المجال الأول	٠,٥١	دال
المجال الثاني	٠,٦٤	دال
المجال الثالث	٠,٤٨	دال
المجال الرابع	٠,٥٧	دال
المجال الخامس	٠,٦٢	دال

مصفوفة الارتباطات الداخلية: استخرجت الارتباطات الداخلية لكل مجال مع المجالات الأخرى من باستخدام (معامل ارتباط بيرسون)، إذ كانت جميع معاملات الارتباط موجبة وذات دلالة، والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦): مصفوفة الارتباطات الداخلية

المجال / المجال	اهمية الاخرين المهمين	الانتقال في الذات	الادوار والسمات العلائقية	الدوافع والاهداف العلائقية	الذات العلائقية المعرفية العاطفية
اهمية الاخرين المهمين	١,٠٠	٠,٤٢	٠,٣٨	٠,٣٥	٠,٣٣
الانتقال في الذات	٠,٤٢	١,٠٠	٠,٤٤	٠,٥٠	٠,٤٧
الادوار والسمات العلائقية	٠,٣٨	٠,٤٤	١,٠٠	٠,٤٦	٠,٥٢
الدوافع والاهداف العلائقية	٠,٣٥	٠,٥٠	٠,٤٦	١,٠٠	٠,٤٨
الذات العلائقية المعرفية العاطفية	٠,٣٣	٠,٤٧	٠,٥٢	٠,٤٨	١,٠٠

- **مؤشرات صدق مقياس الذات العلائقية:** لكي تتحقق الباحثة من مؤشرات صدق المقياس قامت بالاعتماد على نوعين من الصدق هما:

١- **الصدق الظاهري:** هذا النوع من الصدق تحققت منه الباحثة من خلال عرض المقياس وفقراته وبصيغته الأولية على عدد من المحكمين والمتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم، واتفق المحكمين على صلاحيته وأنه جاهز للتطبيق.

٢- **صدق البناء:** هذا النوع من الصدق وجوده الباحثة في (القوة التمييزية، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية، وعلاقة الفقرة بالمجال، وعلاقة المجال بالدرجة الكلية، وعلاقة المجالات مع بعضها، وفي مصفوفة الارتباطات الداخلية).

- **مؤشرات ثبات مقياس الذات العلائقية:** من أجل التأكيد من ثبات المقياس استخدمت الباحثة طريقتين هما:

١- **الثبات بطريقة إعادة الاختبار:** ذهبت الباحثة إلى اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة من اعدادية ثويبة للبنات، هذه العينة تكونت من (٣٠) طالبة من طلاب الجامعة، طبقت الباحثة اختبارين على هذه العينة طبق الاختبار الأول، وبعد مدة كانت (١٤) يوماً طبقت الباحثة الاختبار الثاني، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة

الفرق بين درجات التطبيقين، تبين أن معامل الارتباط بلغ (٠,٨١) وهذا يدل أن مقياس الذات العلائقية كان ذي ثبات جيد ويمكن تطبيقه بصورته النهائية على عينة التحليل الإحصائي .

٢- **الثبات بطريقة الفاكرونباخ:** هذه الطريقة تطبق على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤٠٠) طالبة، ومن خلال نتائج هذه الطريقة تبين أن معامل الاتساق الداخلي يعطي ثبات جيد، إذ بلغ معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ (٠,٩١) وهذا يعني أنه يمكن الاعتماد عليه.

- **وصف مقياس الذات العلائقية:** تكون مقياس الذات العلائقية الذي قامت الباحثة ببنائه وبصورته النهائية من (٢٠) فقرة، بالإضافة إلى أن بدائل الإجابة تألفت من مدرج رباعي وهي (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي غالبا ، تنطبق علي أحيانا ، تنطبق علي نادرا)، أما تصحيح المقياس فقد كان للفقرات الإيجابية درجات (١-٢-٣-٤)، والفقرات السلبية (٤-٣-٢-١)، إذ أن أعلى درجة يمكن أن يصل إليها الطالب أثناء إجابته على فقرات المقياس هي (٨٠) درجة، وأقل درجة كانت (٢٠)، أما الوسط الفرضي فقد بلغ (٥٠) درجة.

بناء البرنامج الإرشادي:

عمدت الباحثة إلى بناء برنامج إرشادي وذلك بالاعتماد على انموذج بوردرز ودراري (Borders&Drury,1992)، لأن فقرات المقياس من خلال هذا الانموذج يمكن الاعتماد عليها جميعاً أثناء اشتقاق الجلسات الإرشادية، وهناك عدة خطوات تم المرور بها أثناء البرنامج الإرشادي وهي:

١- **تحديد الحاجات وتقديرها:** عمدت الباحثة إلى تحليل فقرات مقياس الذات العلائقية إلى عناصرها من أجل تحديد حاجات المسترشدين، ومن خلال ما تقدم وفي ضوء الإطار النظري المعتمد اعتمدت الباحثة على فقرات المقياس باعتبارها حاجات إرشادية، بعدها عرضت الباحثة الحاجات على عدد من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والجدول (٧) يوضح ذلك:

جدول (٧) فقرات مقياس الذات العلائقية التي حولت إلى حاجات إرشادية

فقرات المقياس	الحاجات الإرشادية
١- مازلت اتذكر صديقاتي وصورهن في ذاكرتي ٢- ارى ان علاقتي بصديقاتي واقاربي هي جزء من شخصيتي ٥- اتعرف على شخصيتي من خلال ملاحظة صديقاتي المقربات لي	**اهمية الصداقة في بناء الذات العلائقية**
١٠- اسعى ان اكون صادقة مع صديقاتي المميزات والمقربات لي ١١- اعتبر الصداقة والعلاقات الاجتماعية امورا مهمة في حياتي ١٤- اشعر بالسعادة عندما يكون هناك تواصل جيد بيني وبين زميلاتي في المدرسة ١٦- احب ان اعمل مع الاخرين بروح التعاون لتحقيق هدف مشترك	**تنمية مهارات التواصل الفعال مع الاصدقاء(أ-ب)**
٣- الذكريات التي اعيشها مع من احب تعطيني شعورا بالانتماء ٤- اشعر ان علاقتي الطيبة مع الاخرين تزيد من قيمتي ٩- افضل ان ابقى مع صديقات يشبهونني في بعض الامور ١٨- اشعر بالفخر عندما انجح مع صديقاتي المقربات	**التقدير والامتنان للعلاقات الايجابية**

٢٠- اشعر بالحزن عندما تنتهي علاقتي مع قريب لي ١٧-اشعر بالحزن عندما تتعرض صديقتي لموقف صعب ١٩- ارى نفسي مهتمة بمشاعر الاخرين	**التعامل مع مشاعر الفقد والحزن في العلاقات**
١١- اعتبر الصداقة والعلاقات الاجتماعية امورا مهمة في حياتي ١٢- اشعر بالارتياح عندما اعمل مع صديقاتي المقربات ١٥- استطيع ان ابني علاقات جيدة مع زميلاتي واحافظ عليها	**تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي**
٦- اشعر بالراحة عندما اجد من يشبهني او يتحدث عن اشياء احبها ٧- افضل ان تكون صديقتي المقربة تحمل صفات قريبة من صفاتي ٨- اميل الى الشخص الذي تكون صفاته قريبة من صفاتي ١٣- انا غير واثق اذا كانت اجوبتي في الامتحان صحيحة	**كيفية اختيار الصديق المناسب ودور ذلك في النمو الشخصي (أ- ب)**

٢- **تحديد الأهداف:** حددت الباحثة أهداف البرنامج الإرشادي وذلك في ضوء الحاجات الإرشادية وهي

أ- **الهدف العام:** قامت الباحثة بتحديد هذا الهدف من خلال معرفة أثر أسلوب (إعادة الصياغة) في تنمية الذات العلائقية لطالبات المرحلة الاعدادية .

ب- **هدف الجلسة (الهدف الخاص):** جرى تحديد هدفاً خاصاً لكل جلسة إرشادية بما ينسجم مع موضوع كل جلسة.

ج- **الأهداف السلوكية:** هي أهداف قابلة للملاحظة والقياس، وعليه جرى تحديد أهداف سلوكية لكل جلسة إرشادية.

٣- **تحديد الأولويات:** بعد أن تم الاعتماد على انموذج بوردرز ودراري حددت الباحثة اولويات الحاجات حسب أهميتها لغرض تحقيق الأهداف المنشودة، وعليه حولت فقرات المقياس بحسب هذا الانموذج إلى حاجات إرشادية.

٤- **تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:** اعتمدت الباحثة على عنصرين مهمين سيقوم عليها البرنامج وهما

ـ جانب نظري متمثل بالإطار النظري، إذ اشتقت الباحثة الحاجات الإرشادية والأهداف الخاصة منه.

ـ الجماعة الإرشادية (المسترشدين) وهم طالبات المرحلة الاعدادية.

٥- **تحديد الأنشطة لتنفيذ البرنامج الإرشادي:** حددت الأنشطة وفنيات الأسلوب الإرشادي التي ستستخدمها الباحثة لتنمية الذات العلائقية لدى الطالبات وفي ضمن جدول زمني، والقائم على إعادة الصياغة لـ (روجرز) وهي **(تقديم الموضوع ، فنية الإنصات الفعال ، فنية المناقشة الجماعية ، فنية التأكيد ، فنية التغذية الراجعة ، فنية وصف السلوك).**

٦- **تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:** من أجل تقويم البرنامج الإرشادي استعملت الباحثة ثلاثة أنواع وهي:

أ- **التقويم التمهيدي:** يتمثل في عرض البرنامج وجلساته الإرشادية على عدد من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي.

ب- التقويم البنائي: يتمثل في التقويم الذي تقوم به الباحثة نهاية كل جلسة إرشادية من خلال طرح الاسئلة لأفراد المجموعة التجريبية.

ج- التقويم النهائي: هذ التقويم ما يعبر عنه هي النتائج التي يمكن أن قد يحققها البرنامج في تنمية الذات العلائقية لدى المجموعة التجريبية، ولمعرفة التغيير الذي يحدثه البرنامج الارشادي.

- **الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي:** تحققت الباحثة من الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي عن طريق عرضه على مجموعة من المتخصصين في المجال الإرشادي، وذلك لأبداء آرائهم في الآتي: (مناسبة الأهداف التي ينبغي تحقيقها، الأنشطة التي تحقق الأهداف، تسلسل الحاجات بحسب أهميتها، مناسبة الوقت المحدد للجلسة، إضافة ما ترونه مناسب)، وبعد عودة البرنامج من المتخصصين حصل على اتفاق بنسبة (١٠٠٪) مع تعديل بعض الأشياء الطفيفة .
- **التطبيق النهائي للبرنامج الإرشادي:**

١- بعد تطبيق المقياس على عينة البرنامج البالغة (٢٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية بواقع (١٠٠) طالبة من اعدادية ثوبة و (١٠٠) طالبة من اعدادية فراقد ، اختارت الباحثة (٢٠) طالبة بصورة قصدية ممن حصلوا على أقل الدرجات على مقياس الذات العلائقية، بعد ذلك وزعت الباحثة الطالبات على مجموعتين بواقع (١٠) في المجموعة التجريبية و (١٠) في المجموعة الضابطة .

٢- حددت الباحثة عدد الجلسات الإرشادية التي سوف تطبق على المجموعة التجريبية بـ (١٠) جلسات، وبواقع جلستين في الأسبوع.

٣- أما مكان وزمان انعقاد الجلسات الإرشادية فسوف تكون في غرفة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في المدرسة من الساعة (١١:٠٠ إلى ١١:٤٥) ظهراً من يومي الاحد والثلاثاء من كل أسبوع.

٤- طلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية أن يكتبوا جدول زمني لأيام تطبيق البرنامج الإرشادي والالتزام به .

٥- حدد موعد تطبيق الاختبار البعدي لقياس الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاحد (٢٠٢٥/٤/٦).

جدول (٨): عناوين وتاريخ انعقاد جلسات البرنامج الإرشادي

ت	اليوم والتاريخ	عنوان الجلسة
١	الاحد ٢٠٢٥/٣/٢	الافتتاحية
٢	الثلاثاء ٢٠٢٥/٣/٤	اهمية الصداقة في بناء الذات العلائقية
٣	الاحد ٢٠٢٥/٣/٩	تنمية مهارات التواصل الفعال مع الاصدقاء(أ)
٤	الثلاثاء ٢٠٢٥/٣/١١	تنمية مهارات التواصل الفعال مع الاصدقاء(ب)

٥	الاحد ٢٠٢٥/٣/١٦	التقدير والامتنان للعلاقات الإيجابية
٦	الثلاثاء ٢٠٢٥/٣/١٨	التعامل مع مشاعر الفقد والحزن في العلاقات
٧	الاحد ٢٠٢٥/٣/٢٣	تعزيز روح التعاون والعمل الجماعي
٨	الثلاثاء ٢٠٢٥/٣/٢٥	كيفية اختيار الصديق المناسب ودور ذلك في النمو الشخصي (أ)
٩	الاحد ٢٠٢٥/٣/٣٠	كيفية اختيار الصديق المناسب ودور ذلك في النمو الشخصي (ب)
١٠	الثلاثاء ٢٠٢٥/٤/١	الختامية
الاختبار البعدي صادف يوم الاحد ٢٠٢٥/٤/٦		

انموذج لجلسة ارشادية: الجلسة الثانية اهمية الصداقة في بناء الذات العلائقية

موضوع الجلسة	**اهمية الصداقة في بناء الذات العلائقية**
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تنمية اهمية الصداقة في بناء الذات العلائقية
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدين على تنمية اهمية الصداقة في بناء الذات العلائقية
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادرا على ان – يعرف اهمية الصداقة – يعرف اهمية الصداقة وكيفية تطوير علاقته مع الاخرين – يعمل على تخفيف مشاعر العزلة فهذا يخلق شعورا بالانتماء
الفنيات والاستراتيجيات	تقديم الموضوع – فنية الانصات الفعال – فنية المناقشة الجماعية – فنية التأكيد – التغذية الراجعة – وصف السلوك
الانشطة المقدمة	ترحب الباحثة بالمسترشدات وتقدم شكرها لهم لحضورهم الى الجلسة الارشادية تقوم الباحثة بسؤال المسترشدات عن الواجب البيتي وتقدم شكرها للذين انجزوه تقدم الباحثة موضوع الجلسة وهو اهمية الصداقة في بناء الذات العلائقية وتقوم بتعريفه تقوم الباحثة ب بيان اهمية الصداقة في بناء الذات العلائقية وكيفية تطوير علاقته مع الاخرين وتصف السلوك الجيد والمقبول بين الاخرين

	تقوم الباحثة بفتح باب الحوار والمناقشة الجماعية من خلال طرح التساؤل الاتي هل تتأثرن بالاشخاص القريبين المهمين في حياتكم تقوم الباحثة بطرح بعض الاسئلة اذا تلقيتم الى تقدير واعتراف من هؤلاء الاشخاص المهمين هل هذا يشعركم بالامان والقبول ؟ تقوم الباحثة بعمل التغذية الراجعة للطالبات من اجل الوصول للمستوى المطلوب
التقويم البنائي	تقوم الباحثة بتحديد ايجابيات الجلسة وسلبياتها من خلال طرح التساؤل الاتي : مادور اهمية الصداقة في حياة الفرد؟
التدريب البيتي	تطلب الباحثة من المسترشدات تطبيق ما تعلموه في الجلسة

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج: يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل البيانات المتعلقة بالبحث، ومناقشتها وتفسيرها، فضلاً عن تقديم التوصيات والمقترحات ذات الصلة على أساس هدف البحث الذي يهدف إلى معرفة أثر برنامج إرشادي قائم على اسلوب اعادة الصياغة في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، وذلك عبر اختبار الفرضيات الصفرية التالية

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات العلائقية.

لاختبار صحة هذه الفرضية عالجت الباحثة البيانات باستعمال اختبار (ولكوكسون لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى (٠,٠٥)، يتضح ان القيمة المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية مما يدل الى ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات الجامعة من المجموعة التجريبية على وفق الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، والجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) قيمة ولكوكسن لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة ولكوكسن		مستوى دلالة	دلالة الفرق
	القبلي	البعدي					المحسوبة	الجدولية		
١	٢١	٧٥	٥٤ -	٣,٥	-	٣,٥ -	صفر	٨	٠,٠٥	دالة احصائيا
٢	٢٢	٧٦	٥٤ -	٣,٥	-	٣,٥ -				
٣	٢٦	٨٠	٥٤ -	٣,٥	-	٣,٥ -				
٤	٢٥	٧٩	٥٤ -	٣,٥	-	٣,٥ -				
٥	٢٤	٨١	٥٧ -	٨	-	٨ -				
٦	٢٢	٨٣	٦١ -	١٠	-	١٠ -				
٧	٢١	٧٧	٥٦ -	٧	-	٧ -				
٨	٢٧	٨٢	٥٥ -	٦	-	٦ -				
٩	٢٣	٨١	٥٨ -	٩	-	٩ -				
١٠	٢٨	٨٠	٥٢ -	١	-	١ -				

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات العلائقية.

لاختبار صحة هذه الفرضية استُعمل اختبار (ولكوكسون لعينتين مترابطيتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، اذ تبين ان القيمة المحسوبة هي (١٢) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية، مما يشير الى ان ليس هناك فروق ذات دلالة معنوية في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات الاعدادية في المجموعة الضابطة، والجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠): قيمة ولكوكسون لمعرفة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	درجات المجموعة الضابطة		درجات الفرق	رتب الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة ولكوكسن		مستوى دلالة	دلالة الفرق
	القبلي	البعدي					المحسوبة	الجدولية		
١	٢٣	٢٤	١ -	٥,٥		٥,٥ -				
٢	٢٦	٢٥	١	٥,٥	٥,٥					
٣	٢٩	٢٨	١	٥,٥	٥,٥					

٤	٣٠	٣١	١ -	٥,٥		٥,٥ -			
٥	٢٨	٢٧	١	٥,٥	٥,٥				
٦	٢٧	٢٨	١ -	٥,٥		٥,٥ -	٢٢	٨	٠,٠٥
٧	٢٤	٢٣	١	٥,٥	٥,٥				
٨	٢٥	٢٤	١	٥,٥	٥,٥				
٩	٢٢	٢٣	١ -	٥,٥		٥,٥ -			
١٠	٢٤	٢٣	١	٥,٥	٥,٥				
مجموع الرتب					٣٣	٢٢			

غير دالة احصائيا

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات العلائقية.

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمال اختبار (مان وتني لعينتين مستقلتين) لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ تبين ان القيمة المحسوبة للاختبار هي (صفر) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية مما يدل إن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات الاعدادية على وفق الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١): قيمة مان وتني لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	درجات المجموعة التجريبية		درجات المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٧٥	١١	٢٤	٤,٥				
٢	٧٦	١٢	٢٥	٦				
٣	٨٠	١٥,٥	٢٨	٨,٥				
٤	٧٩	١٤	٣١	١٠				
٥	٨١	١٧,٥	٢٧	٧				

٦	٨٣	٢٠	٢٨	٨,٥	صفر	٢٣	٠,٠٥	دالة احصائياً لصالح التجريبية
٧	٧٧	١٣	٢٣	٢				
٨	٨٢	١٩	٢٤	٤,٥				
٩	٨١	١٧,٥	٢٣	٢				
١٠	٨٠	١٥,٥	٢٣	٢				
مج الرتب		١٥٥		٥٥				

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها: تشير النتائج المستخلصة من البحث وفق المنهج التجريبي إلى أن البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب إعادة الصياغة كان له تأثير إيجابي في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، إذ أظهرت نتائج التحليل الإحصائي تحسناً ملحوظاً في درجات المجموعة التجريبية مما يدل على أن البرنامج ساهم في تنمية الذات العلائقية لدى الطالبات المشاركات فيه، في المقابل لم يحدث أي تغيير ذي دلالة إحصائية في درجات المجموعة الضابطة، لأنها لم تتعرض لأي برنامج إرشادي، مما يعزز الفرضية بأن البرنامج الإرشادي كان العامل المؤثر في تنمية الذات العلائقية، وقد أثبت هذا الأسلوب نجاحه في العديد من الدراسات النفسية الاخرى، وأن نجاح أسلوب اعادة الصياغة الذي ابتكره (روجرز، ١٩٥١) في تنمية الذات العلائقية إنما يعود إلى الأسباب الآتية:

١- إن الباحثة استخدمت أسلوب إرشادي وفنياته الذي حقق النجاح في العديد من الدراسات السابقة وكما مذكور أعلاه.

٢- اعتمدت الباحثة على خبرتها في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي أثناء تطبيق الجلسات الإرشادية مما ساعده ذلك على نجاح التجربة كونه قد طبق بعض البرامج الإرشادية سابقاً.

٣- اختارت الباحثة تكوين مجالات المقياس للجلسات الارشادية بشكل يتناسب تماما مع احتياجات المسترشدات مما يعكس دقة وخبرة في تحديد الاولويات التي تساعدهن بشكل فعال.

٤- تفاعل المسترشدات مع الباحثة بطريقة إيجابية أثناء تطبيق الجلسات مما ساعد على تحقيق هدف البحث.

٥- استعملت الباحثة أسلوب إعادة الصياغة حيث أن الأسلوب لايفيد فقط أثناء الجلسة بل يتلم المسترشد كيفية الاستماع النشط والتواصل الفعال مع الاخرين المهمين في حياته .

٦- إن المواقف التي اختارتها الباحثة كانت قريبة من الواقع مما ساعد على سهولة التفاعل معهم.

ثالثاً: التوصيات

١- استفادة اللجان المركزية والفرعية للإرشاد النفسي في التربية من مقياس الذات العلائقية من أجل الكشف عن الطلاب الذين لديهم انخفاض في الذات العلائقية

٢- كذلك الاستفادة من البرنامج الارشادي بأسلوب اعادة الصياغة في تنمية الذات العلائقية لدى طالبات الاعدادية لما له دور في تعزيز التكيف الاجتماعي والرفاه النفسي .

رابعاً: المقترحات

- عمل دراسة تجريبية مماثلة لكن بأساليب أخرى مختلفة(مثل لعب الادوار) من اجل تنمية الذات العلائقية
- عمل دراسة تجريبية مماثلة باستخدام نفس الأسلوب وهو اعادة الصياغة لغرض تنمية الذات العلائقية على مجتمعات أخرى غير طالبات الإعدادية.

- **المصادر العربية والاجنبية:**

- أبو علام، رجاء محمود (٢٠١٤): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- ارفورد ت .برادلي, سوزان هـ .ايفز , املي برينت ,كاترين أ.ينج (٢٠١٢): ٣٥ اسلوبا على كل مرشد معرفتها، ترجمة هالة فاروق المسعود، ط١, دار الراية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الخيلاني، حسام سعد ناجي (٢٠٢٥): الذات العلائقية وعلاقتها بالتفكير السببي والرشاقة الشخصية لدى تدريسي الجامعة، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة ديالى، العراق.
- الرشيدي، بشير صالح والسهل راشد علي (٢٠٠٠): مقدمة في الإرشاد النفسي، ط١، مكتبة الفلاح، الكويت.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٠): علم نفس النمو، ط ٥،عالم الكتب، القاهرة.
- الزهيري، حيدر عبد الكريم (٢٠١٧): مناهج البحث التربوي، ط١، مركز يبونو لتعليم التفكير، عمان.
- سفيان، نبيل (٢٠٠٢): المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تعز، اليمن.
- العبيدي، خنساء عبد الرزاق عبد سهيل (٢٠٠٥): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة ديالى، العراق.
- العياشي، عنصر (٢٠٠٨): الاسرة في الوطن العربي ـ افاق التحول من الابوية الى الشراكة، مجلة عالم الفكر، المجلس الوطني للثقافة وافنون والآداب، المجلد ٣٦، العدد٣، الكويت.
- الفحل، نبيل محمد (٢٠٠٧م): برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، طنطا، مصر.
- فهمي، مصطفى والقطانن، محمد علي (١٩٨٨): التوافق الشخصي والاجتماعي، ط١، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- ملحم، سامي محمد (٢٠١٥): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان.
- Andersen,& Chen, S. (2002). The relational self: An interpersonal social-cognitive theory. Psychological Review, 109, 6 I 9-645.

- Andersen & Przybylinski, E. (2013). The Relational Self: Transference as a Mechanism for Meaning-Making. In D. Cervone, M. Fajkowska, M. W. Eysenck, & T. Maruszewskieds.), Dynamics of Personality: Meaning-Making, the Social
- ١٥- Bernes(2007):Career guidance and counselling efficacy studies, International Journal for Educational and Vocational Guidance,Volume 7,Release2,Virtual Science Library
- ١٦- Border&dryraL.D.Sander,MD (1992):Comprehensive school counseling programs,Arevieew for policy markers-Journal counseling and Development
- ١٧- Chen., & Kraus, M. W. (2011). The relational self. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (eds.), Handbook of identity theory and research (pp. 149–175). Springer Science + Business Media.
- Chen., & Kraus, M. W. (2011). The relational self. In S. J. Schwartz, K. Luyckx, & V. L. Vignoles (eds.), Handbook of identity theory and research (pp. 149–175). Springer Science + Business Media
- creswell, J. W. (2014) :*Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*
- Fiske, A.P. (1992). The four elementary forms of sociality: Framework for a unified theory of social relations. Psychological Review, 99, 689
- Markus, H.R , & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. Psychological Review, 98, 224–253
- Michal, (1999) Personality Coherence and Dispositions in the Cognitive-Affective Personality Approach (cAps) in D>cervone&Yshoba (Ebs) Personality Coherence Cognitive Bases of Consistency, Variety, and Organization (60-37) New York Guilford Press
- Mill JS (1874). A System of Logic, Deductive and Inductive: Being a Continuous View of the Principles of Evidence and the Methods of Scientific Evidence. Eighth ed. New York, NY: Harper; (1st ed.)
- Rogers, C. R. (1951): Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory. Boston: Houghton Mifflin.
- Serena Chen, Patricia Kitcher (2013)Transportation and the Relational Self) MIT Press, Annalisa Koleva, Oxford Academic Books 2021
- Ebel,R.L(1972);Essential of Education Measurement prentice-Hall,New York
- Allen, M, yen, W. M. (1979): Introduction to Measurement Theory, Brook Cole, and California.
- Ghiselli, E & Campbell, J .p .& Zedeck .S .(1983) Measuremrnt Theory for the Behavioral Sciences . San Francisco , Free man & Company

World, and the Embodied Mind (pp. 67–89).

مقياس الذات العلائقية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لاتنطبق علي ابدا
1	مازلت اتذكر صديقاتي وصورهن في ذاكرتي					
2	أرى أن علاقتي بصديقاتي وأقاربي هي جزء من شخصيتي					
3	الذكريات التي اعيشها مع من أحب تعطيني شعورا بالانتماء					

4	أشعر أن علاقتي الطيبة مع الآخرين تزيد من قيمتي					
5	أتعرف على شخصيتي من خلال ملاحظة صديقاتي المقربات لي					
6	اشعر بالراحة عندما أجد من يشبهني او يتحدث عن اشياء أحبها					
7	أفضل أن تكون صديقتي المقربة تحمل صفات قريبة من صفاتي					
8	أميل الى الشخص الذي تكون صفاته قريبة من صفاتي					
9	أفضل أن أبقى مع صديقات يشبهونني في بعض الامور					
10	أسعى أن أكون صادقة مع صديقاتي المميزات والمقربات لي					
11	أعتبر الصداقة والعلاقات الاجتماعية امورا مهمة في حياتي					
12	أشعر بالارتياح عندما أعمل مع صديقاتي المقربات					
13	انا غير واثق اذا كانت اجوبتي في الامتحان صحيحة					
14	اشعر بالسعادة عندما يكون هناك تواصل جيد بيني وبين زميلاتي في المدرسة					
15	استطيع ان ابني علاقات جيدة مع زميلاتي واحافظ عليها					
16	احب ان اعمل مع الاخرين بروح التعاون لتحقيق هدف مشترك					
17	اشعر بالحزن عندما تتعرض صديقتي لموقف صعب					
18	اشعر بالفخر عندما انجح مع صديقاتي المقربات					
١٩	ارى نفسي مهتمة بمشاعر الاخرين					
٢٠	اشعر بالحزن عندما تنتهي علاقتي مع قريب لي					