

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الاعتمادية لدى عينة من الطلاب المراهقين

د. معتز محمد عبيد
مدرس الصحة النفسية
والإرشاد النفسي
كلية التربية جامعة عين شمس

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية الى اختيار فاعلية برنامج ارشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الاعتمادية لدى عينة من الشباب الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالب من طلاب كلية التربية جامعة ام القري بواقع (٨) كمجموعة تجريبية و(٨) كمجموعة ضابطة واستخدم الباحث ادوات هي مقياس الاعتمادية اعداد الباحث والبرنامج الارشادي وتوصلت الدراسة الى ان البرنامج الإرشادي ساهم في خفض الاعتمادية لدى الطلاب في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية لدى عينة من الطلاب المراهقين

د. معتز محمد عبيد

مدرس الصحة النفسية

والإرشاد النفسي

كلية التربية جامعة عين شمس

مقدمة:

نحن في عصر يموج بالتغيرات المتلاحقة السريعة، التي تتزامن مع تغير خريطة العالم اجمع، مع اندلاع كثير من الثورات، وظهور العديد من القيادات الشبابية وغيرها، وكل يوم تتضح حقيقة مشاهدته وهي أن عالم اليوم، وتلك اللحظة هي لحظة التعبير الفائق عن القدرات، وامتلاك ناصية الكلمات، والإدراك الموضوعي للعالم المحيط، والإطلاع علي ثقافات الغير، والانفتاح عليها، مع الاحتفاظ الضروري بالخصوصيات الثقافية، كي يظهر لنا سمت ذلك الفرد الفريد الأصيل في ذات الوقت.

وانه ليسعد الانسان حقا عندما يجد الأجيال الشابة تظهر في الإعلام، وتتحدث بكفاءة وقدرة، وحنكة، وتمارس اعمالا ادارية، وهندسية، وطبية، علي قدر عال من الاقتدار والكفاءة. وأيضا نجد هناك الكفاءات الخبيرة ممن هم في منتصف العمر، ويتميزون بحكمة الزمن، وتوالي الخبرات، فتجد ردود افعالهم الهادئة والواثقة كأنها ميزان. وحتى في عالم الأطفال، تجد ذلك الطفل البارع الذي يقود اقرانه في عالم اللعب، ويقسم الفرق، ويحكم بينهم اذا اختلفوا، وقد يصلح بينهم اذا تخاصموا .

اذن فنحن أمام فترات زمنية مختلفة للإنسان الطفولة والشباب والرشد، وفي الثلاث مراحل شاهدنا كيف يمكن أن تكون المسؤولية، وكيف يمكن أن تكون الكفاءة الفذة في القيام بها. ويبرز هنا سؤال، وهو ما الذي يجعل فرداً ما في أي مرحلة عمرية يكون انسانا مسؤولاً، باذلاً، قائداً، حكيماً، يلجا اليه الكثير بالمشورة أو اخذ الرأي منه، أو الإستشارة، في حين نجد فردا آخر منسحباً، لا يتصدر ابداء، ولا يأخذ بزمام المبادرة علي الاطلاق.

اذن يتبقى لنا السؤال ما الذي يجعل فردا ما انسانا مسؤولا وشخص آخر غير مسؤول، ما الذي يجعل شخصا قادرا علي اصدار القرارات وتنفيذها، وشخص مرتعش لا يستطيع أبداً أن يأخذ قرارا حتى فيما يخصه هو نفسه، ما الذي يجعل شخصا يزن الأمور بحكمة، وشخص يبدو عليه التردد الدائم والحيرة والتشبهت والجري وراء رأي آخرين ربما لا يكونون هم أنفسهم يريدون مصلحته .
لماذا يكون هناك شخصا اعتماديا، وشخص آخر مستقل.

مشكلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة بالوجود الواقعي لسلوك الاعتمادية عند الأبناء، فالأبناء يعتمدون علي والديهم في كل شيء تقريبا، ماديا ومعنويا، ولا يقتصر الأمر علي الاعتماد المادي والمقصود به الاعتماد المالي في مجال الدراسة وغيرها فقط، فهذا من حق الولد أو الأبناء عموما، فهو في كفالة والديه طالما يدرس ولم يتخرج بعد، رغم اننا نشاهد في مجتمعاتنا النامية من الأبناء من يعمل ويدرس ويساعد والديه في نفس الوقت.
لذا تسعى الدراسة الحالية إلي الكشف عن الاعتمادية لدي الأبناء، ووضع إطار نظري لها، ثم بناء برنامجا ارشاديا عقلانيا انفعاليا سلوكيا لخفض الاعتمادية لدي الأبناء المراهقين .
ولقد تم اختيار تلك الفئة العمرية للاتي:

والملاحظة هنا التي يجب التنويه عنها هو انه ليس المطلوب من الولد أو الابن في تلك المرحلة أن نلزمه بالعمل، رغم انه ليس عيبا بالمرّة ان يعمل في الفترة الصيفية من الدراسة، ولكن المطلوب ان نجعل الولد يحب الكفاح، وفكرة البذل، ومشاركة الوالدين وليس العيش الدائم عالة عليهم .

-يذكر حامد زهران (٢٠٠٥: ٧٢) أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الرغبة في الاستقلالية، والتعبير عن الذات، والإعلان عن الآراء، والإبداء لمظاهر الرجولة عند الولد، والأنوثة عند الفتاة .

ومظاهر الرجولة عند الولد بالقطع اول ما تتبدي تظهر في تحمل المسؤوليات، وتحمل التبعات، وظهور القدرات، وبروز المواهب، وصقل المهارات .

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

هدف الدراسة:

تسعي هذه الدراسة إلى تحقيق هدفين:

هدف نظري: ويتمثل في محاولة الكشف عن ماهية الاعتمادية بكافة جوانبها .

هدف تطبيقي: ويتمثل في محاولة الاستفادة من برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الاعتمادية لدي عينة من الطلاب المراهقين.

أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

الكشف عن متغير الاعتمادية في الأدبيات النفسية .

تصميم برنامج إرشادي للحد من الاعتمادية لدي المراهقين الإعتاديين.

مصطلحات الدراسة :

الاعتمادية dependency :

"اعتماد الفرد علي الآخرين كالأب أو الأم أو الأسرة أو الغير أيا كان، في اشباع حاجاته وتحقيق رغباته، وعدم قدرته علي مواجهة مواقف الحياة مستقلا بشخصيته، فيكون بذلك أقرب إلي الطفل الصغير الذي يعتمد علي والديه في حياته، وهي سمة ان وجدت بشكل واضح في فرد دلت علي نقص في نضجه النفسي". (فرج عبد القادر طه، ٢٠٠٣ : ١٠٧).

المراهقة Adolescence :

هي المرحلة التي تمتد من سن ١٢ عام وحتى ٢١ عام، وهي المرحلة التي تنتقل بالطفل من فترة الطفولة إلى مرحلة الإنسان الراشد. (هشام مخيمر، ٢٠١٤ : ١٥٢)، ويهتم الباحث في دراسته بمراهقى المراهقة المتأخرة أو مايسمى بالرشد المبكر ١٨-٢١.

الإرشاد النفسي العقلانى الانفعالى السلوكي Rational Emotive Behaviora

هو أحد طرق وأساليب الإرشاد النفسي، وهو نوع من الارشاد يستخدم فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية لمساعدة المسترشدين لتصحيح معتقداتهم غير العقلانية، والتي

يُصاحبها خلل انفعالي وسلوكي، والحديث السلبي عن الذات بامتهانها واحتقارها، ويهتم بالتوازن والمرونة بين الفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية. (Ellis, 2004: 177).

الإطار النظري :

الاعتماديون لا يواجهون، فهم خائفون، مترددون، يخشون الآخر غالباً، حتى وأن لم يكن هناك سبباً موضوعياً لذلك، وتجدهم يخافون ممن يرفعون أصواتهم، دون أن يحاولوا أن يصدوهم بنفس نبرة الصوت المرتفع، وليسوا كلهم ضعيفي البنية، وهذا يدل على أن الاعتمادي إنما هو شخص سماته النفسية كذلك وليس بالضرورة أن يكون هناك سبباً بدنياً أو فيزيائياً لذلك.

وهؤلاء الاعتماديون لا نجدهم محصورين في فئة سنية معينة؛ فقد نجد الشخص الإعتماذي كبيراً أو صغيراً، طفلاً أو رجلاً، فتاة أو امرأة، أو حتى رجلاً متزوجاً ولديه أولاد، ولا يجروء، ولا يستطيع أن يتخذ قراراً بمفرده.

والاعتمادية لا تؤدي بصاحبها إلا إلى الخوف والانعزالية والهروب من المسؤولية، ومن ثم عدم أخذ مكانة في المجتمع، ويفقد احترامه لذاته، وقد يفقد احترام من حوله . وتبدأ خطوات الاعتمادية بتنشئة اسرية غير سوية، أو مواجهة ظروف قاهرة، ثم اتخاذ الاعتمادية منهج وأسلوب حياة. فهو يستمر هذا السلوك، لأنه قد وجد فيه الراحة، وإن كانت راحة ظاهرية، أما إذا جلس بمفرده وفكر في حاله، لأصابه حزن شديد لما آلت إليه نفسه فهو يفقد الشعور بلذة النجاح بعد أخذه قرار ناجح، أو أخذه موقف يعقبه إعجاب الكثير، هذا التفكير يجعله يزهد في متعة لم يقربها .

إن القدرة على مواجهة مطالب الحياة تتطلب النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة والايجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة احباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود الايجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة وحلها، والقدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها، وتقدير المسؤوليات الاجتماعية، وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن، والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة. ومن العوامل التي قد تؤدي إلى اعتماد الفرد على غيره عامل التذليل، الذي يؤدي إلى الأناية ورفض السلطة وعدم

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

الشعور بالمسؤولية وعدم التحمل والإفراط في الحاجة إلي انتباه الآخرين كما يؤدي التسلط والسيطرة في البيئة الأسرية إلي الاستسلام والخضوع وعدم الشعور بالكفاءة ونقص المبادأة والاعتماد السلبي على الآخرين وسوء التوافق مع متطلبات النضج. (حامد زهران، ٢٠٠٥: ١٧)

وأن الفرد يشعر بإلحاح الضغط عليه اذا كان غير قادر علي الحسم ويعاني من صراعات أو خطر شديد يتعرض له، وإدراك الشخص للمشكلات. (محمد حسن غانم، ٢٠٠٩: ٤٧)

ويميل الفرد إلي معرفة وتأكيد ذاته وتحقيقها بدافع من الحاجة إلي التقدير والمكانة الاجتماعية والاعتراف والاستقلال والاعتماد علي النفس، وإظهار السلطة علي الغير بالرغبة في التزعم والقيادة، وتدفع هذه الحاجة الانسان إلي تحسين الذات، وهذه حاجة أساسية تدفع الناس دائماً إلي عضوية الجماعات، لتحقيق المركز والقيمة الاجتماعية، والتغلب علي العوائق، والعمل نحو هدف، ومعرفة وتوجيه الذات. (حامد زهران، ٢٠٠٥: ٣٤) .

ويرى محمد حسن غانم، وخالد محمد قليبوي (٢٠١١ : ٢٨٣) أن الاعتمادية لدى المراهقين تتمحور بشكل كبير وتظهر لديهم على عكس ما عهدناه من ما هو متكور في الكثير من الكتب حول استقلالية المراهق أو السعي أن يكون بطلاً، فالمراهق قد يحلم بالاستقلالية ولكنها تعني لديه التحرر من القيود، والتحلل من سيطرة الوالدين، والابتعاد عن السوية من وجهة نظره، والأمر صحيح بالنسبة الفتاة المراهقة التي تنظر لأمها على أنها تتحكم في استقلاليتها وحريتها في ملبسها وطريقة حديثها وخروجها، والمراهق الذكر ينظر إلى أبيه على أنه عدوه اللدود الذي يقف في سبيل إشباع رغباته وشهواته. والأمر لا يتوقف عند هذا الحد، بل قد يتطور إلى شعور بالكراهية تجاه أحد الوالدين، أو بالأخص الذي يرى المراهق أو المراهقة أنه يحد من حريته أو انطلاقاته حتى في مجالات خاطئة، فالمراهق يريد أن يكون مستقلاً بمعنى متحرراً، وليس مستقلاً بمعنى مسؤولاً.

والاعتمادية رغم أنها تُعطي المراهق راحة كبيرة جسدية في حياته، إلا أنها تخلق له أيضاً كما كبيراً من المشكلات النفسية فهو يشعر أن الآخرين ينفرون منه، ويتجنبونه، ويرى بعينيه نظرات السخط والضيق منه، لأنه فرد ما وجد في مكان إلا ويطلب شيئاً وهذا يجعل وجوده مذموماً ويغضباً للآخرين (بابلو كاسكوني Cascone، ٢٠١١، ١٢٩-١٣٩)

وحب الجلسات المريحة طويلاً، والقاء بالمنزل أمام التلفاز، أو أمام الانترنت، أو مضايقة بقية أفراد العائلة، أو استقبال الأصدقاء الآخرين الذين يقلبون المنزل رأساً على عقب هي السمات الاجتماعية المعروفة والمشهورة للمراهق الاعتمادي (روبرت فارغاس Vargas، ٢٠١١: ٣١٠ - ٣٣٢).

والاعتمادية لا تقتصر على المفهوم المادي فقط، وإنما تمتد إلى الاعتمادية النفسية مثل: الاعتمادية على النيكوتين والتي يؤكد عليها كل من: لي لوي (Liu ٢٠١٣)، والاعتمادية على الكحول والتي أشار إليها روهان بالمر (Palmer ٢٠١٣)، والاعتمادية النفسية على المخدرات وخصوصاً الماريجوانا وهو ما أشارت إليه دراسة مونيك فان دي فين (Van De Ven ٢٠١٣).

فالاعتمادية النفسية على أي مادة خارجية تدخل للجسم ليس المقصود به الحاجة الفسيولوجية فقط للجسم البشري الذي عوده صاحبه عليها، ولكن المشكلة تتركز في الآثار النفسية العائدة من دخول ذلك النيكوتين أو ذلك المخدر إلى الجسم البشري؛ فالبعض يذكر من المراهقين أن النيكوتين يُساعده على التركيز في المذاكرة، وآخر يقول أن المخدرات تساعده على التغلب على مصاعب الحياة، ومادام الأمر سيصل إلى دائرة التبريرات فلن يتم التخلي عن الاعتمادية النفسية على تلك المواد عند المراهق.

ومن الأسباب التي تؤدي إلى وجود الاعتمادية في مرحلة المراهقة هي ظهور نقد الذات، فالمراهق يقارن نفسه وعائلته وظروفه الشخصية والاجتماعية بالآخرين، وهذا يجعله ينقد نفسه كثيراً، ويكون أمامه طريقتان لا ثالث لهما إما اختيار الطريق الأصعب وهو تغيير الذات والظروف إلى الأفضل والأجود، وإما أن يريح نفسه ويظل يعلق دائرة فشله وإحباطاته على شماعة الظروف وهذا ما يؤسس ويخلق البذرة الأولية والكبيرة في الاعتمادية (روي كامبوس Campos، ٢٠١٤: ٢١-٣٢).

بل إن المراهق قد يستمرى المرض الذي يريحه عن العافية التي تجلب له المسؤوليات مثل تفضيله واستمراره في إعاقة بعض الألفاظ لديه حتى ينال الاهتمام والإشفاق ممن حوله بدلاً من أن يتعب ويذهب إلى جلسات علاجية لإصلاح ما لديه (هامجرنجين Hsu، ٢٠١٤).

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

ومن الأسباب الرئيسية لظهور الاعتمادية في مرحلة المراهق تقليد الأقران، ومحاولة التمرد على نظام البيت ومعاودة الأبوين الذين يطلبون من الابن المراهق التحلي بالمسئوليات (توماس بياسيكي Piasecki، ٢٠١٣: ١١٩-١٢٦)

والرغبة في الحصول على الراحة، والحالة المزاجية الممتعة المريحة، وعدم شغل البال أو الذهن بالمشكلات أو المسئوليات هي التي تجعل الاعتمادية سلوكاً وفكراً لدى المراهق (كيفين جراي Gray، ٢٠١٣: ٢٩٧-٣٠٦).

ولا يكون للمراهق الاعتمادي الرغبة في التخلص من هذا السلوك وذلك لأنه يرى فيه راحته واستمتاعه بل وإغاضته للأخريين الذين يطلبون منه المشاركة في المسئوليات (ماري شامبيرلين Chamberlain، ٢٠١٣).

ومن الملايسات الفكرية العجيبة التي تدعو إلى التمسك بالاعتمادية عند المراهق هو الشعور بالأمان، فالمسئوليات تعني القلق، أما التملص والتخلص من المسئوليات ووضعها في رتبة آخر يُعطي إحساساً فريداً بالراحة والأمان، هكذا يفكر المراهق (مونيك فان دي فين Van De Ven، ٢٠١٣: ٢٥٠-٢٥٩)

وفي قضية الاعتمادية عند المراهق تكون القضية دائرية بمعنى أن مرور المراهق بظروف مؤلمة أو صادمة أو مفاجئة معينة في حياته قد تخلق لديه الاعتمادية، أو وجود اكتئاب عنده يجعله يزهد في الحياة ولا يرغب فيها، ومن ثم لا يريد القيام بأي أعباء (شارلوت سشرفوف Scherphof، ٢٠١٣: ١٢٢٢-١٢٢٩)

والاعتمادية ترتبط غالباً بزملة من الأعراض مثل العصبية والقلق، والقلق الاجتماعية، والخوف من الآخر، لذا أحياناً ما تكون الاعتمادية وجه آخر للإذعانانية (جوزيف كوهين Cohen، ٢٠١٣: ٥٩٦-٦١٨)

ومن السمات الأساسية عند المراهق والتي تُعصد من الاعتمادية لديه هي حب الراحة وحب الاسترخاء وعدم الرغبة في بذل أي جهود والبقاء طويلاً بالفرش. (بوخيل باركر Barker، ٢٠١٣: ٢٠٨١-٢٠٨٩)

ومن الأضرار الجسيمة للاعتمادية أنها تؤدي إلى تدني الفكر حول الذات ووضع مفهوم ذات منخفض، وذلك قد يؤدي إلى وجود رغبات انتحارية أو على أقل تقدير وجود حفزات للإيذاء النفسي (لورانس كلاس Claes، ٢٠١٢: ١٤٣-١٥٢)

كذلك من الأضرار الأخرى للاعتمادية ارتباطها بالسلوك المخاطر عند المراهق، فالمرهق يريد أن يتحلل من المسئوليات قدر المستطاع ولكنه أحياناً ما يُجبر على مسئوليات بعينها رغماً عنه، فإذا به يؤديها بشكل مجازف أو بسلوك خطر، وهو ما يخلق صفات إضافية سيئة للمراهق الاعتمادي وهي كونه اعتمادياً مقامراً مجازفاً ذو سلوك مشكل. (ماريا أمورسي Amorosi، ٢٠١٢: ٧٧-٨١).

ويبدو من الواضح أن المراهق الاعتمادي شخص أناني، فهو يريد أن يحصل على الراحة لنفسه وإتباع الآخرين من أجل راحته هو فقط، ولو مُكن من الأمر لسخر جميع من يعرف ومن لا يعرف من أجل إسعاد نفسه وتلبية رغباته (روبرت فارجاس Vargas، ٢٠١١: ٣١٠-٣٣٢).

تعريف الاعتمادية:

الانكال أو الاعتماد في الطب النفسي هو أن يتعلق شخص بآخر بمشاعره، ويركن إليه في حياته، عن ضعف في نفسه، كتعلق الطفل بأمه، أو الرجل المستكين بزوجه المسيطرة، والانكال أو الاعتماد اصطلاح استخدمه فرويد في مجال العلاج النفسي، وجعله حجر الرحي في عملية التداعي الحر، بأن يعتمد المريض علي المعالج تماماً حتى ليضع علي أريكة كالطفل، ويسترخي ذهنياً وبدنياً، ويعيش تجارب طفولته من جديد؛ بأن يسرد وقائعها، إلي أن يستعيد ما أفسد عليه منها توافقه النفسي وكان سبباً في مرضه، وبعد فرويد استحدثت طرق اخري للعلاج بالتواكل أو الاعتمادية، كان يعزل المريض مع المعالج وحدهما في حجرة صغيرة مظلمة، ويحرم المريض من استخدام يديه وعينيه، وتغمي العينان، ويلبس قفازين علي يديه، ولا يكون له من معين إلا الطبيب المعزول معه يقضي له حوائجه، فإذا جاع لم يجد من وسيلة إلا أن يطعمه طبيبه بنفسه، والهدف من ذلك أن يستشعر المريض أنه طفل، وصار يعيش كالأطفال، فلربما يساعده ذلك علي أن يستعيد خبرات الطفولة من معاشتها، ويتذكر من ثم صراعاتها والمواقف الصادمة فيها (فرج عبد القادر طه، ٢٠٠٣: ١٦٧-١٨٦).

ومن بين المصطلحات النفسية القريبة من الاعتمادية مصطلح التسول العاطفي، وهو استجداء عواطف الناس ويكون عند البعض من الصغر، فالطفل يتسول عواطف أمه،

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

والطفلة تتسول عواطف أبيها، ولا فرق بين التسول العاطفي والتسول المادي، ويطلب أو تطلب دائماً أن يكون إلى جوار أمه أو جوار أبيها، وأن تعطيه من نفسها وجسمها ووقتها وانتباهها، وترضعه من حنانها، فلا يرتوي أبداً، وهو يريد أن يمتلكها، ويسعى لأن يمتلكه، فهو لا يريد أن يشاركه فيها أحد، وهو أيضاً بلا منازع، وكذلك البنت مع أبيها، ويشب الولد علي هذا الحال، فيكون دأبه أن يتسول عواطف الناس وخاصة النساء، وتشب المرأة تتسول عواطف الرجال، وحاله أو حالها معهم حال الأبن مع أمه أو البنت مع أبيها، فكل الناس عندها أو عنده أب أو أم، ويعاملهم علي هذا النحو؛ فإذا لم يجد منهم ما يرضيه ثار وكأنه يثور على أمه، فهو يتوقع منهم الكثير، ويعرف كيف يبتزهم والطريقة التي تؤثر فيهم فيعطونه ما يريد، وطريقة التسول العاطفي تختلف مع النساء عنها مع الرجال، بل وتختلف في كل مرة ومع كل شخص حسب الظروف واتجاهات هذا الشخص. (المرجع السابق: ٢٧٦).

معايير تشخيص اضطراب الشخصية الاعتمادية :

- الحاجة الثابتة والمستمرة لتلقي الرعاية والتي تؤدي إلي سلوك الخضوع والالتصاق بالآخرين خوفاً من الانفصال، ويبدأ هذا الاضطراب مع بداية الرشد ويظهر في سياقات متعددة، ويتحدد بخمسة أو أكثر من العوامل الآتية :
- (١) وجود صعوبة في اتخاذ القرارات اليومية بدون وجود قدر متزايد من النصح والإرشاد أو التشجيع من الآخرين .
 - (٢) يحتاج إلى الآخرين في تحمل المسؤولية في معظم مجالات حياته الخاصة .
 - (٣) وجود صعوبة في الاعتراض على الآخرين بسبب الخوف من انتقاد المساندة أو الاستحسان، مع ملاحظة أن هذا المعيار لا يشمل المخاوف الواقعية .
 - (٤) وجود صعوبة في البدء في أي مشروع أو عمل من تلقاء نفسه بسبب الافتقار إلي الثقة بالنفس عند اصدار حكم فضلا عن انخفاض الدافعية والطاقة لديه .
 - (٥) يسعى إلى اكتساب أكبر قدر من الدعم والمساعدة من الآخرين .
 - (٦) الشعور بعدم الراحة أو العجز حينما يكون وحيدا للخوف الشديد من عدم القدرة علي رعاية نفسه .
 - (٧) يبحث بلهفة عن علاقة أخرى للرعاية وذلك عند انتهاء احدي علاقاته.

٨) الانشغال غير الواقعي بالخوف من التخلي عنه يرضى نفسه بمفرده. (حسين فايد، ١٩٠:٢٠٠١)

الاعتمادية في مراحل النمو المختلفة :

في مرحلة الطفولة المبكرة فإن أهم مطالب النمو الاجتماعي ان يتعلم الطفل كيف يعيش في عالم يتفاعل فيه مع غيره، ومع نفسه، ومع الأشياء، ومن مطالبه ايضا نمو الشعور بالثقة بالنفس والتلقائية والمبادأة والتواصل الاجتماعي. (حامد زهران، ٢٠٠٣: ٢٢٨). ومن ثم يتعين على الآباء تعضيد خبرات النجاح والتقدم في الحياة عند أطفالهم، فبعض الآباء يكتبوا هذا النجاح بالاستخفاف بهم، والسخرية منهم، علي محاولاتهم الدؤوية لإثبات الذات، بقدراتهم الضعيفة التي تحتاج من الآباء كل تدعيم لهم وتصفيق، وليس كل تأنيب وتوبيخ .

والحرص علي وجود العلاقات الاجتماعية عند الاطفال إنما يعني المزيد من إثبات الذات وإظهار الوجود له، والسعي الحثيث للاعتماد علي الذات، والرغبة الخفية في التهورب من الاعتماد على الآخرين في كل شيء .

وقد تتبدى هذه النزعات الاجتماعية في اللعب وذلك وذلك لتأكيد الذات.

وفي مرحلة الطفولة المتوسطة يظهر الطفل التعاون، وتكون هناك ايضا المنافسة ويكون النضال من جانب الافراد ضد بعضهم البعض، ويهتم الطفل بجذب انتباه الآخرين ومن اهم سمات النمو الاجتماعي في هذه المرحلة السعي الحثيث نحو الاستقلال. وفي مرحلة الطفولة المتأخرة تنمو المسؤولية الاجتماعية عند الطفل ويكون هناك السلوك المعبر عن الايثارية والكرم ومساعدة الآخرين ويقل الاعتماد علي الكبار، ويتردد نمو الاستقلال (المرجع السابق : ٢٨٦)

ويتبدى مما سبق أن الطفل في جميع مراحلها النمائية إنما يسعى دوما إلي الاعتماد علي النفس والمبادأة والتعاون والابتعاد الحثيث عن الاعتماد على الآخرين .
ويصاحب قلق الطفل واضطرابه احساسه بفقدان الثقة وأعراض القلق، كما انه يعاني من قلة اصدقائه وضعف مشاركاته الاجتماعية في النشاطات الأخرى مثل اللعب وممارسة الهوايات. (ممتاز عبد الوهاب، ٢٠٠٧: ١٦٢)

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

وفي مرحلة المراهقة المبكرة نلاحظ النزعة إلى الاستقلال الاجتماعي والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، ويتضمن هذا تطوع المراهق إلى تحمل بعض المسؤوليات والقيام بدوره الاجتماعي. أما في مرحلة المراهقة المتوسطة فيظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية أي محاولة فهم ومناقشة المشكلات الاجتماعية والسياسية والعامية، والتعاون مع الزملاء والتشاور معهم واحترام آراؤهم والمحافظة على صحة الجماعة، وبذل الجهود، واحترام الواجبات الاجتماعية. (حامد زهران، ٢٠٠٣ : ٣٩٨).

وما سبق ذكره من تحمل مسؤوليات انما يقوم بها المراهق في سبيل جماعة الاقران، والتي من المعروف ان المراهق يتجه اليها ضمنا وطواعية وحبا وميلا اكثر من اسرته، ويخضع لمعاييرها اكثر من معايير الاسرة .

أما النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة المتأخرة فإنها تتميز بالذكاء الاجتماعي، وتوجيه الذات، والسعي لتحقيق التوافق على المسؤولية الشخصي والاجتماعي، ونمو القيم، والنمو المتقدم نحو الاستقلال عن الاسرة والتحرر من سلطتها والاعتماد على النفس، والفظام الاجتماعي، وهذا أمر ضروري لنضج المراهق الا انه للأسف قد تتدخل ظروف أخرى تجعل المراهق يعتمد على الوالدين والكبار، ويظهر ذلك في اتجاهاته غير الناضجة وسلوكه الاجتماعي غير الناضج. (حامد زهران ٢٠٠٣:٤٢٠)

ويرى شفيق علاونه (٢٠٠٤ : ٢٦٩ - ٢٧٧) تحت عنوان الاعتماد على الآخرين Dependency أن الإعتدادي يضع له تبريرات منطقية يرتأياها لنفسه حتى لا يتعب، بل فقط يُتعب من حوله، ويشعرهم بالألم، لاسيما والديه، وأن تلبية حاجاته ورغباته، وعدم إقلاق نومه، وإحضار طعامه الذي يحبه هو أهم من أي شيء، وكل شيء، والاعتماد لا يقتصر على المراهق بل هو بداية رحلة طويلة من الطفولة وحتى المراهقة وربما بعد المراهقة، نرى سلوك الاعتمادية لدى الزوج الاتكالي، والذي يبتز مشاعر زوجته المحبة في إشباع رغباته الأنانية، والفردية، وهو شخص لا يلتفت إلا إلى نفسه، وما دام اعتمادياً على زوجته فسوف يكون اعتمادياً على أولاده أيضاً، فهي دائرة متكاملة من الاستغلال فالاعتمادية صفة وسلوك أصيل يمتد من الطفولة ويتأصل في المراهقة وإذا لم يعالج بالنضج استمر في الرشد.

وتلك الظروف يمكن ان تكون الظروف الاقتصادية الصعبة التي تطحن الجميع، وعدم توفر فرص العمل الملائمة أو حتى غير الملائمة، وقلة الدخل، والمناخ العام لعدم

الاستقرار، وعدم تحقيق الذات، وعدم وجود الفرصة للتعبير، وتعنت ذوي السلطان، وتعنت الوالدين في بعض الأحيان، أو عدم القيام بمسؤولياتهم علي الوجه الأمثل، والشعور بعدم الراحة، وعدم توفر الفرص، أو الخدمات، وشعورهم بالضيق والتبرم، وإحساس بعدم الأمل، وتضاؤل الفرص، وأن العالم أصبح ليس له، وليس فيه مكان له .

كما قد تتسلط لدي المراهق مشكلات أخري تجعله يذهب في غيابهها، ويتضاءل دوره معها في الاستقلال كأزمات الهوية والاعتراب، والعادات السلوكية الضارة، والخاطئة، والمحرمة، والعلاقات غير الصحيحة، والسعي إلي اثبات الذات في مجالات خاطئة، والإدمان، والتدخين، والاضطراب الوجداني، وتناقض الاهداف، والكمالية .

ولهذا فان من متطلبات النمو الانفعالي لدي المراهق تخفيف الضغوط الوالدية والاجتماعية، وتفهم حاجاتهم النفسية، ومساعدة المراهق علي تنظيم حياته وتحديد خطواته المستقبلية في ضوء إمكاناته الفعلية، وتدعيم ثقته بنفسه وتنمية قدرته علي ضبط النفس وإشراكه في بعض الأنشطة والمسؤوليات مما يحقق له الأمن. والاستقلالية الاجتماعية، والرغبة في الزعامة، وتبني النماذج السلوكية للراشدين.

وإذا كنا نتحدث عن الصحة النفسية للشباب فالصفات العامة له أن يكون هو ذلك الشخص الذي تتوفر له الشجاعة علي مواجهة الأمر الواقع، والقدرة علي حل ما يعرض له من مشكلات بدلا من التهرب منها أو الاعتماد على غيره في أمر حلها، وهو الشخص الذي يخرج من الأزمات أقوى مما كان قبلها، وهو الشخص الذي يتخذ من التفاهم وسيلة في التعامل مع الغير، وهو الشخص الذي لا يهرب من الصعاب، ولا يخشى العقبات ويواجهها في جرأة وإقدام، وبإيمان وضمير وثقة بالنفس، وهو الشخص الذي يحتفظ بشخصيته فيكون له طابعه الخاص. وأن الشخصية القوية تتمتع بالقدرة علي الوقوف علي العلاقات التي تبرغ في الواقع من حولها، وتستطيع ان تقيم علاقات ايجابية كثيرة مع الآخرين علي الرغم من الاختلاف، وتلمح الفرص السانحة للتعبير عن الذات، واثبات الوجود. (كلير فهيم، ٢٠١٠: ١٤٢- ١٤٧)

وكل ما سبق ذكره عن الشباب ينطبق علي المراهق في المراهقة المتأخرة أو كما يطلقون عليها الرشد المبكر بشكل أولى وأهم، بل ان جوهر الكلام نفسه عن الثقة بالنفس

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

والمبادأة والإقدام ومواجهة الصعاب ومحاولة التغلب عليها لا يقتصر علي المراهقين ولا الشباب فقط.

وأن مطالب النمو في المراهقة تتمثل في تنمية ثقة المراهق بنفسه، وتدريبه على الاعتماد على النفس، وتكوين نظام من القيم والمثل التي تؤهله للأدوار الاجتماعية. (هشام مخيمر، ٢٠١٠: ٦٣).

وهذا ما ينقص مراهقينا، فالمراهق لا يقع عليه كل اللوم في اعتماديته، فربما كان نمط التنشئة الاسرية في الاسرة هو ما عضد وجود هذا السلوك وقواه في محاولة لتخفيف الأعباء عن الأبناء أو حمايتهم من تجارب قد تكون فاشلة.

وكلما أخذ المراهق في النمو بدا سلوكه في الرغبة في تأكيد ذاته فهو في نظر نفسه لم يعد بعد الطفل الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع، فالمراهق يسعى أن يكون له مركز في جماعته، فهو يُقحم نفسه في مناقشات، ويطيل الجدل، ويحاول كسر أي قيود توضع علي نشاطاته، ومحاولاته المستمرة لتحقيق الاستقلال، ونراه يتحدث كثيراً عن حقوقه ويدافع جاهداً عن مكانته، ويتخفف من سيطرة الأسرة ويؤكد شخصيته، ويحاول أن يرغم المحيطين به علي الاعتراف به وبمكانته، فهو فخور بتلك المكانة ويبالغ في نفسه وفي أحاديثه وفي ألفاظه، ويشعر المراهق أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة ويحاول قدر استطاعته ان يقوم ببعض الخدمات أو النهوض بأفراد تلك الجماعة (هشام مخيمر، ٢٠١٠: ١٦٧).

ويؤكد ما سبق حقيقة ينبغي الالتفات اليها وهي اذا كان المراهق يسعى بالفعل إلى تأكيد ذاته فإن الأسرة ينبغي أن تستغل ذلك من خلال توطيد سلوكيات الاعتماد علي النفس لديه، ورفع الفخر لديه بانجازاته التي اعتمد فيها علي نفسه، وبمعني آخر تحويل طاقة الجدل والرغبة في الظهور لديه إلى طاقة ايجابية يتم استغلالها في دعم الاستقلالية لديه .

ويرى منذر علاونه (٢٠٠٥ : ١٨٣ . ١٨٤) أن المراهق يبرر اعتمادية بشماعة الظروف والعوائق الاجتماعية والمجتمعية، والمراهق الاعتمادي يقول في نفسه أو علانية: " ما داموا أنجبوني فليتحملوا تبعاتي"، ولابد للوالد أن يلبي رغباته ومطالبه المادية، ولابد لأمه أن تلبي طلباته المنزلية، والويل كل الويل لإخوته الصغار أو لإخواته البنات، من إجباره لهم

على طاعته، وتلبية مطالبه، وغالباً ما يكون هذا المراهق الاعتمادي هو إفراز لتربية أسرية مدللة أو يكون في صغره كان الذكر الأول أو المفضل.

بل أن من عناصر التوافق الاجتماعي " الاجتماعية" ويقصد بها الرغبة في مخالطة الآخرين والوجود معهم والاستمتاع بصحبتهم، والمسؤولية الاجتماعية ويقصد بها المسؤولية الفردية عن الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، والإدراك الاجتماعي ويقصد به إدراك الظواهر الاجتماعية والتي تشمل كل من الأشخاص والجماعات، وإدراك سلوك الآخرين والذي يشير إلى اهتماماتهم واتجاهاتهم. (نادر فتحي قاسم، ٢٠٠٨: ١١١).

وتتسم الشخصية الاعتمادية بالفشل في تحمل المسؤولية في المجالات الرئيسية في حياة الشخص، والاعتماد على الآخرين في اتخاذ القرارات الحاسمة، وانخفاض تقدير الذات، وتحتاج هذه الشخصية إلى الموافقة على السلوك الذي تقوم به، وإلى الطمأنينة والتشجيع، وقد تتضمن الصورة الكلينيكية مظاهر القلق، وقد يبدو الزوج السلبي مثلاً في الاعتماد والانتكال على زوجته في كل القرارات الجوهرية، وقد يخفي هؤلاء الأشخاص عدوانهم الصريح وينسحبون من أي موقف يثير العدائية وهم سلبيون هيابون خائفون في العادة، على أن هذا العداء المتخفي وراء قشرة صلبة من التهيب والسلبية هو بالضرورة لا شعوري تماماً، ولو بدت العدوانية بشكل واضح فإن التسمية يمكن أن تصبح الشخصية السلبية العدوانية. (حسين فايد، ٢٠٠١: ١٨٩).

أما خالد خليل الشنحلي (٢٠٠٩ : ٤١٧) فيرى أن المراهقة والاعتمادية وجهان لعملة واحدة، وليس أن الاعتمادية هي أحد أشكال التعلق النمطي والرضى بحب الراحة والدعة والخمود، ولكنه شكل من أشكال التهرب من المسؤوليات الاجتماعية، فالمراهق لم يعد طفلاً وأصبح والداه وكثير من الكبار في المجتمع ينظرون إليه على أنه ينبغي أن يكون راشداً ومسؤولاً، والمسؤولية تعنى التعب والمشقة وتحمل التبعات؛ لذا فالمراهق يزهد تلك الرجولة التي تأتي له بالويلات والمتاعب.

فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي من منظور جديد:

لا يلتزم المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي بفنيات محددة حتى يصنف انه تابع لهذا الاتجاه العلاجي، وإنما هي شخصية المسترشد واضطرابه هما المحددان الرئيسيان

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

للفنيات التي تستخدم في العلاج، ويعتبر ذلك من أفضل السمات التي جذبت عددا كبيرا من المعالجين والمرشدين النفسيين علي مستوى العالم إلي تبني هذه الطريقة.(منتصر علام، ٢٠١٢: ١٩٣).

وقد استخدم ألبرت إليس نفسه فنيات عديدة منها : الدعاية المضادة، والتفسير، والتفنيد، والحث، والإقناع، والتعزيز، والتدريب التوكيدي، والإيحاء، والمواجهة الشخصية، والواجبات المنزلية، والتدريب علي المهارات، وخوض المخاطر، ولعب الأدوار، والقراءة، وكتابة القصص، والفكاهة، وتعلم المنطق، وضبط وإدارة الذات.(المرجع السابق: ١٩٣) ونجد بذلك أن ألبرت إليس لم يضع حدوداً فاصلة بين الفنيات المستخدمة في طريقته للعلاج والفنيات المستخدمة في طرق علاجية أخرى، واستخدم فنيات من مدارس أخرى، مع الإصرار على جوهر فكرة واحدة أساسية ورئيسية وهي رفض أفكار المسترشد غير المنطقية؛ لأن تلك الأفكار التي ترتبط بحديثه الذاتي هي السبب في تعاسته وقلقه وانهزام الذات عنده.

ويري أن فنيات الاسترخاء والتدريب التوكيدي وإزالة الحساسية بطريقة منظمة وتعزيز الذات هي من الفنيات الأساسية في الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي، ولكنها في ذات الوقت - ورغم جوهريتها وأهميتها وأنها تمثل حجر الأساس في هذا الإرشاد - إلا ان هناك من الفنيات الأخرى التي يجب تبنيها واعتمادها بشكل حديث في الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي وهي:

- ١- اكتساب المسترشد مهارات حل المشكلات .
- ٢- تعليم المسترشد نماذج سلوكية ايجابية وتقليدها .
- ٣- خفض قابلية الفرد للاستتارة بإيحاء من الآخرين .
- ٤- استخدام الطرق التربوية وتعلم اكتساب المهارات والحصول علي المعلومات التي تساعد علي زيادة الفهم للنفس وللآخرين.
- ٥- تحويل الانتباه أو اللجوء إلي الالهة لخفض حدة الاضطراب .
- ٦- تنمية مهارات التعامل مع مصادر التهديد .
- ٧- تنمية القدرة علي ضبط وإدارة الذات .
- ٨- التنفيس عن الانفعالات المختلفة تنفيساً وظيفياً.

- ٩- اختيار السلوك المرغوب فيه اجتماعيا وتنمية مهارة المسترشد في تحقيق ذلك .
- ١٠- تبسيط أثر الإهانة: حيث يأتي سلوك الأفراد وردود فعلهم غير عقلانية ومبالغ فيها عندما يعتقدون أن الآخرين يحتقرونهم ويقللون من أهميتهم، وتوقع الأفراد للأضرار الناتجة عن احتقار الآخرين لهم يضر أكثر من ضرر الإهانة أو الاحتقار .
- ١١- الواجبات المنزلية .
- ١٢- العلاج النشط: ويقصد المرشد أو المعالج العقلاني الانفعالي أن يتقلد دور تعليمي ايجابي مباشر يعيد من خلاله تعليم المسترشد ويوضح له الاساس غير المنطقي لما يعانیه من اضطرابات، وكيف لهذه الاضطرابات ان تستمر كلما استمرت احاديث الذات الداخلية .
- ١٣- الدحض .(منتصر عام، ٢٠١٢: ٢١٠) .
- ويري ماهر محمود عمر (٢٠٠٣: ٢٤) أن المرشد العقلاني مهما كانت معاييرها الاخلاقية التي يلتزم بها فهو يتعامل مع الإطار المرجعي للعميل نفسه، وخلفيته الثقافية، ومعاييرها الأخلاقية، ومعتقداته الدينية التي يؤمن بها وليس من الاطار المرجعي للمرشد أو ما يؤمن به أو يعتقد فيه هو .
- وهذا يدعو إلي اختيار الفنيات الملائمة لتناسب متغيرات نفسية المسترشد وثقافته ومعلوماته وأطره المرجعية والمجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يفرض علي هذا النوع من الارشاد أن يبتكر من الفنيات التي تكون من الحداثة والجدية والابتكارية بحيث تستوعب أكبر قدر ممكن من العملاء، وهذا لن يكون إلا بفنيات جديدة كلياً وجعل الفنيات القديمة حجر الأساس في البرامج الارشادية بينما تكون الفنيات الجديدة هي البناء المتكامل الذي يقف علي حجر الأساس، وإلا تصبح تلك الفنيات القديمة بلا جدوى.
- ويري ايريك لوي Liu (٢٠١١: ٢٥ . ٨٣) أن أحدث الفنيات المستحدثة في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي هو تقديمه من خلال شبكة الانترنت؛ بحيث يقدم الراغب في الخدمة أو المسترشد كافة المعلومات عن المشكلة التي يواجهها ومن خلال منهاج معين وبرنامج خاص، يتعامل هذا البرنامج مع معطيات المشكلة ويقدم له اقتراحات الحلول .
- ويري ستيفن وينراش Weinrach (٢٠١١: ٢٥ . ٦٨) أن الإرشاد العقلاني

برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

الانفعالي السلوكي قد اثبت بفنياته أن هذه الفنيات تحتاج إلي الكثير من الإضافة والتعديل؛ لأن الفنيات القديمة أصبحت متحللة تماما، وقديمة الطراز، والأفضل لكي يظل هناك نجاحا لهذا الإرشاد أن يبتكر فنيات فريدة وجديدة لمجاله مثل : إعادة اكتشاف الذات، وتوجيه الفرد لنفسه وفقاً لقدراته، استمداد المعلومات التربوية التي تعين على حل المشكلة الحالية، استخدام نماذج يحبها المسترشد ويهاها، إبعاد ذهن المسترشد عن القوالب النمطية الفكرية . وتذكر اسماء خويلد (٢٠١٢:١٩٣-١٩٨) انه من البلاء الحسن أن يتم النفتح

علي فنيات جديدة في افكار وفنيات نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي عند البرت إليس . ولقد ظهرت فروع اخري ادت لاندماج الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بما تفرضه طبيعة تعقد الحياة الاجتماعية والنفسية الحالية، مثل العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي للأسرة، والذي يختص بطبيعة التغيرات والمشكلات والصعوبات التي تواجه حياة الأسرة، والصعوبات التي لا تجد المواجهة الصحيحة تتحول إلي المزيد من المشكلات .

دراسات سابقة:

١- دراسة لورا مورس Morse (٢٠٠٧) :

بعنوان " الإمتدادية علي مصادر الانترنت وعلاقتها بإضطرابات القلق ومشكلات الأبوة والأمومة، واضطرابات الاكل، والإمتدادية علي المواد الكيميائية " وهدفت تلك الدراسة إلي فحص العلاقة بين الإمتدادية علي الانترنت وكل من القلق، والمشكلات الوالدية، واضطرابات الأكل، وإدمان العقاقير، وذلك علي عينة مكونة من ٣٦٥ مفحوصاً، وأعمارهم تراوحت بين ٢٣ و ٢٧ عاماً، وعن أدوات الدراسة: فقد أستخدمت مقياس الإمتدادية على الأنترنت من إعداد الباحثة، ومقياس اضطرابات القلق و ومشكلات الأبوة والأمومة وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة موجبة بين كل من الإدمان علي الانترنت و كافة المتغيرات سالفة الذكر .

٢- دراسة جيفري وود Wood (٢٠٠٧) :

بعنوان " الإمتدادية في المدرسة الابتدائية : دور الوالدية في قلق الانفصال " وتوجهت هذه الدراسة إلي اطفال المرحلة الابتدائية، وحاولت الكشف عن العلاقة بين الإمتدادية والوالدية وقلق الانفصال، وذلك علي عينة مكونة من ١٨ طفلاً، وتوصلت نتائج الدراسة بعد تطبيق مقياس الإمتدادية من إعداد الباحث، ومقياس قلق الانفصال إعداد

الباحث؛ إلى أن تدخل الوالدين والمجيء المستمر للمدرسة يقلل من اعتمادية الاطفال علي معلمهم .

٣- دراسة بابلو كاسكوفي Cassone (٢٠١١)

بعنوان "الاعتمادية عند المراهقين السويسريين: الكشف عن دور القلق وأنماط المواجهة والصعوبات النفسية" تحاول هذه الدراسة الكشف عن علاقة الاعتمادية بكل من القلق وأنماط المواجهة والصعوبات النفسية عند المراهقين السويسريين الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٢، ١٩ عام وذلك على عينة مكونة من ١١٠ مراهق (٣٨ مراهق اعتمادي، ٧٢ مراهق غير اعتمادي) وذلك وفقاً لمعايير التشخيص * ولقد تم تطبيق مقياس القلق، ومقياس أنماط المواجهة، والصعوبات النفسية والمشكلات النفسية في حياة المراهق. ولقد أظهرت نتائج الدراسة أن حياة المراهقين الاعتماديين أكثر صعوبات نفسية ولديهم أنماط مواجهة تعتمد على الانسحاب، وهم أكثر قلقاً.

٤- دراسة روبرت فارغاس Vargas (٢٠١١)

بعنوان "البقاء في الفراش: مستويات الاعتمادية عند المراهقين" تحاول هذه الدراسة الكشف عن الاعتمادية لدى المراهقين وذلك من خلال مستويات ثلاث: المستوى الأول وهو عدم فعل المراهق لأي نشاط داخل المنزل أو خارجه وهو ما أطلقت عليه الدراسة "البقاء في الفراش، والمستوى الثاني وهو اعتمادية المراهق على من حوله في المنزل ولكنه يبذل الأنشطة التي يجد بها لذته مثل ألعاب الفيديو، الانترنت، والمستوى الثالث والأخير من الاعتمادية هو المشاركة في بعض أعباء المنزل والتخلي عن البعض الآخر.

٥- دراسة كريستوفر انجيو Angew (٢٠١٢) :

بعنوان " الحاجة إلي التحقيق وبقاء السلوك، والاحتياجات الشخصية " وتصف هذه الدراسة سلوك الاعتمادية، وأنه سلوك يبدأ بالعلاقة بين شخصين، وأن تلك العلاقة تتطور بإحساس أحدهما أنه يمكن الاستفادة منه عاطفياً، فنجد شيئاً فشيئاً يستفيد من تلك العلاقة باستنزاف مقدرات الآخر العاطفية، والاعتماد عليه في اشيء ومعاملات كثيرة، وهو في ذات الوقت لا يلتزم بواجبات مقابلها، وغالباً ما تنتهي تلك العلاقة بشكل سيئ، ومن اجل اثبات ذلك تم تطبيق استبانة الخصائص الديموجرافية، ومقياس الاعتمادية علي ٤٥ ذكراً اعترفوا

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإدمان

انهم استغلوا الآخرين في علاقاتهم، وأشارت نتائج الدراسة ان درجاتهم في الاعتمادية كانت كبيرة، ولم يكن لديهم في الوقت نفسه توافق نفسي جيد أو رضا كبير .

٦- دراسة لورانس كلاس (Claes) (٢٠١٢)

بعنوان "سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري لدى المراهقين الاعتماديين" إن الهدف من هذه الدراسة هو اختبار الارتباطات المحتملة بين سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري وبين الاعتمادية، وذلك على عينة من ٦٨ من المراهقين والمراهقات، ولقد تم تطبيق مقياس إيذاء الذات، وأشارت نتائج الدراسة أن هناك علاقة بين الاعتمادية وبين محاولات الانتحار، وسلوكيات إيذاء الذات، واضطرابات الأكل، بما أن المراهقين الاعتماديين لديهم مفهوم ذات منخفض ومتدني.

٧- دراسة ماريا أموروسي (Amorosi) (٢٠١٢)

بعنوان "الاكتئاب، الاعتمادية المرضية، والسلوك المخاطر لدى المراهقين" تؤكد تلك الدراسة على أنه أثناء مرحلة المراهقة فإن هناك ازدياد في فرصة وجود الاكتئاب والإدمان، وسلوكيات الاعتمادية المرضية وسلوك المخاطرة والمقامرة، وإدمان الانترنت، وسلوك التسوق القهري.

٨- دراسة ويهاي زهان (Zhan) (٢٠١٢)

بعنوان "كورس محايد للأعراض الاعتمادية على النيكوتين لدى المراهقين المدخنين" القليل من الدراسات التي فحصت الاعتمادية بصفتها النفسية لدى المراهقين المدخنين، وتلك الدراسة طبقت على الاعتمادية لدى المراهقين في الصف التاسع والصف العاشر، خلال ٤٨ شهر، وأشارت نتائج الدراسة أن ٢٠% من المراهقين لديهم الاعتمادية النفسية على النيكوتين، وأنهم يدخنون ما لا يقل عن ١٠٠ سيجارة يوميا، كما أشارت نتائج الدراسة أنه يمكن التنبؤ باعتمادية المراهق المستقبلية إلى النيكوتين من خلال وحدته النفسية، لجؤه إلى مراهقين مدخنين، انعزاله عن الأسرة، إيمانه على الانترنت.

٩- دراسة مونيكا فان دي فين (Van Deven) (٢٠١٣)

بعنوان "تأثيرات الاعتمادية علي النيكوتين عند المراهقين" الهدف من هذه الدراسة هو معرفة تأثيرات الاعتمادية لدي المراهقين في التدخين، وتوضح تلك الدراسة التي تم تطبيقها علي عينة من ٢٨٦ مراهقين تتراوح أعمارهم ما بين ١٢-١٥ عام. أن الاعتمادية

علي النيكوتين لدي المراهقين تترسخ لديهم في ٢٢ شهر وأن المراهقين تزيد اعتماديتهم علي النيكوتين نظراً لأنه يعطيهم الشعور بالأمان أنهم مثل بقية الأقران، ليسوا أقل منهم، وليسوا بعيدين عنهم كما أشارت الدراسة أنه للتخفيف من اعتمادية المراهقين علي النيكوتين فيجب العمل علي تمييز فكر المراهقين نفس نحو مفاهيم التدخين والتشبه بالأقران.

١٠- دراسة بوخيل باكر (Barker) (٢٠١٣)

بعنوان المخاطر الجينية للاعتمادية علي النيكوتين في نظام مكافأة المخ عند المراهقين" تنازل تلك الدراسة وضع تفسيراً جينياً لاعتمادية المراهقين علي التدخين، وارتباطها بنظام المخ عن إعطاء مكافأة حسية عند التدخين. وتكونت عينة الدراسة من ٢٨٧ مراهقاً وتم الكشف هل لهم آباء مدخنين أم لأبائهم اعتمدت الدراسة علي قائمة التفضيل الشخصي للتدخين، وتوصلت نتائج الدراسة أن اعتمادية المراهقين علي التدخين إنما تزداد فرصة وجودها عند وجود أب أو أم مدخنة، كما أن المخ يقصد الشعور بالاسترخاء عند التدخين مما يزيد من فرصة اعتمادية المراهقين علي التدخين.

١١- دراسة ماري شامبيرلين (Chamberlain) (٢٠١٣)

بعنوان "دراسة علي المراهقين ذوي الاعتمادية علي الكحول" تشير تلك الدراسة أن هناك نسبة متزايدة لدي المراهقين في الاعتماد علي الكحول، وإن الاعتمادية علي الكحول مرتبطة بالكثير من الاضطرابات، وإن المراهقين الاعتمادية علي الكحول لا يكون لديهم رغبة في الغالب في العلاج ولقد تم استخدام المقالات الكلينيكية مه هؤلاء المراهقين واشارت نتائج الدراسة إلي حاجة المراهقين إلي دراسات مستقيضة لمعرفة لماذا يلجأون إلي الاعتماد علي الكحول، والتحديات العلاجية التي تؤثر علي التقدم في العلاج، ومعرفة هل هناك حاجة فسيولوجية مستخدمة لدي هؤلاء المراهقين للكحول، وهل يرتبط الاعتماد علي الكحول بأعراض زمنية أخرى.

١٢- دراسة كيفين جراي (٢٠١٣)

بعنوان "تنمية فهم جديد وعلاج الاعتمادية المراهقين على الماريجوانا" نظراً لأن الماريجوانا هي المخدر الأكبر الذي يعتمد عليه المراهقين في الولايات المتحدة الأمريكية، حاولت تلك الدراسة اكتشاف لماذا يتزايد إقبال المراهقين على الماريجوانا، ولقد قدمت تلك

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإدمان

الدراسة فحصاً عن تأثير الماريجوانا على نفسية المراهقين، وأشارت نتائج الدراسة أن الماريجوانا يعتقد المراهقين أنها تقلبهم إلى حالة مزاجية جيدة، وأنها تكسر لديهم الروتين والملل، ويساعد على انتشارها الصلبة، والدعوة بين المراهقين بعضهم البعض لها. وأن خلق اتجاهها علاجياً جديداً لاعتمادية المراهقين على الماريجوانا إنما يحتاج فهم أكبر لنفسية المراهق الأمريكي بالأخص.

١٣- دراسة توماس بياسيكي Piasecki (٢٠١٣)

بعنوان "التفرقة بين الاعتمادية على النيكوتين عند المراهقين" حاولت تلك الدراسة الكشف عن ملايسات والأسباب التي تدعو المراهقين إلى الاعتمادية على التدخين، وذلك على عينة مكونة من ٣١٣ مراهق من الصف التاسع والصف العاشر، وأشارت نتائج الدراسة أن الأسباب التي تدعو المراهقين إلى التدخين هو الحالة النفسية التي تترتب على التدخين، من تقليد الأقران، والظفر برضاهم، والصحة معهم، والتشبه بعالم الراشدين، ومحاولة لفت انتباه الجنس الآخر، وعن ظروف التدخين فإن المراهقين يدخنون في الصباح ووقت السمر مع الأقران، كما أظهرت الدراسة أنها كلما زاد دعم الأقران للمدخن كلما ازدادت اعتماديته على التدخين.

١٤- دراسة جوزيف كوهين Cohen (٢٠١٣)

بعنوان "خصائص شخصية عند المراهقين الصينيين: دراسة العلاقة بين نقد الذات، والاعتمادية" تعتبر الدراسة الحالية العلاقة بين خصائص الشخصية، وبين نقد الذات، والاعتمادية لدى المراهقين الصينيين وأعراض الاكتئاب والقلق الاجتماعي. ولقد تكونت عينة الدراسة من المراهقين ٥٩٧ مراهقة، و٥٥٣ مراهق ولقد تم تطبيق مقياس النقد الذاتي، والاعتمادية، والعصابية والتقارير الذاتية. وأشارت النتائج إلى ارتباط اعتمادية المراهقين بشكل دال بين كل من: الأعراض العصابية، والقلق الاجتماعي، والنقد الذاتي السلبي.

١٥- دراسة شارلوت شرفوف Scherphof (٢٠١٣)

بعنوان "تأثيرات الاعتمادية على النيكوتين وأعراض الاكتئاب دراسة طولية على المراهقين" هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الاعاقة المحتملة بين الاعتمادية على النيكوتين وبين أعراض الاكتئاب وذلك على عينة مكونة من ٥٣٥ مراهقا تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٨ عام، تم تطبيق استبيانات التقرير الذاتي عليهم وذلك على مدار عام كامل.

وأشارت نتائج الدراسة أن المراهقين يلجأون إلى الاعتماد على التدخين عند شعورهم بالاكنتاب، إلا أن حدة الاكنتاب تزيد بمرور الوقت، لوجود مزيد من الوحدة في حياة المراهق الذي يلوذ بنفسه كثيراً عند التدخين.

١٦- دراسة روهان بالمر Palmer (٢٠١٣)

بعنوان "الأثار المترتبة على الاعتمادية على الكحول والتدخين والمخدرات لدى المراهقين". لتحديد الأثار المترتبة على الاعتمادية على الكحول، التدخين، والمخدرات تم تطبيق تلك الدراسة على ٣٦١ مراهقاً ومراهقة في أحد مراكز إعادة تأهيل المدمنين في جامعة كولورادو. ولقد تراوحت أعمار المراهقين ما بين ١٢ إلى ١٨ عام بمتوسط عمري ١٥ عام. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن نتائج المقابلات أسفرت على أن الاعتمادية على الكحول والتدخين والمخدرات لدى المراهقين يؤدي إلى سوء الحالة الذهنية، وتدني الصحة النفسية، وازدادت الاعتمادية النفسية على الآخرين، ظهور السلوك المشككة، محاولة البحث عن الجديد.

١٧- دراسة لي لوي Liu (٢٠١٣)

بعنوان "وضع نموذج للاعتمادية على النيكوتين: نموذج تطبيقي على المراهقين" إن المقاييس التي وضعت لقياس الاعتمادية على النيكوتين كانت تدور دوماً حول زملة الأعراض، أما في هذه الدراسة فإنها تحاول وضع نموذج تطبيقي للاعتمادية على النيكوتين يعتمد على المعلومات الوصفية للتغيرات التي تحدث للمراهقين الاعتماديين على النيكوتين ولقد وضعت تلك الدراسة مجموعة من الأعراض الرئيسية التي يصنف بعدها المراهق على أنه اعتمادي على النيكوتين وذلك على عينة تبلغ ١٠٩٧ مراهقا من الصف التاسع حتى الصف العاشر. ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن مؤشرات التشخيص للاعتمادية على النيكوتين للمراهقين تشتمل على: الرغبة في الخروج من المنزل لإيجاد السجائر اختيار الإنفاق على السجائر بدلا من الغذاء، اعتقاد بان أداء اليوم يكون أفضل إذا تم البدء بتدخين سجائر، الاعتقاد بان التدخين جيد أثناء البرد وكلها مؤشرات تدل على الاعتمادية على النيكوتين.

١٨- دراسة روي كامبوي Campos (٢٠١٤)

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

بعنوان "نقد الذات، والاعتمادية، والمشكلات الداخلية والخارجية عند المراهقين" تعتبر هذه الدراسة دور الاعتمادية ونقد الذات في المشكلات الداخلية والخارجية عند المراهقين. وتكونت عينة الدراسة من ٤٤٦ مراهقا تتراوح اعمارهم ما بين ١٤-١٨ عام. واستخدمت الدراس أدوات التقرير الذاتي، ومقياس الاكتئاب ومقياس الاعتمادية، ومقياس النقد الذاتي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن كل من النقد الذاتي والاعتمادية تزيد من الاكتئاب والسلوك المشكل عند كل من المراهقين والمراهقات، كما أظهرت الدراسة أن المشكلات الخارجية أكثر لدى الذكور منها لدى الإناث.

١٩- دراسة هاسينجين هسو (Hsu) (٢٠١٤)

بعنوان "إعاقة الاعتمادية لدى المراهقين الذين لديهم إعاقة محددة في اللغة" توضح تلك الدراسة صورة الاعتمادية لدى المراهقين في مظهر آخر من مظاهرهم النمائية، وهي أن المراهقين يفضلون استسهال استخدام لغة خاصة بيسيرة لهم، دون الاعتماد على الألفاظ الواضحة للكلمات، وذلك يخلق لديهم نوع من الإعاقة الكلامية في اللغة.

ونستخلص من الدراسات التي تناولت الاعتمادية ما يلي:

(١) أن أشكال الاعتمادية تختلف وتتوسع، فلا تقتصر الاعتمادية على مفهوم عدم الاستقلالية واللجوء إلى الآخرين وحسب؛ بل أن الحاجة الملحة والمستمرة لشيء معين أو حاجة معينة هو نوع من الاعتمادية، كما في الاعتماد على العقاقير لإشباع حالة مزاجية معينة، والاعتماد على المخدرات لتناسي الواقع، والاعتماد على الانترنت في الحصول على الإشباع الاجتماعي الذي حرم الفرد نفسه منه في عالم الواقع.

(٢) أن الاعتمادية على طرف نقيض مع المرونة الاجتماعية، فالاعتمادي شخص يحب الجمود، وبقاء الأوضاع على ما هي عليه؛ وذلك لاستمرار اعتماديته على الآخرين، لأن تغير الأوضاع يهدد بتهديد راحته، ونمط حياته المريح الذي قد اعتاد عليه؛ لذا نجد أن الاعتمادية يفجع ويفزع إذا مات الشخص الذي يعتمد عليه مثل: أباه، أو عندما يسافر أو يعترب عنه الذي يشبع اعتماديته المقننة.

(٣) الاعتمادية لها طرفان شخص مُستغل وشخص مُستغل، والاستغلالية هنا تكون من طرف الاعتمادية من الطرف الآخر الذي يكن له شعور الود والمحبة، والاعتمادي يدرك ذلك جيداً؛ لذا فهو يتكأ عليه.

٤) أن الاعتمادية لدى المراهق ترتبط بكل من: حب الراحة، والاسترخاء، وعدم بذل المجهود، والطلب الدائم من الآخرين، وعدم الرغبة في تحمل المسؤوليات وإيذاء الذات واضطرابات الأكل، ومفهوم الذات المنخفض والاكتئاب، والإدمان، وسلوك المخاطرة، والمقامرة، وإدمان الانترنت، وسلوك التسوق، وسلوك المخاطرة، والمقامرة، وإدمان الانترنت وسلوك التسوق القهري، وإدمان الكحول، والتدخين، والمخدرات، وتدني الصحة النفسية، وسوء الحالة الذهنية، والوحدة النفسية، والانعزالية، والقلق، والانسحاب، والسلوك المشكل، والنقد الذاتي السلبي، والأعراض العصابية، والقلق الاجتماعي.

فروض الدراسة:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لمقياس الاعتمادية في اتجاه القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات الافراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمقياس الاعتمادية في اتجاه المجموعة التجريبية .
- ٣- لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعي لمقياس الاعتمادية .

إجراءات الدراسة :

تحدد الدراسة الحالية بالمنهج المستخدم، والعينة التي تم التطبيق عليها، والأدوات المستخدمة فيها، والأساليب الاحصائية الملائمة التي تتناسب مع الدراسة وللتحقق من صحة الفروض، وفيما يلي عرض لها :

منهج الدراسة:

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذوالمجموعتين(تجريبية - ضابطة)، تجريبية قبلى - بعدى، وذلك لمناسبته للأهداف التي تسعى الدراسة إلي تحقيقها.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الكلية من ١٧٠ طالباً من طلاب كلية التربية، تم اختيارهم على أساس التجانس فى طبيعة الدراسة(كلية التربية- جامعة أم القرى)، النوع، السن، مجلة الإرشاد النفسي- مركز الإرشاد النفسي - العدد ٤٠ (٢٠١٤)

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

محل الإقامة، وقد أكمل ١٥٢ طالباً منهم الاستجابة لبنود مقياس الاعتمادية وتم استبعاد ١٨ طالباً بسبب عدم استكمال استجاباتهم.

تكونت عينة الدراسة التجريبية من ١٦ طالباً من طلاب كلية التربية ممن ارتفعت درجاتهم على مقياس الاعتمادية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (٨) طلاب لكل مجموعة.

تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج :

من حيث العمر الزمني : قام الباحث بمقارنة العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتي :

جدول (١)

دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على متغير العمر الزمني

اسم المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
تجريبية	٨	١٩,٣٨	٠,٥٨٣	٩,٣١	٧٤,٥	٢٥,٥	٠,٧٢١	غير دالة
ضابطة	٨	١٩,١٣	٠,٥٨١	٧,٦٩	٦١,٥			

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب العمر

الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

من حيث مستوى الاعتمادية : قام الباحث بمقارنة متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاعتمادية (إعداد الباحث) قبل تطبيق البرنامج باستخدام اختبار مان ويتي :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج، على

أبعاد مقياس الاعتمادية

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التأخر من المسؤوليات	ضابطة	٨	٤٢,٢٥	٣,٤١	٧,٩٤	٦٣,٥٠	٢٧,٥	٠,٤٧	غير دالة
	تجريبية	٨	٤٢,٦٣	٤,٠٠	٩,٠٦	٦٩,٥٠			
التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر	ضابطة	٨	٢٠,٥٠	٢,٦٢	٨,٠٦	٦٤,٥٠	٢٨,٥	٠,٣٧	غير دالة
	تجريبية	٨	٢١,٠٠	٢,٦٢	٨,٩٤	٧١,٥٠			

الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	٨	٦٢,٧٥	٣,٠١	٧,٧٥	٦٢	غير دالة
	تجريبية	٨	٦٣,٦٣	٣,١٦	٩,٢٥	٧٤	
							٢٩,٥
							٠,٦٤

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الاعتمادية حيث كانت قيم (Z) غير دالة إحصائياً.

أدوات الدراسة:

تطلبت إجراءات الدراسة تصميم أداتين، قام الباحث بإعدادهما وهما:

أ- مقياس الاعتمادية

ب- البرنامج الإرشادي

أ- خطوات تصميم مقياس الاعتمادية

- الاطلاع على الدراسات التي ألفت الضوء على سلوك الإعتدالية على الآخرين والتواكل.

- استقاء عبارات من وصف الآباء لمواقف الاعتمادية في حياة أبنائهم المراهقين .

- استنباط عبارات من المواقف التي يصفها الطلاب أنفسهم عن نمط حياتهم اليومية .

- وضع العبارات بحيث تراعي السهولة واليسر وسرعة الاستيعاب وعدم اللبس وعدم الإيحائية في الاجابة .

- تحديد بعدي المقياس وهما : التهرب من المسؤوليات، التخلي عن المسؤوليات لشخص اخر .

وكانت مستويات الاستجابة علي المقياس ثلاثة مستويات، هي :

١- غالباً : إذا كانت الاستجابة تحدث بشكل دائم ومستمر .

٢- أحياناً : إذا كانت الاستجابة تحدث بشكل متقطع في بعض الأحيان.

٣- نادراً : إذا كانت الاستجابة لا تحدث .

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

تم عرض المقياس علي مجموعة من المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية⁽¹⁾، لتحديد مدي ملاءمة العبارات للعينه موضع البحث، ولتوضيح مدي ارتباطها بالهدف منها وكتابتها من حيث الصياغة والوضوح، وتم تفرغ اراء المحكمين وتعديل بعض العبارات غير الواضحة ليكون المقياس في صورته النهائية متضمنا ٥٠ عبارة منها ٢٥ تعبر عن التهرب من المسؤوليات، ٢٥ تعبر عن تكليف آخر بالمسؤوليات.

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أشعر أنني بحاجة دائمة إلى استشارة الغير	أشعر أنني بحاجة إلى استشارة الغير
لا أبادر في عملي	لا أبادر في دراستي
أخذ قرار عملية يسيره بالنسبة لي	أخذ قرار يعد عملية يسيره بالنسبة لي
المحايدة راحة للبال	أقف علي الحياض طلباً لراحة البال
لا أستطيع أن أواجه شخصاً ضد رأيي	لا أستطيع أن أواجه شخصاً رأيي يخالف رأي
أدافع دائماً عما أؤمن	أدافع عما أؤمن
لا أتعارك أبداً	لا أتعارك مطلقاً
يقوم أصحابي بأخذ قرارات الرحلات دون سؤالي	يقوم أصحابي بأخذ قرارات الرحلات دون الرجوع إلي أو سؤالي
ألوم أهلي إذا واجهت مصاب في الحياة	ألوم أسرتي إذا واجهت مصائب في الحياة
أخي الصغير أتسلط عليه	أتسلط على أخي الصغير

وللتأكد من الكفاءة السيكومترية للمقياس تم حساب صدقه وثباته كما يلي:

الصدق العاملي:

أجرى الباحث تحليلاً عاملياً استكشافياً لمفردات مقياس الاعتمادية، وهدفت هذه الخطوة إلي الكشف عن البنية العاملية Factorial Structure للمقياس وتحديد العوامل المتميزة فيه، و قد طبق المقياس علي (١٥٢) طالباً. واستخدم التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات المقياس (٥٠ مفردة) بطريقة المكونات الأساسية Principal Components (PC) لهوتلينج و التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس Varimax، و اعتمد على محك

(١) يتوجه الباحث بالشكر الجزيل للسادة الاساتذة الدكاترة لتفضلهم بتحكيم أداة الدراسة وهم:

أ.د./ الهامي عبد العزيز أ.د./ حسام الدين محمود عزب أ.م.د./ حسام هيبه أ.د./ سميرة شند أ.د./ سيد صبحي، أ.د./ عادل الأشول، ام د/ هشام مخيمر

كايزر Kaiser (لا تقل قيمة الجذر الكامن/ القيمة المميزة Eigenvalue عن الواحد الصحيح).

واستبعدت المفردات ذات التشعبات الأقل من (٠,٣٠). وقد أسفر التحليل عن ظهور عاملين " بجذر كامن قيمته ٣,٢٧ فأكثر " تفسر (١٩,٧٤ %) من قيمة التباين الكلي للمقياس. ويمكن عرض نتائج التحليل العاملي في الجدول التالي :

جدول (٣)

مفردات مقياس الاعتمادية بعد التدوير باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي

المفردة	العامل	الأول	الثاني
أحاول الهروب إذا طلب مني أخذ رأيي		٠,٥٥	
أدعي ما ليس عندي ولا أملكه		٠,٥٥	
أخذ قرار شيء يتبعه ندم		٠,٥٥	
أكون محايداً قدر الإمكان إذا طلب مني المفاضلة بين نقيضين		٠,٥٣	
داخلياً أشعر بالخوف إذا حاول أحد التصدي لرأي صرخت به		٠,٥٢	٠,٤٩
ليست لدي القدرة على تنفيذ آراء الغير		٠,٥٢	
أؤمن بالمطالبة بحقوقى		٠,٥٠	
أبتعد عن المواقف التي يطلب مني فيها الحكم على الأشياء		٠,٤٨	
الابتعاد عن التصويت راحة		٠,٤٨	٠,٤٤-
يسخر مني زملائي ولا أقوى على الرد عليهم		٠,٤٦	
أقف على الحياد طلباً لراحة البال راحة للبال		٠,٤٦	٠,٣٨-
ألوم أسرتي إذا واجهت مصائب في الحياة		٠,٤٥	
أحاول تصنع قوة الشخصية والكفاءة		٠,٤٤	
أحاول أن أكون وسط مجموع أشعر فيه بالأمان		٠,٤٢	
لم أنزل للانتخابات		٠,٤٢	
قدرتي ضعيفة على رفع صوتي عندما أتحدث		٠,٤٢	
أخذ قرار يعد عملية يسيرة بالنسبة لي		٠,٤١	
أشعر بالخجل عندما أكون بين جمع من الناس		٠,٤٠	
أنا أعلو بصوتي على أمي		٠,٣٩	
إذا كنت ضعيفاً فهذا قدرى		٠,٣٦	
لا أدخل غمار مناظرة كلامية		٠,٣٥	

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

المفردة	العامل	الأول	الثاني
أظن أراقب الآخرين وهم يتحدثون ولا أتحدث		٠,٣٥	
أسير مع رأي الأغلبية		٠,٣٤	
لا أقوم بفعل إلا إذا أخذت رأيي غيري أولاً		٠,٣٣	
أؤمن أن الإنسان الناجح هو الذي لا يخاصمه أحد		٠,٣١	
أرى أن الكبار يجب أن يسيروا لنا حياتنا			
آباؤنا ينجبوننا أقوياء أو ضعفاء			
لا أستطيع أن أواجه شخصاً رأيته يخالف رأيي			
موت والدي كارثة محققة إذا حدثت			
يصفني زملائي بأني هادئ وخجول			
لا أتعارك مطلقاً			
أصر على موقفي			
أشعر أنني بحاجة إلى استشارة الغير			
انتظر حتى يأخذ لي غيري القرارات			
أشعر بتوتر شديد إذا طلب مني التحدث	٠,٥٦		
لا يأخذني زملائي عندما يشتركون شيئاً لهم	٠,٥٦	٠,٤٤-	
الامان في الاحتماء بالأقوياء	٠,٥١	٠,٤٧	
داخلياً أكره الوصوليين ولكني لا أواجههم	٠,٤٧		
المسايرة تجلب حب من حولك	٠,٤٧		
وأنا طالب كنت لا أسأل أستاذي خجلاً	٠,٤٦	٠,٤٥	
علي أخي الصغير أتسلط	٠,٤٦		
يقوم أصحابي بأخذ قرارات الرحلات دون الرجوع إلي أو سؤالي	٠,٤١		
أعتقد أن أصحاب المواقف لا بد أن يكون لهم أعداء	٠,٣٤		
ندمت على مواقف بادرت فيها بأخذ قرار	٠,٣٤		
أتعامل بكفاءة مع المواقف التي تتطلب إصدار قرارات			
لا أبادر في دراستي			
أرى نفسي قوياً حازماً مستقلاً			
أدافع عما أؤمن			
أرى أن التاريخ يكتب لهؤلاء المبادرين			
ألجأ إلى أمي في حل مشكلاتي مع زملائي			
القيمة المميزة	٣,٢٧	٦,٥٩	
% للتباين المفسر لكل عامل	٧,٢٩	١٢,٤٥	
قيمة التباين المفسر للمقياس ككل	١٩,٧٤		

يتضح من جدول (٣) ظهور عاملين: الأول: وكان عدد المفردات التي تشبعت عليه ٢٥ مفردة (٢٠ مفردة من بعد التهرب من المسؤوليات، و٥ مفردات من بعد التخلي

د. معتز محمد عبيد

عن المسؤوليات لشخص آخر أرقم : ٢، ٣، ٧، ٤٦، ٤٨) تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٣١، إلى ٠,٥٥، وفسر هذا العامل ١٢,٤٥ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٦,٥٩) وبذلك يمكن تسمية هذا العامل في ضوء أعلى تشبعات ب " التهرب من المسؤوليات ".

والثاني: كان عدد المفردات التي تشبعت عليه ١٠ مفردات جميعها من بعد " التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر " تراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٣٤ إلى ٠,٥٦، وفسر هذا العامل ٧,٢٩ % من التباين الكلي المفسر بواسطة المقياس، وبلغت قيمته المميزة (٣,٢٧)، وبذلك يمكن تسمية هذا العامل " التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر ".

والجدولان ٤، ٥ يوضحان عبارات كل بعد على حده، وقيمة التشبع على العامل :

١- عبارات عامل التهرب من المسؤوليات وتشبعات المفردات

جدول (٤)

يوضح عبارات عامل التهرب من المسؤوليات وتشبعات المفردات

م	العبارة	التشبع
١٢	أحاول الهروب إذا طلب مني أخذ رأبي	٠,٥٥
٤٤	أدعي ما ليس عندي ولا أملكه	٠,٥٥
١٧	أخذ قرار شيء يتبعه ندم	٠,٥٥
١٣	أكون محايداً قدر الإمكان إذا طلب مني المفاضلة بين نقيضين	٠,٥٣
٣٤	داخلياً أشعر بالخوف إذا حاول أحد التصدي لرأي قلته	٠,٥٢
٢١	ليست لدي القدرة على تنفيذ آراء الغير	٠,٥٢
٢٧	أؤمن بالمطالبة بحقوقى	٠,٥٠
٣٩	أبتعد عن المواقف التي يطلب مني فيها الحكم على الأشياء	٠,٤٨
٣٠	الابتعاد عن التصويت راحة	٠,٤٨
٤٢	يسخر مني زملائي ولا أقوى على الرد عليهم	٠,٤٦
١٤	أقف على حياد طلباً لراحة البال	٠,٤٦
٤٧	ألوم أسرتى إذا ولجعت مصائب فى الحياة	٠,٤٥
٤٣	أحاول تصنع قوة الشخصية والكفاءة	٠,٤٤
٣٥	أحاول أن أكون وسط مجموع أشعر فيه بالأمان	٠,٤٢
٣١	لم أنزل للانتخابات	٠,٤٢
٢٢	قدرتى ضعيفة على رفع صوتى عندما أتحدث	٠,٤٢
١٠	أخذ قرار عملية يسيرة بالنسبة لى	٠,٤١

مجلة الإرشاد النفسى- مركز الإرشاد النفسى - العدد ٤٠ (تيسر) ٢٠١٤

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

م	العبارة	التشبع
٦	أشعر بالخجل عندما أكون بين جمع من الناس	٠,٤٠
٤٨	أرفع صوتي على أمي	٠,٣٩
٤٦	إذا كنت ضعيفاً فهذا قدرتي	٠,٣٦
٣٣	لا أدخل غمار مناظرة كلامية	٠,٣٥
٧	أظل أراقب الآخرين وهو يتحدثون ولا أتحدث	٠,٣٥
٣	أسير مع رأي الأغلبية	٠,٣٤
٢	لا أقوم بفعل إلا إذا أخذت رأي غيري أو لا	٠,٣٣
١٥	أؤمن أن الإنسان الناجح هو الذي لا يخاصمه أحد	٠,٣١

٢- عبارات عامل التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر وتشبعات المفردات

جدول (٥)

يوضح عبارات عامل التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر وتشبيحات المفردات

م	العبارة	التشيع
٨	أشعر بتوتر شديد إذا طلب مني التحدث	٠,٦١
٤٠	لا يأخذني زملائي عندما يشتركون شيئاً لهم	٠,٦١
٣٧	الأمان في الاحتماء بالأقوياء	٠,٥٩
٥٠	داخلياً أكره الوصوليين ولكني لا أواجههم	٠,٥٦
١٩	المسايرة تجلب حب من حولك	٠,٥٥
٢٣	وأنا طالب كنت لا أسأل أستاذي خجلاً	٠,٥٥
٤٩	أتسلط علي أخي الصغير	٠,٥٤
٤١	يقوم أصحابي بأخذ قرارات الرحلات دون سؤالي	٠,٥٠
١٦	أعتقد أن أصحاب المواقف لا بد أن يكون لهم أعداء	٠,٥٠
١٨	ندمت على مواقف بادرت فيها بأخذ قرار	٠,٥٠

صدق الاتساق الداخلي:

وقام الباحث أيضاً بتقدير الاتساق الداخلي لمفردات العوامل الناتجة من التحليل العامل الاستكشافي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذي تنتمي إليه. وكانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٦)

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاعتمادية المشتقة من التحليل العامل الاستكشافي

المفردة	عامل التهرب من المسؤوليات	المفردة	عامل التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر
١٢	**٠,٥٤	٨	**٠,٦٣
٤٤	**٠,٥٦	٤٠	**٠,٤٣
١٧	**٠,٥٦	٣٧	**٠,٥٧
١٣	**٠,٤٥	٥٠	**٠,٥١
٣٤	**٠,٥٨	١٩	**٠,٥٤
٢١	**٠,٥٢	٢٣	**٠,٥٧
٢٧	**٠,٤٩	٤٩	**٠,٥٣
٣٩	**٠,٥٠	٤١	*٠,٣٢
٣٠	**٠,٤٦	١٦	**٠,٤٠
٤٢	**٠,٤٣	١٨	**٠,٤٧
١٤	*٠,٣٦	-	-

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

المفردة	عامل التهرب من المسؤوليات	المفردة	عامل التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر
٤٧	**٠,٤٨	-	-
٤٣	**٠,٤٧	-	-
٣٥	**٠,٤٣	-	-
٣١	**٠,٤٧	-	-
٢٢	**٠,٣٩	-	-
١٠	**٠,٤٥	-	-
٦	**٠,٣٩	-	-
٤٨	**٠,٤٢	-	-
٤٦	**٠,٤٠	-	-
٣٣	**٠,٣٩	-	-
٧	**٠,٤٠	-	-
٣	*٠,٣٦	-	-
٢	*٠,٣٥	-	-
١٥	**٠,٤٠	-	-

* دال عند ٠,٠٥ ** دال عند ٠,٠١

و يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط مرتفعة و دالة سواء عند مستوى ٠,٠٥، أو مستوى ٠,٠١، مما يشير إلي الاتساق الداخلي لمفردات هذه العوامل . كما تم حساب الاتساق الداخلي للعوامل الناتجة من التحليل العاملى الاستكشافى و الدرجة الكلية لهذه العوامل على النحو التالى:

جدول (٧)

ارتباط العوامل المشتقة من التحليل العاملى الاستكشافى
بالدرجة الكلية لهذه العوامل

معامل الارتباط	العامل
**٠,٩٢	التهرب من المسؤوليات
**٠,٥٩	التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الارتباط مرتفعة و دالة عند مستوى ٠,٠١، والذى يؤكد الاتساق الداخلى للمقياس ككل .
- ثبات العوامل المشتقة من التحليل العاملى الاستكشافى لمقياس الاعتمادية:

حسب الباحث قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات:

جدول (٨)

يوضح ثبات العوامل المشتقة من التحليل

العامل الاستكشافي والمقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ
التَّهْرِب من المسؤوليات	٠,٨٣
التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر	٠,٦٦
المقياس ككل	٠,٨٢

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الثبات مرتفعة، حيث تراوحت معاملات الثبات من ٠,٦٦ في بعد التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر، إلى ٠,٨٣ في بعد التَّهْرِب من المسؤوليات، والخلاصة أن مقياس الاعتمادية يتميز بتوافر شرطي الصدق والثبات، ويمكن استخدامه علمياً.

ب- البرنامج الإرشادي إعداد / الباحث

لقد تم اختيار المنطلق النظري للبرنامج استناداً إلى ما أسفرت عنه الدراسات السابقة من فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي.

تعريف البرنامج:

برنامج قائم على استخدام فنيات معرفية وانفعالية وسلوكية لمساعدة المسترشدين لتصحيح معتقداتهم غير العقلانية، والتي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي، والحديث السلبي عن الذات بامتهانها واحتقارها، ويهتم بالتوازن والمرونة بين الفنيات المعرفية والسلوكية والانفعالية. (Ellis,2004:177).

أهمية البرنامج:

التصدى لظاهرة الاعتمادية التي تعبر عن الآثار السلبية الناتجة عن أساليب المعاملة الوالدية.

الهدف العام من البرنامج :

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

يهدف البرنامج إلى خفض الاعتمادية لدى عينة من طلاب كلية التربية ممن ينتمون من ناحية الأعمار الزمنية إلى مرحلة المراهقة المتأخرة .
إعداد البرنامج:

قام الباحث قبل اعاده للبرنامج بمراجعة الاطار النظرى الارشادى، والدراسات السابقة التى اهتمت بالبرامج العلاجية والارشادية، إضافة إلى الاهتمام بخصائص العينة، ووضع الثقافة المجتمعية السائدة فى الاعتبار .
وقد تكون البرنامج من ٢٢ جلسة.
وفيما يلى الخطوط الرئيسة للبرنامج الإرشادي:

جدول (٩) تخطيط البرنامج الإرشادي

الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات المستخدمة في الجلسة	الأدوات
الأولي	التعارف والتقديم	المحاضرة- تنفيذ الاعتقادات غير العقلانية ودحضها	داتا شو
الثانية	تعديل الحوار الذاتي للاعتمادية	تحديد مضمون الحوار الذاتي الداخلي	
الثالثة	تحديد الواجبات	الواجبات المنزلية	
الرابعة	فكرة المسؤولية الاجتماعية	تعديل مضمون الحوار الذاتي الداخلي	
الخامسة	مواقف تدريبية (١)	الأساس المنطقي، لعب الدور	
السادسة	مواقف تدريبية (٢)	عكس الدور	
السابعة	تنمية الشعور بالمسؤولية الاجتماعية من خلال التدريب التوكيدي	التدريب التوكيدي بفنياته: الاقتداء، إيقاف التفكير	
الثامنة	التخلص من الخجل	الهجوم على الخجل	
التاسعة	استخدام القوة والشدة	الهجوم على الخجل	
العاشر	مكافئة الذات	تعزيزات الذات	
الحادية عشر	التكليفات المنزلية	الواجبات المنزلية	
الثانية عشر	التفيس	التفيس عن الانفعالات المختلفة وظيفياً	
الثالثة عشر	اختيار السلوك المرغوب فيه اجتماعياً	اختيار السلوك المرغوب فيه اجتماعياً، وتنمية مهارة المسترشد في تحقيق ذلك	
الرابعة عشر	تنمية القدرة على ضبط الذات	تنمية القدرة على ضبط وإدارة الذات	
الخامسة عشر	استخدام الطرق التربوية والمعلومات	استخدام الطرق التربوية وتعلم اكتساب المهارات والحصول على المعلومات التي تساعد على زيادة الفهم للنفس والسلوك وللآخرين	

السادسة عشر	خفض قابلية الفرد للإيحاء	خفض تأثر الفرد بالآخرين
السابعة عشر	تعليم نماذج سلوكية إيجابية	تعليم نماذج سلوكية إيجابية وتقليدها
الثامنة عشر	مهارات حل المشكلات	إكتساب المسترشد مهارات حل المشكلات
التاسعة عشر	مهارات لعب الدور	إكتساب مهارات لعب الدور والتدريب السلوكي
العشرون	اختيار القيم	انتقاء القيم
الحادية والعشرون	تقديم نماذج للاقتداء	سي دي
الثانية والعشرون	جلسة ختامية	

الأساليب الإحصائية:

- ١- التحليل العاملي.
- ٢- اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test للعينات المستقلة، للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين.
- ٣- استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامتري للمجموعات المرتبطة.

نتائج التحقق من فروض الدراسة:

فيما يلي عرض لنتائج فروض الدراسة حسب الفروض :

نتائج التحقق من الفرض الأول :

ينص الفرض على أنه : " توجد فروق دالة بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاعتمادية في اتجاه القياس البعدي " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامتري، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك على مقياس الاعتمادية

(ن=٨)

أبعاد المقياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدلالة
التأثر من المسؤوليات	الرتب السالبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	٢,٣٨	دالة عند ٠,٠٥
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المتعادلة	١				

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

أبعاد المقياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدالة
التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر	المجموع	٨			٢,٣٧	دالة عند ٠,٠٥
	الرتب السالبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠		
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المتعادلة	١				
الدرجة الكلية للمقياس	المجموع	٨			٢,٥٨	دالة عند ٠,٠١
	الرتب السالبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المتعادلة	٠				

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على بعد التهرب من المسؤوليات حيث كانت قيمة $Z = 2,38$ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على بعد التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر حيث كانت قيمة $Z = 2,37$ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على الدرجة الكلية حيث كانت قيمة $Z = 2,58$ و هي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح القياس البعدي .

نتائج التحقق من الفرض الثاني :

ونصّه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات الافراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الاعتمادية في اتجاه المجموعة التجريبية . وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بمقارنة متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة، وذلك على مقياس الاعتمادية، وذلك باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test للعينات المستقلة، للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين، ويوضح الجدول التالي ماتوصل إليه الباحث من نتائج في هذا الصدد:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات الأفراد بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الاعتمادية

الأبعاد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
التؤرب من المسؤوليات	ضابطة	٨	٤٢,٦٣	٣,٥٤	١٢,٢٥	٩٨,٠٠	٢	٣,١٧	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	٨	٣٤,٧٥	٣,٠١	٤,٧٥	٣٨,٠٠			
التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر	ضابطة	٨	٢٠,٥٠	٢,٦٢	١١,٦٣	٩٣,٠٠	٧	٢,٦٧	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	٨	١٦,٨٨	١,٨١	٥,٣٨	٤٣,٠٠			
الدرجة الكلية للمقياس	ضابطة	٨	٦٣,١٣	٢,٦٤	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٠	٣,٣٦	دالة عند ٠,٠١
	تجريبية	٨	٥١,٦٣	٣,١١	٤,٥٠	٣٦,٠٠			

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على بعد التؤرب من المسؤوليات حيث كانت قيمة $Z = 3,17$ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على بعد التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر حيث كانت قيمة $Z = 2,67$ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج على الدرجة الكلية حيث كانت قيمة $Z = 3,36$ وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

نتائج التحقق من الفرض الثالث :

ينص الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات الافراد بالمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الاعتمادية"

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي و التتبعي وذلك على مقياس الاعتمادية (ن = ٨)

أبعاد المقياس	الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدالة
التهُرب من المسؤوليات	الرتب السالبة	٢	٣,٠٠	٦,٠٠	٠,٣٨	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٢,٠٠	٤,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٤				
	المجموع	٨				
التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٠	٠	٠		
	الرتب المتعادلة	٧				
	المجموع	٨				
الدرجة الكلية للمقياس	الرتب السالبة	٣	٣,٣٣	١٠,٠٠	٠,٧١	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	٢,٥٠	٥,٠٠		
	الرتب المتعادلة	٣				
	المجموع	٨				

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على بعد التهُرب من المسؤوليات حيث كانت قيمة $Z = ٠,٣٨$ وهى غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على بعد التخلي عن المسؤوليات لشخص آخر حيث كانت قيمة $Z = ١$ وهى غير دالة إحصائياً، كما لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي على الدرجة الكلية حيث كانت قيمة $Z = ٠,٧١$ وهى غير دالة إحصائياً.

مناقشة وتفسير النتائج:

أظهرت النتائج فاعلية برنامج الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي في خفض الاعتمادية لدى عينة الدراسة وهو ما قد يعزى إلى اختيار فنيات مناسبة إضافة إلى اهتمام الباحث بأثاره دافعية العينة لتعديل سلوكياتهم السلبية (الاعتمادية) وتبيان أثارها السلبية في المستقبل في المستقبل على حياتهم المهنية والأسرية.

ومن بين الفنيات ذات الفعالية استخدام الباحث لفنية استخدام فنية" رفض الاعتقادات غير العقلانية ودحضها " من العوامل التي أسهمت في خفض الإعتدافية؛ وذلك لأن مناقشة الأبناء المراهقين في اعتقاداتهم حول الراحة والدعة والركون والسكون ليس من حيوية الذكور ولا الشباب ولا الرجولة في شيء، ولقد أكد البرت إليس على أن استخدام المرشد المناقشة والمجادلة والحوار العقلاني الموجه وضرب الأمثلة من حياة كل طالب من الطلاب المراهقين من المواقف التي واجهها في حياته بسبب أفكاره حول الراحة والاعتماد علي الغير، ومقارنتها بأفكار حول أشخاص آخرين أسوياء استغلوا أوقات مراهقتهم وفراغهم فيما يعود عليهم وعلى أسرهم بالنفع؛ وذلك حتى يقتنع المراهق بالأمر، ونحمله علي التشكك فيما يقوله أقرانه له، أو يسلكونه، ويكونون بالنسبة إليه سلوكا يحتذي، كذلك استخدام المرشد النقد في بعض الأحيان حتى يقتنع المسترشد ويحمله علي التشكك والرفض لتلك الأفكار، ومن ثم الاستبصار الداخلي والرؤية الجيدة لما يعتنقه من افكار ومعتقدات حتى يتسنى له رفض تلك الأفكار واكتساب أفكار أكثر عقلانية، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة الينا بيرفشكو (Pervichko) (٢٠١٣).

كما أن تعديل مضمون الحوار الذاتي الذي هو لغة أو حديث الانسان إلي ذاته وهو انعكاس لنمط وطريقة تفكيره ومعتقداته، وهو في نفس الوقت يؤثر في نمط التفكير ونوعية الأفكار فالعلاقة تبادلية ولا نستطيع تحديد السبب والنتيجة.

ويستخدم الانسان الحوار الذاتي لتفسير مواقف الحياة، وتقييم اداء الذات فيها والحكم عليها اما بالنجاح أو الفشل، فكلما كان حديث الذات ايجابيا حمل ذلك الشخصية على الاتزان والسواء النفسي وامتلاك الأفكار والمعتقدات العقلانية تجاه النفس والآخرين والحياة بشكل عام، وكلما كان حديث الذات سلبياً أدى إلي أفكار لا عقلانية عن النفس والحياة والآخرين.

ومن أجل استغلال ذلك المعني المحوري المهم من تلك الفنية كان تعديل أفكار الأبناء المراهقين حول حب الراحة وحول فكرة ما دام هناك من يقوم بالعمل فلماذا أقوم أنا به وأتعب نفسي، وفكرة " طالما انجبونا فليتحملوا تبعاتنا " ففكرة حب الراحة ذكر لهم الباحث حديث الرسول صلي الله عليه وسلم بأن عباد الله ليسوا بالمتنعمين، واخشوشنوا عباد الله فان

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

عباد الله ليسوا بالمتنعين، وأن الخلود إلي الراحة لم يأت بالخير ولا بالعزة لأحد أبداً، أما فكرة طالما انجوبنا فليتحملوا تبعاتنا فتلك الفكرة تعني أن الوالدين احدهما أو كلاهما سيطلا يدوران في حلقة مفرغة ودائرة لا تنتهي من المسؤولية الأبدية تجاه أبنائهم، وربما لا تكفي صحة ولا أعصاب ولا جهد ولا أموال الوالدين في مثل ذلك الأمر، فالصحيح في الأمر أن يتربي الأبناء على الاعتماد على النفس؛ فالآباء والأمهات لن يحيوا إلي الابد، وأمواهم لن تظل إلي قيام الساعة، فمراعاة الواقع تفرض الاعتماد على النفس، والتأهل لمصاعب ومتاعب ومصائب الحياة لهي الحكمة بعينها، فتدريب النفس على فقدان من نحب، والتكيف على ما نكره، تجعل الشخصية أصلب في مواجهة الحياة، وأقل في الإصابة بالمرض النفسي، وأن المراهقين طاقة فإذا لم يتم صرف تلك الطاقة إلي ما يبني فإنها سوف تتوجه إلي ما يهدم .

والواجبات المنزلية مجموعة من التعليمات تم اعطاؤها للمراهق للكف عن تبني الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية حول الاعتماد على الغير، وبالتالي يسلك بطريقة ايجابية ومقبولة اجتماعياً، وتتضمن هذه التعليمات مجموعة من المهارات والسلوكيات المطلوبة اداؤها بين الجلسات، ويتم تقييمها من قبل المرشد، وذلك لكي يلفت المرشد النظر إلي نقاط الضعف ونقاط الايجابية في أداء الأبناء المراهقين، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة مي سن Sun,M (٢٠١٢).

ولقد تم تكليف الأفراد في البرنامج بمجموعة من الواجبات المنزلية التي اختلفت وفقاً للمواقف النوعية التي يتعرض لها كل فرد، فكانت مواقف مثل مطالبة أحد الجيران بأمور تخص العمارة التي يسكنون فيها، والتصدر لزواج الأخت الأصغر والمشاركة مع الوالد في اتفاقيات الزواج، ومشاركته في العبء النفسي لذلك المجهود، والمبادرة لمساعدة الأم والوقوف بجانبها في تنظيم شؤون النفس وعدم إهمال الحاجيات الشخصية، والإبتعاد عما يغضب الوالدين من تصرفات يعلمها جميع المراهقين وتختص بالالتزام الشخصي بالصلاة وطاعة الوالدين وعدم رفع الصوت عليهما وحسن معاملتهما، والابتعاد عن ما يقلل من شأن النفس من أنماط سلوكية يفعلها كثير من المراهقين للأسف ويدل بعضهم البعض عليها، والاعتصام بتقوى الله . عز وجل - والتوجه إلي صحبة صالحة جيدة .

و" تمثيل الأدوار" يضعها البعض ضمن الفنيات الإنفعالية في الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وهي تهدف إلي وضع المرشد في الموقف السلوكي الذي يكون بصده أفكاراً ومعتقدات لا عقلانية وتمثيل الدور بشكل عام يتم في موقف اجتماعي وينقسم تمثيل الأدوار إلى شقين:

الشق الاول يلعب فيه المرشد دور الطرف الآخر في الموقف وهو ما يمثل هنا دور أحد الوالدين الذي يطلب فيه من ابنه المراهق شيئاً إلا أنه يتمتع بحجة التعب والرغبة في النوم والتأجيل لوقت آخر .

والشق الثاني وهو الشق الانفعالي ويدفع لمعرفة انفعالات المرشد وتبصيره بحديثه الذاتي السليبي وهو هنا حديث المراهق لنفسه أنه لا طائل من التعب، ولماذا اتعب ووالدي هما المكلفين بأعباء المنزل أصلاً .

ولقد تم توضيح غرابة أفكار البعض من المراهقين أثناء تمثيل الأدوار مثل أن هناك أطفالاً يعملون خارج المنزل من أجل مساعدة والديهم الفقراء، فليس ذنب آبائنا انهم قد وفروا لنا سبل العيش الكريم حتى نستمرراً استغلالهم والاعتماد عليهم، كما أن الاعتماد علي النفس من شيم الرجال.

و" تمثيل الأدوار المنعكسة " والتي هي نفسها فنية تمثيل الأدوار لكن مع الابدال فالمرشد يلعب دور المراهق والمراهق يلعب دور المرشد، وذلك من أجل تبصير المراهق بمدى الردود المستتزة التي يسمعها الكبار في عالمه مثل : أنا مش فاضي، أعطيتها لأختي كي تعملها لك، ولماذا لا تقوم بها أمي، إلى آخر تلك الردود التي تخرج الحليم عن حلمه والعاقل عن عقله، والتي تجعل الآباء والأمهات يصابون بخيبة امل في أبنائهم، ولقد سمع الباحث إحدي الأمهات تقول أنها لو كانت تعلم أن ابنها سوف يكون بهذا الشكل المتداعي لوضعت الوسادة علي رأسه وهو في المهد كي تكتم أنفاسه، فهي لا تتمناه مخنثا بهذا الشكل الوضيع، بل تريد أن تراه رجلاً يعتمد عليه .

و" الاقتداء أو النمذجة " لها أهمية كبرى في تعديل السلوك وتعلم الأنماط السلوكية المرغوب فيها، ويوجد أنواع عديدة من الاقتداء مثل :

- الاقتداء غير المنظم مثل مشاهدة شخص يمارس سلوك الاعتمادية المستنز . وشخص

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

آخر يمارس سلوك الاستقلالية والمسؤولية .

- الإقتداء الرمزي وهو يحدث عندما لا يتاح وجود نموذج حي، وهنا يستعاض عنه بالأفلام والقصص، ولا ننسى أن كثير من القران الكريم قصصاً، بل أمر الله عز وجل نبيه محمد صلي الله عليه وسلم أن يعلم الصحابة عن طريق القصص فقال "فاقصص القصص " .

وهو ما حدث في الجلسة الحادية والعشرين من البرنامج، وكان له أثر كبير في خفض الإمتدادية وذلك لأن المراهقين بشكل خاص والإنسان بشكل عام جبل علي حب القصص، فما بالك لو كانت تلك القصص عبارة عن قصص حقيقية لأبطال عظماء اعتمدوا علي أنفسهم فقط، وبعضهم بدأ في مرحلة المراهقة نفسها، فلا سبيل لعدم الاقتداء خاصة أن الظروف الآن ميسرة ومريحة أكثر بكثير من الماضي الذي لم تتوفر فيه كافة وسائل الرفاهية والراحة الحالية .

- الاقتداء بالمشاركة ويعني مساعدة المراهق علي أداء السلوك وتكراره حتى يتقنه، وهو ما حدث في معظم جلسات البرنامج تقريبا وفيما بينها فلم يكتف الباحث بتوضيح مزايا وممارسة السلوك المرغوب "الاستقلالية " ولكن كان دوما يسعى لسماع ردود فعل المراهقين والتغذية الراجعة منهم، وذلك للوقوف علي أوجه الارتجاع أو الانتكاس أو التقدم المنشود .

- الاقتداء بالنموذج الحي وهو ما تم في إحدى جلسات البرنامج عندما طلب الباحث من الأبناء المراهقين أن يذكروا بأنفسهم أحد النماذج التي يرجون أن يتمثلوا بها ويكون هذا النموذج من المحيط العائلي أو الأسري أو حتى محيط الجيران، وذلك حتى تتحقق الفائدة من فنية الاقتداء .

ومن المهم أن يضرب المرشد العقلائي الانفعالي السلوكي نماذج يحتذي بها من حياة الأشخاص الناجحين في الحياة سواء يعرفهم المسترشد أو يعرفه بهم المرشد، ويجب أيضاً ضرب أمثلة لأشخاص غير عقلائين اتخذوا من الاعتمادية أسلوب حياة لهم فكان مصيرهم الفشل المبدئي في حياتهم والنبت ممن حولهم. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة مورالس باستور Pastor (٢٠١١).

وعن شعور بعض المراهقين بالخجل تم استخدام فنية الهجوم علي الخجل وهي فنية تهدف إلي مساعدة المسترشد علي اكتساب الثقة بالنفس والتغلب علي الشعور بالخجل، وذلك لأن بعض المراهقين ذكروا أن المسألة عندهم ليست مسألة الاعتماد علي الغير ولكنها مسألة أنهم يخجلون من ممارسة أدوار الكبار التي لم يؤهلوا لها، مثل التحدث مع أشخاص كبار في مجلس أمانة العمارة، أو التحدث مع خاطب الأخت، أو الاتفاقيات في الزواج، ولهذا تم استخدام فنية الهجوم على الخجل والذي هو نوعان: الخجل الحميد الذي يدفع الانسان إلي تجنب فعل شيء يرفضه الدين والمجتمع ويكون بفعله محل نقد وسخرية وازدراء من الآخرين، وهذا النوع يمكننا ان نطلق عليه الحياء .

والنوع الثاني هو الخجل المزموم وهو الخجل غير العقلاني والذي يهتم برغبة الشخص في اكتساب قبول ورضي الآخرين عما يفعله ويدفعه ذلك إلي عدم القدرة علي التصرف أمام الآخرين خوفا من النقد ومن السخرية، أو عدم اكتساب اعجابهم ورضاهم عما يفعل مما يؤدي للشعور بالخجل والإحجام عن إتيان أي سلوك أمام جمع من الناس. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة ياسمين عثمان Othoman (٢٠١٠).

"ويساعد المرشد العقلاني الانفعالي السلوكي المسترشد على أن يسلك في حياته بشكل صحيح بما يتفق و أوامر دينه وتقاليده مجتمعه، ثم لا يعير اهتماماً لأي نقد يوجه إليه، ويحاول أن يتصرف بثقة في النفس مع إتقان عمله وبذلك يسيطر على خجله ويتخلص من قلقه واضطرابه ويجب أن يوقن المسترشد أن عمله إذا وافق الشرع وقيم وتقاليده المجتمع ورآه بعض الأفراد مخجلاً فهذا ليس أمراً ملزماً له فهي وجهة نظرهم، وليس من الضرورة أن ما يراه البعض مخجلاً يراه الآخرون كذلك وخاصة إذا لم يتفق المجتمع بغالبية أفرادها على أنه أمر مخجل". (منتصر علام، ٢٠١٢: ٢٠٥) .

وهذه الفنية وإن كانت تتناسب مع ثقافة المجتمع الغربي لكنها لا تتناسب مع ثقافة المجتمعات الشرقية وخاصة التهكم والسخرية "ولا يسخر قوم من قوم ولا نساء من نساء"، ولكن يمكن الاكتفاء هنا بالجدية والقوة في مناقشة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وحث المسترشد علي ضرورة أن يكون قويا في مواجهة أفكاره ومعتقداته وخاصة بعد أن اتضح له مع المرشد عدم عقلانيتها وعلاقتها بما يعانیه من قلق واضطراب. (منتصر علام، ٢٠١٢:

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

(٢٠٦).

وانطلاقاً من هذا كانت الجلسة الحادية والعشرين والتي تم تقديم نماذج تاريخية فيها شديدة الوضوح في البطولة والتمسك بالقيم والدفاع المستميت عنها، ولا ننسي تعلق المراهقين في العالم اجمع بكلمة "وليم والاس" وهم يذبجون جسده جزء جزء وهو يقول "الحرية لاسكتلندا"، فاستغلال حاجة المراهق الطبيعية والفطرية إلي البطل كان لها أفضل تأثير في وضعها في البرنامج .

ونظراً إلي أن المراهق يسعى إلى الكمالية فإن البرنامج اعتمد في الجلسة العشرين علي فنية إنتقاء القيم، وهي إحدى الفنيات المعتمدة في الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي، ولقد تم التخلي عن بعض القيم التي تخدم مجتمعنا العربي المتدين الأصيل من بر الوالدين، وطاعتها، ومصاحبتهم، والتخلي عن المعني العظيم في الآية الكريمة " فلما بلغ معه السعي " فالوالدان أي والدين ينتظرون تلك اللحظة التي يشب فيها ابنهم ليكون رجلاً يعتمد عليه، فما اشد خيبة الأمل اذا ما وجدوا ابنهم اعتمادياً بهذا الشكل

ويزهد كثير من المراهقين في سلوك الاستقلالية لأنهم يواجهون مشكلات لا يستطيعون حلها، أو يحاولوا حلها ولكن محاولاتهم تبوء دائماً بالفشل فكان الرجوع في النهاية إلى أحد الكبار في حياته أو والدين وهذا يجعل المراهق يقول لنفسه طالما سأعود في النهاية إلى والدي فالأفضل أترك له الأمر من البداية وانتهى الأمر، ويتفق ذلك مع ما وضحته دراسة هاجلو نادر (Nader) (٢٠١١).

وتم توضيح حقيقة جوهرية للمراهقين في تلك الجلسة وهو لو أن ذلك الكلام كان صحيحاً، ولكن ذلك الوالد لن يظل يعيش طويلاً، حتى يحل له مشكلاته، والأفضل أن يتعلم الفرد صيد السمكة بمفرده، ولهذا كانت تلك الجلسة تعتمد كلية على فنية إكساب المسترشد مهارات حل المشكلات؛ ولأن المراهقين يعشقون الأشكال البصرية، فقد تم استخدام دياگرام حل المشكلات الشهير وتقسيم المشكلة الرئيسة إلي مشكلة فرعية أو مشكلات أصغر وحل كل مشكلة أصغر حتى الوصول إلي حل المشكلة بالكلية .

ولأن المراهق يسعى بكل حب نحو النماذج الايجابية ويتحدث عنها بشغف، فقد اهتمت الجلسة السابعة عشرة بتقديم نماذج سلوكية ايجابية، ولقد حرص الباحث علي أن تكون النماذج المقدمة إلي الأبناء المراهقين ليست فقط عظيمة الشأن في مراهقتها، ولكن أن

تكون واجهت ظروفًا صعبة، بمعنى أن حياتهم لم تكن سهلة بكثير من المراهقين الحاليين التي حياتهم في رعد، ولقد تم البدء بذكر أنبياء كانوا في سن هؤلاء مثل نبي الله يحيى، الذي وصفه الله تبارك وتعالى في قرآنه المجيد بأنه سيداً وحصوراً، وبأنه صديقاً نبياً، وكذلك سيدنا يوسف، وسيدنا عيسى، كل هؤلاء بدأوا نهضتهم ونبوغهم منذ الصغر، وملامح الاعتماد علي النفس في كل الانبياء بلا استثناء منذ الصغر، كما تم ذكر نماذج حديثة مثل جون ناش عبقرى الرياضيات والذي أصيب بالفصام منذ صغره ورغم ذلك استقل وحارب المرض وحصل على جائزة نوبل عام ١٩٩٤ م .

وإذا كان المبرر المعروف كسبب للفساد أو للإغواء من قبل الآخرين هو الأصدقاء لاسيما أصدقاء السوء، فإن مقاومة القابلية للإيحاء من الآخرين هي ما اعتمدت عليه الجلسة السادسة عشرة؛ فالمرهق قد يكتسب سلوك الاعتمادية من غيره من المراهقين الأقران، فقد يجد من أقرانه من لا يصحو إلا عند الظهر أو العصر، ويعامل والديه بتحدي وحدة في الصوت، ويطلب منهما ما لا يطيقان، والذي يتحدث عن ابويه وكأنهما معين لا ينضب، أو مجرد وسيلة للإتيان بالمال؛ فالمرهق يسمع هذا الكلام، ويراه في كثير من وسائل الاعلام، ويرى أن الأبناء في زمن اليوم يطلبون كل شيء من والديهم، فلماذا لا يكون اعتماديا ما دام الآخرون كذلك؛ لذا كان في تلك الجلسة علي المرهق أن يقاوم النماذج السلبية في العرض لا سيما اذا كانت شديدة الاغراء وتدعو إلي الراحة والتواكل، ومقياس الصحيح من الخطأ في ذلك الأمر أن الأمر الذي ترتاح إليه نفس المرهق ويكون فيه الراحة والدعة والسكون وعدم المبادأة نوصي المرهق ألا يختاره أبداً، في حين اذا كان الأمر ثقيل علي النفس أو لا تعتاده النفس أو تكرهه النفس، وليس فيه الراحة بل فيه المبادأة والاعتماد علي النفس يكون هذا هو الأمر المختار والأفضل لشخصية الفرد وحياته فيما بعد .

وفي الجلسة الخامسة عشرة تم تزويد الأبناء المراهقين بكثير من المعلومات عن سيكولوجية المرهق، فكما أن البالغ يحتاج إلى معرفة فترات عمره المختلفة وأزماتها المدروسة مثل أزمة منتصف العمر عند الرجال، أو انقطاع الطمث عند النساء، وكيفية تخطي تلك الأزماتين بسلام، فمرحلة المراهقة مرحلة أزمات وانفعالات وثورات، وأفضل شيء هنا أن يفهم المرهق نفسه حتى يعي انفعالاته جيداً، ولا يضع نفسه في ثورة غضب يندم عليها فيما

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

بعد، فمعرفة الشيء تقي شره، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة جابريل روديك Rodica (٢٠١٤).

وتعد فنية القدرة علي ضبط وإدارة الذات من الفنيات التي أسهمت في خفض الإعتادية وتم استخدامها في الجلسة الرابعة عشرة، وكثير من القرارات التي ندمنا عليها في حياتنا تكون بسبب انفعال لم نستطع التحكم فيه وضبطه سواء كان انفعال غضب أو غير ذلك؛ لذا كان الاعتماد في تلك الجلسة علي فنية ضبط الذات، وتم توضيح كيفية ضبط النفس بالنظر البعيد إلى مآل الموقف ومآل الانفعال وليس التنفيس أو التصريف الحاضر عن الانفعال، فمعظم إن لم يكن كل الانفعالات الحادة التي تم تصريفها بشكل يرضي الهوي أدت إلي كوارث فيما بعد؛ لذا تم توضيح عاقبة الانفعالات الحادة علي الأفراد وإن الحكماء ما نالوا شهرتهم في الحكمة إلا بهدوتهم والتأني التام والمطلق في ردود أفعالهم، والقاعدة الشهيرة والأهم في ذلك الأمر هو حديث الرسول صلي الله عليه وسلم " التؤدة في كل شيء خير إلا في أمر الآخرة " .

وإذا كانت النفس لا تهوي الشيء إلا إذا علمت بفوائده، ولأن لغة العصر هي الدعاية؛ فلقد تم اعتماد الجلسة الثالثة عشرة عي فنية " اختيار السلوك المرغوب فيه اجتماعيا، والسلوك الذي نريد ان يقل لدي المراهق هو الاعتادية، والسلوك الذي نسعى إلي اكسابه للمراهق هو الاستقلالية ولكي يرغب المراهق في هذا المسلك فقد أشار المرشد إلي إثنتي عشر ميزة لشخصية المراهق اذا ما مارس سلوك الاستقلالية والتخلي عن الاعتادية؛ لأن المراهق يحب ويرغب بلغة المنطق والعقل لا لغة الفرض والقهر، فالمراهق يحب أن يكون جذابا اجتماعيا، ولقد تم التركيز علي ذلك الوتر، واستغلال حب المراهق للظهور والتبجيل والاحترام من قبل الآخرين، وتم التأكيد على معنى رئيسي وهو أن الاعتاديين يكونون ثقيلين علي النفس، وغير محبوبين، وربما يتم الابتعاد عنهم، بينما المستقلين يكونون مرموقين، ويتم اللجوء اليهم، لهم بصمة في شخصياتهم، ونفوذ في نفوس الآخرين. ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه دراسة ديفيد هاين Heyne (٢٠١١).

ولأن المراهق قد لا يكون لديه الفرصة للتعبير الملائم عما يجيش في صدره، أو قد يكون لا يستمع اليه أحد، فتم تخصيص الجلسة الثانية عشرة عن التنفيس عن المشاعر، وسماع الأبناء المراهقين كافة افكارهم التي تدعوهم إلي السلبية، والابتعاد عن تحمّل

المسؤوليات، والتبرير المستفيض لسلوك الاعتمادية عند المراهقين، والعجيب أن المراهقين الاعتماديين لا يلتفتون أو كأنهم لا يرون أن هناك مراهقين آخرين بل وأطفال يتحملون أعباء أسرهم كاملة، كالرجال؛ بل ان البعض منهم يقوم مقام الوالد رغم وجوده في اتفاقيات الزواج للأخت الصغرى وربما يتحمل أو يشارك هو بدخل عمله في مساعدة أخته ووالده في تكاليف الزواج، ولكن المراهق الاعتمادي لا يريد أن يري تلك الصورة لأنها تذكره بما ينبغي أن يكونه، وما ينبغي أن يكون عليه، ولكن في هذا كل التعب له؛ لذا فهو يزهد، خلاصة الأمر أن تلك الجلسة أسهمت في الوصول إلى تلك النتيجة من خلال لفت نظر المراهق إلى ما لا يريد أن يراه، ويغض الطرف عنه اراديا، حتى لا يطالبه أحد أن يكون مثلهم.

وكذلك الأم التي خلقت من ابنها المدلل اعتماديا بامتياز فهي تفعل له كل شيء، لذا فهو لن ينفطم اجتماعيا ابدأ، ويلتصق بأمه التصاقا، وان لم يكن معها سألها تليفونيا ماذا يفعل في موقف كذا، وكيف يتصرف، وقد تري الزوجة ذلك فتحترق زوجها، وتبدأ دائرة من المشكلات التي لا تنتهي، وغالبا ما ينفطر عقد المنزل، وكل ذلك بسبب السلوك الاعتمادي ايا كان المتسبب فيه .

والحقيقة الأخرى أن مجتمعاتنا النامية خلقت نمطا غريبا وعجيبا من الإعجاب بالسلوك الاعتمادي، والزهد في العمل، وتيسير الأمور، ونجد أن الأبناء المراهقين والشباب وربما البالغين ما زالوا ينتظرون معونة الأباء المادية اول كل شهر وهم أزواج وآباء الأطفال، ولم يكن هذا في جيل الاجداد .

والآباء لا يفطمون أبنائهم في اعتماديتهم المقيتة، مبررين ذلك بأن الظروف الاقتصادية تطحن الجميع، والصدق في الأمر أنه ليست الظروف الاقتصادية هي التي تطحن الجميع، ولكن التطلعات الحالية هي التي تبعثر طحين الجميع، فلم تكن التطلعات المادية في السابق بمثل ذلك الشيق، ولم تكن المطالب بهذا الجشع سواء في مطالب الفتاة أو والديها، والشاب لا يجد سوي والديه للاعتماد عليهما .

والحل هو تعويد الأبناء منذ الصغر علي الاعتماد على أنفسهم ولو بمهام بسيطة، وترتفع وتتصاعد في الأهمية والكبر عند الكبر في السن، فنحن لا نستطيع ان نطالبهم فجأة وبين ليلة وضحاها بان يكونوا رجالا، فنحن نطلبهم حينئذ لو فعلنا .

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

المراجع:

أولاً : مراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد حسنين احمد حسين (٢٠١٢): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، مجلة الطفولة والتربية (كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية)، مصر، مج (٤)، ع (١٠)، ص ص ١٠٤.٤٧.
- ٢- أسماء خويلد (٢٠١٢) الأفكار اللاعقلانية في نظرية الإرشاد العقلائي الإنفعالي عند ألبرت إليس، مجلة دراسات وأبحاث، جامعة الجلفة، الجزائر، ع٧، صص ١٩٣ - ١٩٨.
- ٣- إيمان فوزي سعيد شاهين (٢٠٠٦). علم النفس العلاجي. القاهرة: بدون ناشر.
- ٤- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣) علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة). القاهرة: عالم الكتب.
- ٥- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، ط٤، القاهرة: عالم الكتب
- ٦- حسام الدين محمود عزب، نادر فتحي قاسم، سميرة محمد شند، حسام اسماعيل هيبية، ايمان فوزي سعيد (٢٠٠٨) علم النفس النمو. القاهرة: دار المنار.
- ٧- حسين فايد (٢٠٠١). الاضطرابات السلوكية. القاهرة : طيبة للنشر.
- ٨- حنان عبد الله عقيل عنقاوي (٢٠١٠م)، فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الطائف، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر، ع (٣٤)، ج (١)، ص ص ٦٣١-٦٧٦.
- ٩- خالد خليل الشنحلي (٢٠٠٩). علم النفس الإرتقائي. عمان : الراشد.
- ١٠- خالد محمد السيد حسانيين (٢٠٠٨م)، استخدام برنامج إرشادي بطريقة خدمة الجماعة في تحسين مستوى السلوك الاجتماعي لدى المراهقين الذكور، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، مصر، ع (٢٤)، ج (٢)، ص ص ٦٥٥-٦٨٥.
- ١١- سلوى سيد إسماعيل (٢٠٠٨)، برنامج إرشادي لتحسين نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين المقبلين على جراحات الصدر والقلب. دراسات الطفولة . مصر، مج ١١، ح.٤، ص ٢٦٥-٢٦٦.

- ١٢- سهير محمود أمين عبد الله (٢٠٠٥م)، برنامج إرشادي لتنمية المهارات التفاوضية للوالدين لمواجهة سلوكيات العنف لدى المراهقين، المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات)، مركز الإرشاد النفسي، مصر، مج (١)، ص ص ٥٧٣.٤٩٣ .
- ١٣- شفيق فلاح علاونه (٢٠٠٤). سيكلوجية التطور الإنساني من الطفولة إلى الرشد. عمان : دار المسيرة.
- ١٤- علي محمد الوليدي (٢٠١٠م). فعالية برنامج إرشادي في التخفيف من مستوى العنف لدى عينة من الطلاب المراهقين، الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، مصر، ص ص ١٩٩.١٧١ .
- ١٥- فرج عبد القادر طه (٢٠٠٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، القاهرة: دار الغريب.
- ١٦- كلير فهيم (٢٠١٠). الصحة النفسية للشباب. القاهرة: دار اخبار اليوم.
- ١٧- ماهر محمود عمر (٢٠٠٣). العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني، الاسكندرية. مركز الدلتا.
- ١٨- محمد حسن غانم و خالد محمد قليوبي (٢٠١١). علم نفس الطفولة والمراهقة. مكة المكرمة : جامعة أم القرى.
- ١٩- مسعد نجاح أبو الديار (٢٠١٠م). فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي في تنمية التفاوض لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من المعوقين نفسياً، مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، مج (٣٨)، ع (٣)، ص ص ٩٤.٥٩ .
- ٢٠- ممتاز عبد الوهاب (٢٠٠٧). التنشئة الاجتماعية للأطفال. القاهرة: دار الهلال .
- ٢١- منتصر علام (٢٠١٢). الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي، القاهرة:المكتب الجامعي الحديث.
- ٢٢- منذر فلاح علاونه (٢٠٠٥). علم نفس النمو. عمان : دار المسيرة.
- ٢٣- نادر فتحي قاسم(٢٠٠٨). سيكلوجية السلوكيات والظواهر الاجتماعية. القاهرة: دار المنار.

برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لخفض الإمتدادية

- ٢٤- نجلاء السيد على الزهار (٢٠٠٦م)، فاعلية برنامج للإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي لتنمية وعي الوالدين نحو مخاطر إساءة المعاملة الوالدة لدى الأطفال المواليد في مرحلة الطفولة، دراسات الطفولة، مصر، مج (٩)، ع (٣٢)، ص ص ٧٠.٦٩.
- ٢٥- نجلاء السيد علي الزهار (٢٠١١م)، برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي لتنمية وعي معلمات رياض الأطفال والأمهات السعوديات نحو مخاطر إساءة المعاملة فلدى أطفالهم، مجلة القراءة والمعرفة، مصر، ع (١١٨)، ص ص ٢٢٨.١٥٧ .
- ٢٦- هشام مخيمر (٢٠١٤). علم نفس النمو . مكة المكرمة : المتخصص.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية

- 27- Adler, Amy. (2007) Non-linear function model of voice pitch dependency on physical and mental load. **European Journal of Applied Physiology**. 101,3 ,267-273.
- 28- Ajit, Shah (2011) Are elderly dependency ratios associated with general population suicide rates? **The International Journal of Social Psychiatry**. 57,3 ,277-293.
- 29- Amorosi, maria (2012). **Depression, pathological dependence, and risky behavior in adolescence**. *Psychiatria danubina*, 24, 1,77-81.
- 30- Avi, Besser (2011) Dependency, self-criticism and negative affective responses following imaginary rejection and failure threats: meaning-making processes as moderators or mediators. **Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes**. 74,1 ,31-39.
- 31- Barczyk, Amarda (2009) Social estrangement: factors associated with alcohol or drug dependency among homeless, street-involved young adults. **Journal of Drug Issues**. 39.4 ,905-917.
- 32- Barrier, Buchel (2013) Genetic risk for nicotine dependence in the cholinergic system and activation of the brain reward system in adolescents, *neur. Psychopharmacology*, 11, 2081-2089.
- 33- Brezina, Timothy (2008) **What went wrong in New Orleans?** An examination of the welfare dependency explanation. *Social Problems*. 55.1 ,23-27.
- 34- Brooke , Feeney (2007) The dependency paradox in close relationships: accepting dependence promotes independence. **Journal of Personality and Social Psychology**. 92,2 ,268-293.
- 35- Burgoyne(2009)**Drinking patterns,dependency and life-time drinking history in alcohol-related liver disease**. *Addiction*. 104.4 ,587-597.

- 36- Campos, Rui (2014). Self criticism, dependency, and adolescents, externalizing and internalizing problemes. **Clinical psychologist**, 18, 1, 21, 32.
- 37- Cascone, Pablo (2011). Cannabis dependence in swiss adolescents: Exploration of the role of enxiety, coping styles, and psychosocial difficulties. **Swiss Journal of Psychology**. 70, 3, 129-139.
- 38- Chamberlain, mary (2013). An epidemiological narrative study of perceptions of treatment of adolescents alcohol dependency by phusicians. **Dissertation abstracts intennation**, 74, 2.B.
- 39- Claes, laurene (2012). **Non suicidal self injury in adolescents with substance abuse idependence: Associations with indirect self harm and temperament**. Advances in psychology reseach, 92, 143-152.
- 40- Cohen, Joseph (2013). Personality charactries in chinese adolescents: the relation between self criticism and dependency. **Journal of Social andClinical Psychology**. 3266, 596-618.
- 41- Corveleyn, Jozef (2008) The role of romantic attachment and self-criticism and dependency for the relationship satisfaction of community adults. **Journal of Family Therapy**. 30.1 ,78-97.
- 42- Davis ,Elizabeth (2009) Maltreated children's understanding of and emotional reactions to dependency court involvement. **Behavioral Sciences & the Law**. 27.1 ,97-117.
- 43- Eichhorn,Kissel (2012) Responsiveness of the Care Dependency Scale for Rehabilitation. **Scandinavian Journal of Caring Sciences**. 26.1 ,194.
- 44- Elaine, Pierce(2014) Development of an assessment tool for the multidisciplinary evaluationof neurological dependency: preliminary findings. **Scandinavian Journal of Caring Sciences**. 28.1.193
- 45- Ellis,Albert(2004).**Rational Emotive Behavior Therapy**.It works for me. It can work for you. London: Prometheus Books.
- 46- Gary, Kevin (2013). New developments in understanding and treating adolescent marijuana dependence. **Adolescent Psychiatry**, 3, 4, 297-306.
- 47- George , Bomana (2011) Adaptive and maladaptive dependency in bereavement: Distinguishing prolonged and resolved grief trajectories. **Personality and Individual Differences**. 51.8 ,1012.

- 48- Heyne, David (2011) School refusal and anxiety in adolescence: Non-randomized trial of a developmentally sensitive cognitive behavioral therapy. **Journal of Anxiety Disorders**, 25, 7, 870-878.
- 49- Howard ,Andrews (2007) Six-week postpartum maternal self-criticism and dependency and 4-month mother--infant self-and interactive contingencies. **Developmental Psychology**. 43.6 ,1360.
- 50- Hsu. Hsinjen (2014). **Impaired statistical learning of non – adjacent dependencies in addescents with specific language impairment**. *Frontiers in psychology*, 175.
- 51- Jesse , Russell (2011) Effects of parental and attorney involvement on reunification in Juvenile dependency cases. **Children and Youth Services Review**. 33,9 ,1730 – 1747.
- 52- Kayri, Murat (2010) An Analysis of Some Variables Affecting the Internet Dependency Level of Turkish Adolescents by Using Decision Tree Methods. **Educational Sciences: Theory and Practice**, 10 ,4 ,2487-2500 .
- 53- King, A,L,S, (2013) **Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?** *Computers in Human Behavior*. 29.1 ,140.
- 54- Lawrence , Dilks (2007) An exploration of shyness and its relationship to partner dependency in romantic relationships. **North American Journal of Psychology**. 9,2 ,293-311.
- 55- Liu, li (2013). **Modeling nicotine dependence: An application of longitudinal model for the analysis of adolescent nicotine dependence syndrome sale**. *Nicotine research*, 15, 2, 326-333.
- 56- Luyten, Patrick (2010) Toward a Domain-Specific Approach to the Study of Parental Psychological Control: Distinguishing Between Dependency-Oriented and Achievement-Oriented Psychological Control. **Journal of Personality**. 78 p217.
- 57- Mahmoud, Roghanchi (2013) The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. **The Arts in Psychotherapy**, 40, 2, 179-184.
- 58- Mantzouranis, Gregory(2012) A Further Examination of the Distinction between Dependency-Oriented and Achievement-Oriented Parental Psychological Control: Psychometric Properties of the DAPCS with French-Speaking Late Adolescents. **Journal of Child and Family Studies**, 21 ,5 ,726-733 .

- 59- Marion, Inostroza (2013) Sleep-dependency of episodic-like memory consolidation in rats. **Behavioral Brain Research**. 237.15
- 60- Marshall, F (2007) How Resource Dependency Can Influence Social Resilience within a Primary Resource Industry. **Rural Sociology**, v72 n3 p359-390 Sep 2007. 32 pp.
- 61- Morse, Laura (2007) Preferred Psychological Internet Resources for Addressing Anxiety Disorders, Parenting Problems, Eating Disorders, and Chemical Dependency. **Psychology in the Schools** .23,7,534-573.
- 62- Morse, Linda , (2009) Dependency Stereotypes and Aging: The Implications for Getting and Giving Help in Later Life. **Journal of Applied Social Psychology**. 39.12 ,2967-2993.
- 63- Nader, Hajloo (2011) The Study of Counselling Services Effect on Iranian Adolescence's Mental Health. **Social and Behavioral Sciences**, 30, 312-315.
- 64- Neal, Spivack (2008) Subgrouping with psychiatric inpatients in group psychotherapy: linking dependency and counterdependency. **International Journal of Group Psychotherapy**. 58.2 ,231-252.
- 65- Nickola , Overall (2008) When accommodation matters: situational dependency within daily interactions with romantic partners. **Journal of Experimental Social Psychology**. 44.1 ,95.
- 66- Othman, Yasmin (2010) Psychological counseling process: application of rational emotive behaviour therapy to treat 'Panic Attack' case. **Social and Behavioral Sciences**, 5, 416-420.
- 67- Pastor-Morales(2011) Experiential avoidance versus acceptance: Differentiating between primary and secondary disturbances in rational-emotive behavior therapy. **European Psychiatry**, 26, 1, 1306.
- 68- Paul Boeck (2007) Copula Functions for Residual Dependency. **Psychometrika**. 72,3 ,393-403.
- 69- Pervichko, Elena (2013) Peculiarities of Emotional Regulation with MVP Patients: A Study of the Effects of Rational-emotive Therapy. **Social and Behavioral Science**, 78, 13, 290-294.
- 70- Piasecki, Thomas (2013). **Smoking antecedents**: separating between – and withing person effects of tobacco dependence in a multiwave ecological momentary assesment investigatim of

- adolescent smoking. *Nicotine research*, 16, 2, 119-126.
- 71- Plamer, Rohan (2013). Prospective effects of addecent indicators of behavioral disinhibition on DSM – IV alcohole, tobacco, and illicit drug dependence in young adulthood. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 37, 1, 40-48.
- 72- Rodica, Gabriela(2014) The Effects of Psychological Counselling in Shaping Personality Traits and Behavioural Disorders Prevention of Institutionalized Adolescents. *Social and Behavioral Sciences*, Volume 116, 21, 3820-3824.
- 73- Roed, Knut(2007)Organizational Change, Absenteeism, and Welfare Dependency. *Journal of Human Resources*, 42 ,1 ,156-193 .
- 74- Scherphof, charlotte (2013). **Effects of nicotine dependence and depressive symptemp on smoking cassation**: A longitudinal study among adolescents. *Nicotin research*, 15, 7, 1222, 1229.
- 75- Shoal, Mansbach (2013) Gender differences in emotional and behavioral disorders and service use among adolescent smokers: A nationwide Israeli study. *European Psychiatry*, 28, 7, 397-403.
- 76- Smeyers, Paul (2012) Chains of Dependency: On the Disenchantment and the Illusion of Being Free at Last. *Journal of Philosophy of Education*, 46 ,3 ,461-471 .
- 77- Sun Mi(2012) Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in Human Behavior* 28, 5, 1954-1959.
- 78- Thomas , Lyon (2007) Filial dependency and recantation of child sexual abuse allegations. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 46,2 ,162-178.
- 79- Toshinori, Kitamura (2011) Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior*, 27,5 ,1702-1732.
- 80- Van De Ven, Monique (2013). Effects of nicotine dependence in adolescence. *Journal of Asthma*, SD, 3, 250-359.
- 81- Vargas, Robert (2011). Being in “bed” company: power dependence and status in adolescent susceptibility to peer influence. *Social psychology quarterly* 74, 3, 310, 332.

- 82- Vilma Geguziene (2008) Rural Intelligentsia and Path Dependency in Post-socialist Civic Organising: The Case of Lithuania. **Sociological Ruralis**. 48.2 ,93-107.
- 83- Vliegen, Nicole, (2008) the role of Dependency and Self-Criticism in the relationship between postpartum depression and anger. **Personality and Individual Differences**. 45.34.
- 84- William , Ahearn (2013) Effects of two variations of differential reinforcement on prompt dependency.
- 85- Wood, Jeffrey (2007) Record Dependency on Elementary School Caregivers: The Role of Parental Intrusiveness and Children's Separation Anxiety. **Psychology in the Schools**, 44 ,8 ,823-837 .
- 86- Zhan, weihai (2012) **The natural course of nicotine dependence symptoms among adolescent smokers**. *Nicotine research*. 14, 2, 1445-1452.