فعالية برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة

The effectiveness of a counseling program based on emotional Disclosure in reducing manifestations of psychological loneliness and improving social competence among university students.

أ. علي عمر فراج المهر(*)

ملخَّص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية، وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (25) طالبة من طالبات قسم علم النفس بكلية التربية جامعة مدينة السادات محافظة المنوفية، ممن تتراوح أعمارهن من (18-21) عامًا، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، واستخدم الباحث مقياس الشعور بالوحدة النفسية (إعداد: مجدي الدسوقي، 2013)، ومقياس الكفاءة الاجتماعية (إعداد: مجدي حبيب، 2020)، والبرنامج الإرشادي (إعداد: الباحث)، كما استخدم الأساليب الإحصائية المناسبة مثل اختبار «ت» للمجموعتين المترابطتين، ومربع ايتا لقياس حجم التأثير، معامل ارتباط بيرسون، وأسفرت نتائج الدراسة عن: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية وأبعاده الفرعية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الاجتماعية، ويستنتج من ذلك فعالية البرنامج في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية.

(*) ماجستير الصحة النفسية، قسم بحوث ودراسات التربية، معهد البحوث والدراسات العربية، القاهرة، مصر.

Abstract:

The study aims to identify the effectiveness of a counseling program based on emotional disclosure in reducing manifestations of psychological loneliness and improving social competence among university students. The study sample consisted of (25) female students, whose ages ranged from (18:21) years, from the Department of Psychology, Faculty of Education, Sadat City University, Menoufia Governorate.The study used the semi-experimental approach, with the psychological loneliness scale (prepared by Magdy El-Desouki, 2013), and the social competence scale (prepared by Magdy Habib, 2020), and the counseling program (prepared by the researcher) as tools. Appropriate statistical methods such as the "T" test for the two correlated groups, and the ETA square to measure the size of the effect, Pearson's correlation coefficient were used. The study results assured that: There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group before and after applying the program on the measure of psychological loneliness in favor of the post-measurement. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group before and after applying the program on the social competency scale in favor of the post-measurement. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measures on the psychological loneliness scale and its sub-dimensions. There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measures on the social competence scale, and the effectiveness of the program is concluded in reducing manifestations of psychological loneliness and improving social competence.

الكلمات الدالَّة

[الإفصاح الوجداني، الوحدة النفسية، الكفاءة الاجتماعية]

❋

مقدمة:

تعد مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل التعليمية، وتنال هذه المرحلة اهتمامًا كبيرًا في معظم دول العالم، وذلك للإسهام الكبير الذي تقدمه الجامعات في تنمية الأفراد والمجتمعات ثقافيًّا وعلميًّا واجتماعيًّا واقتصاديًّا ويشهد العالم في الآونة الأخيرة تغييرات كبيرة، وهذه التغييرات أثرت على الطالب الجامعي بكثير من الصراعات و الاضطرابات مثل العزلة الاجتماعية، والاغتراب النفسي، والاكتئاب، والإقبال على الانتحار، وعدم تقدير الذات، والشعور بالوحدة النفسية.

ولعل الشعور بالوحدة النفسية وشيوعه بين طلبه الجامعة واحد من الاضطرابات

والصراعات التي تستحق الدراسة والبحث نظرًا لخطورتها وازدياد انتشارها في عالم اليوم بين مختلف الفئات العمرية والتي تتمثل في شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين المحيطين به (مصلح مسلم المجالي، 2014، 250).

وتعد الكفاءة الاجتماعية مظلة لجميع المهارات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد لكي ينجح في حياته، وعلاقاته الاجتماعية، فالفرد ذو الكفاءة الاجتماعية توجد لديه قدرة على اختيار المهارات المناسبة لكل موقف، ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نواتج إيجابية (حسن مصطفى حسن، 2003).

وتتضح أهمية الإفصاح الوجداني كونه من الضروريات التي تساعد الإنسان على التحول من الاغتراب والعزلة اللذين ينتج عنهما كتمان ما يشعر به الفرد من اضطراب إلى تحقيق قدر وافي من الصحة النفسية (رشا أحمد محمد، 2008، 2).

وفي هذه الدراسة يحاول الباحث إيجاد حلول لمشكلة الشعور بالوحدة النفسية عن طريق تدريب الأفراد على الإفصاح الوجداني الذي يعمل على تخفيف وخفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية وبالتبعية يتمتع الأفراد بصحة نفسية جيدة مما يكون له الأثر الإيجابي على المجتمعات بأسرها.

وتتبدى أزمة الصحة النفسية لدى الشباب نتيجة الضغوط الحضارية والخوف من التعبير عن أنفسهم التعبير الصادق والمعبر عن وظائفهم ولجوء الشباب إلى أحلام اليقظة ليعيشوا فيها. لما يضر بهم باليأس والقنوط أو على الأقل بما يعبر عن عدم المصالحة بين الداخل النفسي والخارج الاجتماعي، والتمثل في الشعور بالوحدة النفسية التي ترتبط ببعض سمات الشخصية كالقلق، والاكتئاب النفسي، ونقص احترام الذات، والعدائية، والخضوع (علي السيد سليمان، 1989، 18).

فالإنسان الذي يعاني من مشاعر الوحدة النفسية يتسم بخصائص شخصية منها الانطوائية والخجل وعدم الرغبة في القيام بمبادرات أو أنشطة اجتماعية. وقد يلجأ

الفرد إلى استخدام بعض المواد المخدرة. ومن الممكن أن تقود مشاعر الوحدة النفسية بعض الأفراد إلى التخلص من حياتهم أو الإقدام على قتل الآخرين في محاولة مأساوية للهروب أو لجذب الانتباه؛ لذا فالوحدة النفسية لها آثار سلبية كثيرة تنعكس مباشرة على أداء الفرد في مختلف مجالات الحياة (فهد الربيعة، 1997، 32).

من هنا كان لزامًا على القائمين على البحث العلمي تناول الوحدة النفسية لدى هذه الشريحة من زوايا عديدة، وأيضًا معرفة ماهية الظروف والمتغيرات التي يمكن استخدامها بفاعلية في التخفيف من مشاعر الوحدة النفسية، ومن ثَمَّ تعبر هذه الدراسة عن حاجة البحث العلمي إلى القيام بتصميم برامج إرشادية لخفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية دون الاكتفاء بالتعرف إلى أسبابها ومظاهرها ودوافعها التحليلية فقط بل أكثر من ذلك بكثير.

إشكالية الدراسة:

تتمثل إشكالية الدراسة في محاولة الإجابة على السؤالين التاليين:

1- ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة؟

2- هل تستمر فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة وذلك بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج بشهرين؟

أهداف الدراسة:

1- تعرف فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة وتحسين الكفاءة الاجتماعية النفسية لدى طلاب الجامعة.

2- الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح

الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة وذلك بعد انتهاء فترة تطبيق البرنامج بشهرين.

أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية:

1- تعرف أسباب الشعور بالوحدة النفسية وانخفاض الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

2- تعرف أثر خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

3- أهمية الفئة العمرية التي تناولتها الدراسة وهي مرحلة المراهقة المتأخرة والرشد المبكر.

4- إلقاء المزيد من الضوء على أهمية الإفصاح الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية ومدى الإفادة منه.

- الأهمية التطبيقية:

1- تقديم برنامج لخفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية يستطيع المختص تطبيقه بسهوله ويسر.

2- تسهم هذه الدراسة في مساعدة المختصين على معرفة الخصائص العقلية والنفسية لطلاب الجامعة.

3- توفر نتائج الدراسة الحالية البيانات والمعلومات التي تساعد في التخطيط السليم للحد من مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

4- المساعدة في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة يحسن بالتالي نواتج التعلم لديهم.

المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

- **البرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح الوجداني**: يقصد الباحث بالبرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح الوجداني بأنه: «تلك المجموعة من الإجراءات والأساليب السيكولوجية القائمة على أبعاد الإفصاح الوجداني والتي خطط لها بأسلوب علمي من حيث الإعداد والتنظيم والإشراف»، وتستخدم مع مجموعة من طلاب الجامعة، كما أنه قد حدد البرنامج بضوابط إستراتيجية معينة وأدوات خاصة وزمن معين وذلك لتحقيق هدف محدد وهو خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد العينة وتحسين الكفاءة الاجتماعية.

- **الإفصاح الوجداني Emotional disclosure**: يتحدد الإفصاح الوجداني إجرائيا في الدراسة بمدى الكشف عن الذات من خلال مشاركة الآخرين مجموع المشاعر والأحاسيس والانفعالات والعواطف والاتجاهات والميول التي يتفاعل معها أو يتأثر بها من حب وكراهية وتعاطف ولذة أو ألم وميل ونفور إلى آخره من أحاسيس إنسانية مختلفة.

- **الشعور بالوحدة النفسية Feeling Loneliness**: تتبنى الدراسة الحالية تعريف (مجدي محمد الدسوقي، 2013، 5) للشعور بالوحدة النفسية بأنه: «خبرة عامة يشيع وجودها بصورة متباينة وفي أوقات مختلفة لدى الناس جميعًا».

- **الكفاءة الاجتماعية Social Competence**: تتبنى الدراسة الحالية تعريف (مجدي عبد الكريم حبيب، 2020، 3) للكفاءة الاجتماعية بأنها: «درجة إحساس الفرد بالارتياح في المواقف الاجتماعية، واستعداده للاشتراك في الأعمال والأنشطة الاجتماعية، واستعداده لبذل كل جهد لتحقيق الرضا في العلاقات الاجتماعية، والاندماج جيدًا داخل المجموعة، والشعور بالثقة تجاه السلوك الاجتماعي، وتحقيق توازن مستمر بين الفرد وبيئته الاجتماعية لإشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية».

الإطار النظري:

أولًا- الوحدة النفسية Loneliness Feelings:

• **مفهوم الشعور بالوحدة النفسية**: يقصد به شعور الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين المحيطين به نتيجة افتقاده لإمكانية الانخراط أو الدخول في علاقات اجتماعية مشبعة معهم مما يؤدي إلى الشعور بعدم التقبل والنبذ وإهمال الآخرين له رغم وجوده بينهم (مجدي محمد الدسوقي، 2007، 18).

ويمثل الشعور بالوحدة النفسية Feeling of Loneliness خبرة عامة يشيع وجودها بصور متباينة وفي أوقات مختلفة لدى الناس جميعًا، وعلى الرغم من ذلك يختلف الباحثون في تعريفهم للشعور بالوحدة النفسية ويرجع هذا الاختلاف إلى الأسس النظرية التي يستند إليها كل منهم.

فيعرف (Moustakas, 1961, 9) الشعور بالوحدة النفسية على أنه: «الألم الناتج عن عدم رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية». بينما يعرف (Kerken, 1967, 19) الشعور بالوحدة النفسية على أنه: «رغبة يشوبها التوق واللهفة والافتقاد المؤلم لطرف آخر».

من هنا يتضح أن الشعور بالوحدة النفسية ينتج من كون الفرد لا يستطيع أن يسلك على نحو يتفق مع حقيقة وجوهر وجوده، وذلك لغياب الألفة المتبادلة مع الغير والعجز عن إقامة تواصل مع الآخرين.

وترى (Lopata, 1969, 249-250) أن الشعور بالوحدة النفسية عبارة عن حالة انفعالية أو عاطفية يشعر بها الفرد عندما يرى أن مستويات وأشكال خبراته في التفاعل مع الآخرين لا تكفل له ما ينشده من إشباع، وتضيف أن الشعور بالوحدة النفسية يتوقف على مدى رغبة الذات الاجتماعية في أن تكون مشتركة في تفاعل مؤثر مع الآخرين على نحو يضمن لها المشاعر والأحاسيس التي تتطلع إليها.

• **مظاهر الشعور بالوحدة النفسية (خصائص الشعور بالوحدة النفسية)**: طلب بعض علماء النفس من الناس أن يصفوا بالتفصيل عن خبرتهم وشعورهم عندما يكونوا وحيدين، فظهرت أربعة عوامل عامة من خلال وصف الناس لمشاعرهم، وهي:

1- اليأس (Despair) بمعنى الشعور بالإحباط والعجز.

2- الاكتئاب (Depression).

3- الضجر وعدم الصبر (Boredom).

4- احتقار وانتقاص الذات (Self-Deprecation).

• **الطرق الفاعلة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية**: إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يكون الفرد على وعي تام بالأسباب الحقيقة وراء شعوره بالوحدة النفسية. وهنا يبرز دور النضج الشخصي الصحيح للفرد والذي يتمثل في التوازن بين إشباع حاجات الفرد في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الغير من ناحية، وبين تكوين قاعدة آمنة للشعور بالرضا عن الذات من ناحية أخرى. وهذا يتطلب أن يتخذ الفرد عدة خطوات للحد من الشعور بالوحدة النفسية منها:

1- التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى الوصول لمرحلة من النضج النفسي.

2- إن الاختلاء بالذات بمقدوره الإسهام في معرفة الفرد لذاته. وهو الأمر الذي قد يزيد من قدرته على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين.

3- البحث عن الأسباب المؤدية للوحدة النفسية بدلًا من إلقاء اللوم على الذات.

4- إنشاء مواقف حسنة مع الآخرين.

5- الاهتمام بإثراء الصداقات بدلًا من البحث عن شريك حياة يتسم بالرومانسية.

6- تحليل المواقف الاجتماعية المنطوية على مخاطر يعتبر مناسبًا لتقرير ما إذا كان النفع المحتمل جدير بالمخاطرة.

● **النظريات المفسرة للشعور بالوحدة النفسية:**

- **نظرية التحليل النفسي - فرويد Pschoanalytic Theory**: فسر فرويد (1856-1939) الشعور بالوحدة النفسية بأنه: «عملية تنافر المكونات داخل الفرد الهو (Id)، والأنا (Ego)، والأنا العليا (Super ego) مما يؤدي إلى سوء توافقه مع نفسه ومع بيئته الاجتماعية من حوله».

ويمكن النظر إلى الشعور بالوحدة النفسية بأنه نتيجة للقلق العصابي الطفولي وله وسيلة دفاعية نفسية تعمل للحفاظ على الشخصية من التهديد الناشئ من البيئة الاجتماعية ويعبر عنه في صورة عزلة أو انسحاب (صالح بن محمد العقيلي، 2004، 16).

- **النظرية السلوكية Theory Behaviural**: يرى جون واطسون (1878-1958) أن الشعور بالوحدة النفسية نمط سلوكي لم يتوافر له تعزيز اجتماعي إيجابي.

ثانيًا- الكفاءة الاجتماعية Social Competence:

● **تعريف الكفاءة الاجتماعية**: درجة إحساس الفرد بالارتياح في المواقف الاجتماعية، واستعداده للاشتراك في الأعمال والأنشطة الاجتماعية، واستعداده لبذل كل جهد لتحقيق الرضا في العلاقات الاجتماعية، والاندماج جيدًا داخل المجموعة، والشعور بالثقة تجاه السلوك الاجتماعي، وتحقيق توازن مستمر بين الفرد وبيئته الاجتماعية لإشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية (مجدي عبد الكريم حبيب، 2020، 3).

كما يؤكد (مجدي عبد الكريم حبيب، 1990) أن الكفاءة الاجتماعية استجابة متعلمة، فالفرد منذ طفولته تنمو لديه القدرة بالتدريج على إنشاء العلاقات الاجتماعية الفعالة مع الآخرين، فهو يكتسب الأساليب السلوكية والاجتماعية وهو يتعلم التفاعل الاجتماعي مع رفاق السن، ويتعلم المسؤولية الاجتماعية. وأضاف بأنها

تضم خمسة عناصر هي: القدرة على تأكيد الذات، والإفصاح عن الذات، ومشاركة الآخرين في نشاطات اجتماعية، وإظهار الاهتمام بالآخرين، وفهم منظور الشخص الآخر.

ويعرف الكفاءة الاجتماعية أيضًا (عزت عبد الله، وخيري السيد، 2011) بأنها: من العوامل المهمة في تجديد التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة، فمجتمع اليوم في حاجة إلى الفرد الكفء اجتماعيًّا الذي يؤدي عمله بنظام، وما عليه من التزامات بغير حاجة إلى رقابة أو توجيهه من جانب شخص آخر، فضلًا عن أن الكفاءة الاجتماعية تؤدي إلى النجاح الاجتماعي والتكيف السليم، وتدل على التوافق، كما تعتبر معيارًا للصحة النفسية للأفراد وتكوين صداقات ناجحة.

• **مكونات الكفاءة الاجتماعية**: يشير (جبران المخطي، 2006) أنه يمكن التغلب على اختلاف مصطلحات الكفاءة الاجتماعية بتعرف مكونات المهارة الاجتماعية، وهي:

- **المكونات السلوكية**: تشير المكونات السلوكية للمهارات الاجتماعية إلى كثافة السلوك التي تصدر من الفرد، والتي يمكن ملاحظتها عندما يكون في موقف تفاعل مع الآخرين. ويمكن وضع المكونات السلوكية في تصنيفين رئيسين، هما:

(أ) **سلوك اجتماعي لفظي**: وهذا النوع من السلوك له أهمية كبرى في مواقف التفاعل الاجتماعي، فهو الذي يعمل على نقل الرسالة بشكل مباشر. ومن أمثلة إبداء الطلب مباشرة: رفض طلب معين، الشكر أو الثناء، السلوك التوكيدي.

(ب) **سلوك اجتماعي غير لفظي**: هذا السلوك لا يقل أهمية عن السلوك اللفظي، وتشمل لغة الجسد والإيماءات، والتواصل البصري، وحجم الصوت وتعبيرات الوجه. ويقال إن لها المصداقية الأكثر في التعبير من السلوك اللفظي مثل الطالب الذي يقول لك إنه مرتاح وتبدو عليه تعبيرات مظاهر التعب. وفي عملية البرامج الإرشادية

والتدريبية لتعديل السلوك يأخذ هؤلاء الطلاب جزءًا كبيرًا من الأهمية حيث يحتاج الأمر بالنسبة لهم إلى فهم المشكلة.

- **المكونات المعرفية**: وهي غير ملحوظة وتشمل أفكار الفرد واتجاهاته ومدى معرفته بالاستجابات المناسبة في المواقف الاجتماعية، وفهم السياقات الاجتماعية وبالتالي التصرف بما يناسب المواقف. ويقصد بالجانب المعرفي الوعي بالأنظمة الاجتماعية التي تحكم السلوك في موقف ما، ويلحظ في بعض الاضطرابات النفسية والعقلية أن يصدر من المرضى سلوكات لا تناسب الموقف، بل إن ما يميز مضطربي اكتئاب الهوس الدوري فعل عكس متطلبات الموقف مثل الضحك في موقف محزن. وتحتوى هذه المكونات على مجموعة من المهارات.

● **النظريات المفسرة للكفاءة الاجتماعية**:

- **نظرية التعلم الاجتماعي**: نظرية التعلم بالملاحظة هي إحدى نظريات التعلم الاجتماعي التي تركز على أهمية التفاعل الاجتماعي والمعايير الاجتماعية، والسياق أو الظروف الاجتماعية في حدوث عملية التعلم. ويعني ذلك أن التعلم لا يتم في فراغ بل في المحيط الاجتماعي، ومن هنا يكتسب التعلم معناه وقيمته.

وتعرف نظرية التعلم الاجتماعي بأسماء عديدة منها:

- نظرية التعلم بالملاحظة والتقليد Learning by observing & Limiting.
- نظرية التعلم بالنمذجة Learning by Modeling.

وتصنف هذه النظرية بوصفها حلقة وصل ما بين النظريات المعرفية والنظريات الاجتماعية والسلوكية، حيث تفسر عملية التعلم بناء على مفاهيم تلك النظرية.

ثالثًا- الإفصاح الوجداني:

● **الإفصاح الوجداني Emotional disclosure**: يشير (Derlega, et al., 1993, 245) إلى أن الإفصاح الوجداني هو أن يبوح الفرد عن المعلومات الشخصية وما

يكشفه شفهيًّا عن نفسه من مشاعر وأفكار وتجارب للآخرين. فالإفصاح الوجداني هو: تعبير الفرد عن نفسه في صورة خبرات ومشاعر وأفكار.

ويعرفه (Collins & Miller, 1994, 457) بأنه: عملية التواصل التي يفصح بها الفرد عن معلومات تخصه للآخرين، وتشمل هذه المعلومات (الأفكار - المشاعر - الطموحات - الأهداف - الإخفاقات - الاتجاهات - المخاوف - الأحلام - الميول - الرغبات).

وتظهر لنا هذه التعريفات أن الإفصاح هو أن نعطى الآخرين معلومات لهدف معين أو توجيه العلاقة بشكل محدد. وأن الإفصاح يظهر في ثلاث أشكال: الكم (كم المعلومات المفصوح بها للآخرين)، الكيف (مدى حميمية المعلومات وسريتها)، الزمن (الوقت الذي تم فيه الإفصاح عن هذه المعلومات).

- **أبعاد الإفصاح الوجداني:**

- الإفصاح عن المعلومات الشخصية: ويشير هذا المصطلح إلى كمية ونوعية المعلومات الشخصية التي يبوح بها الفرد عن نفسه للآخرين.

- الإفصاح عن الحالات الشعورية والمزاجية: ويقصد به تعبير الفرد عن مشاعره وانفعالاته الشخصية للآخرين.

- الإفصاح عن العلاقات الأسرية: ويشير إلى ميل ورغبة الفرد في الكشف عن بعض المعلومات الخاصة بعلاقاته مع أسرته وأقرانه.

- الإفصاح عن الآراء والاتجاهات: ويقصد به قيام الفرد بالبوح بشكل عمدي ومقصود عن آرائه واتجاهاته نحو بعض القضايا سواء كانت قضايا عامة في المجتمع أو قضايا ومسائل تخص تخصصه.

- الإفصاح عن الأنشطة والطموحات: ويقصد به قيام الفرد بالإفصاح عن بعض المعلومات المتعلقة بطموحاته وأحلامه وأهدافه وميوله ورغباته.

● **أهمية الإفصاح الوجداني:**

- الإفصاح الوجداني يسمح بتبادل الخبرات بين الأفراد من خلال تعبير الفرد عن خبرته السابقة وإظهار مشاعره.

- يجعل الإفصاح الفرد اجتماعيًّا لأنه يمكنه التعبير عن آرائه ومواقفه ويكون له معتقدات وتوجيهات ويتمتع بالصدق الاجتماعي.

- يجعل الفرد لديه استبصار ذاتي وهوية ذاتية.

- يزيد من قبول الفرد لذاته مما ينعكس على ثقته بنفسه.

- يجعل الفرد يعترف بمظاهر شخصيته العميقة ويتعرف بشكل أفضل على نفسه.

- يخفف من الضغط النفسي والبدني للخبرات المؤلمة والمخزية.

● **العلاقة بين الوحدة النفسية والإفصاح الوجداني عن الذات:** يشير كل من (مايسة أحمد النيال، 1993)، و(عزت عبد الله كواسة، 2006) إلى أن الوحدة في عملها تمنع الشخص من عمل علاقات الألفة، مما يقلل من كفاءة الشخص في الإفصاح عن ذاته، وإذا كان الشخص لا يفصح عن ذاته بشكل عام، فإن إفصاحه عن مشاعره ووجدانه ينطبق عليه حالة الضعف نفسها في الإفصاح العام عن الذات، فالوحدة النفسية في تفاعلها مع الإفصاح عن الذات تعيق التعبير عن المشاعر وتزيد من أحاسيس التعب والمشقة، فالوحدة النفسية سواء كانت قرار أو ظرف اضطراري تضعف كفاءة الإفصاح عن المشاعر، ويؤكد ذلك ما ذهب إليه أسامة سعد أبو سريع (1993) في إيضاح لدينامية العلاقة بين الوحدة النفسية والإفصاح عن الذات والمشاعر، فالإفصاح عن الذات والمشاعر يتسبب في حالة انخفاضه في زيادة مشاعر الوحدة النفسية وبالتالي تقل الراحة الناتجة عن التنفيس والتخفيف، وحين تزداد الوحدة النفسية تقل قدرة الشخص على الإفصاح عن صورته الذاتية وما يشعر به،

ومن ثَمَّ يغيب الفهم المتبادل في الاتصال الاجتماعي وتضعف العلاقات الاجتماعية وتضعف قدرة الشخص على السيطرة أو الهيمنة باعتبار أن ما يحكم اتجاهاته الاجتماعية الانكفاء على الذات من تغلب مشاعر الوحدة النفسية عليه.

• **النظريات المفسرة لمفهوم الإفصاح الوجداني**: لاقى مفهوم الإفصاح عن الذات اهتمامًا من عديد الباحثين، وقام بعضهم بتفسيره من الجانب النفسي، والبعض الآخر قام بتفسيره من الجانب والمنظور الاجتماعي، وفيما يلي عرض موجز لبعض النظريات لمفسره لهذا المفهوم.

- **نظرية التحليل النفسي**: تعد نظرية التحليل النفسي لفرويد من أهم النظريات التي قدمت تفسيرًا لمفهوم وسلوك الإفصاح عن الذات وذلك عندما اختار «فرويد» مصطلحات القمع أو الكبت أو المقاومة ليصف الرفض أو عدم قابلية الفرد على الإفصاح، فهناك أفراد لا يفصحون عن معاناتهم ومشاعرهم أو حتى قد لا يفصحون عن كثير من معلوماتهم العامة للآخرين (Miller et al., 1983, 1236).

والتحليل النفسي ينظر إلى الإفصاح على أنه تعبير الفرد عن مجموعة من الأفكار والمشاعر المكبوتة وإفصاحه وإظهارها للآخرين.

وقد أشار «فرويد» أن لعملية الإفصاح عن الذات آثارًا سلبية، حيث الإفصاح إلى شخص غير مناسب يمكن أن يؤدي إلى نتائج سلبية خصوصًا أن الفرد يفصح عن معلومات حساسة وشخصية عن ذاته (Brunet & Schmidt, 2007, 940).

وقد طور «فرويد» أسلوب التداعي الحر، وهو أسلوب العلاج بالكلام أي الإفصاح عن ما بداخل الفرد من أفكار ومشاعر ومشكلات، ولحظ أن الفرد عندما يبوح عما بداخلة للآخرين فإنه يشعر براحة نفسية مما يؤدي إلى شعور الفرد بالصحة النفسية العامة، ومن ثَمَّ أكد الآثار الإيجابية الناجمة عن إفصاح الفرد عن ذاته للآخرين (Joinson et al., 2010, 3).

الدراسات السابقة:

1- دراسات تناولت الوحدة النفسية:

قامت (نازك عبد الصمد التركي، 2015) بدارسة هدفت إلى إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي، وتحديد فاعليته في خفض الوحدة النفسية، وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الكويت، وتكونت العينة من (20) طالبًا من طلاب المدارس الثانوية بدولة الكويت الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 16 عامًا مقسمة بالتساوي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، كما استخدمت مقياس الوحدة النفسية، ومقياس الأمن النفسي، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي. وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت.

وقامت (مريم سالم علي الكريديس، 2016) بدراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين الوحدة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، وتعرف الفروق في متغيرات الدراسة بسبب متغير (الجنس، الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي). وتكونت العينة من (399) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، وتكونت الأدوات من مقياس الوحدة النفسية (إعداد/ مصطفى والشريفين، 2013)، ومقياس التوافق النفسي الاجتماعي (إعداد/ الجماعي، 2000)، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية (سالبة) بين الوحدة النفسية والتوافق النفسي الاجتماعي، ووجود تأثير سالب دال عند (0.01) للعوامل التوافق (الأسري، الدراسي، مع الآخرين) على مستوى الوحدة النفسية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمقياس الوحدة النفسية تعود لاختلاف (الجنس، المستوى الدراسي)، وجود فروق دالة إحصائيًّا عند مستوى (0,05) في الوحدة النفسية لصالح غير المتزوجين، ووجود فروق لمقياس التوافق النفسي الاجتماعي دالة إحصائيًّا عند مستوى (0,05) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للتوافق النفسي الاجتماعي تعود لكل من (الحالة الاجتماعية، المستوى الدراسي).

2- دراسات تناولت الكفاءة الاجتماعية:

قامت (صفاء إبراهيم بحيري، 2021) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى فعالية برنامج قائم على الفن التشكيلي في خفض سلوك التنمر، وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى عينة مكونة من (25) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية من طلاب مدرسة النجاح الثانوية المشتركة التابعة لإدارة التحرير التعليمية بمحافظة البحيرة. واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الباحثة مقياس التنمر إعداد (مجدي الدسوقي، 2016). ومقياس الكفاءة الاجتماعية إعداد (مجدي حبيب، 2020)، وأظهرت النتائج فعالية برنامج تدريبي قائم على الفن التشكيلي لخفض سلوك التنمر وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وقامت (منار عماش الشمري، 2021). بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية، والكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لإدارة تعليم حائل، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالبٍ، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية إعداد (أبو شقورة، 2012)، ومقياس الكفاءة الاجتماعية إعداد (أبو رمان، 2008)، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًّا بين المرونة النفسية والكفاءة الاجتماعية، ووجود فروق في المرونة النفسية لدى أفراد العينة تبعًا لاختلاف الصف لصالح طلاب الصف الأول والثاني الثانوي، ووجود فروق في الكفاءة الاجتماعية لدى أفراد العينة نظرًا لاختلاف الصف لصالح الصف الأول والثاني الثانوي.

3- دراسات تناولت الإفصاح الوجداني:

قامت الباحثتان (رابعة عبد الناصر محمد، ونورا أحمد الباز، 2021) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى فاعلية برنامج قائم على أسلوب المقابلة التحفيزية لتحسين الإفصاح الوجداني والطمأنينة النفسية في خفض عدوى الانفعال السلبي لدى عينة من مرضى القلب. وتكونت عينة الدراسة من (30) فردًا من الذكور والإناث، وتم

تقسيمهم على مجموعتين متساويتين: الأولى تجريبية وعددها (15) (8 ذكور و 7 إناث)، والثانية ضابطة وعدها (15) (8 ذكور و 7 إناث) تتراوح أعمارهم ما بين (35-50) سنة. واستخدمت الباحثتان مقياس الإفصاح الوجداني. ومقياس عدوى الانفعال السلبي. ومقياس الطمأنينة النفسية (إعداد الباحثتان)، والبرنامج التدريبي القائم على أسلوب المقابلة التحفيزية (إعداد الباحثتان). وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج قائم على أسلوب المقابلة التحفيزية لتحسين الإفصاح الوجداني والطمأنينة النفسية في خفض عدوى الانفعال السلبي لدى عينة من مرضى القلب.

وقام (فؤاد محمد الدواش، 2021) بدراسة عنوانها: النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الإفصاح الوجداني عن الذات وكل من الأليكسيثيميا والغضب الإكلينيكي والوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الشرقية بسلطنة عمان، وهدفت الدراسة إلى التوصل لمدى حسن المطابقة للنموذج المقترح لعلاقات الإفصاح الوجداني المنخفض عن الذات بكل من الأليكسيثيميا والغضب الإكلينيكي والوحدة النفسية عن الذات ومتغيرات تسهم في التأثير فيه، وبلغت عينة الدراسة (430) طالبة بمتوسط عمري (20) عامًا، وشملت العينة الاستطلاعية 50 طالبة، والعينة الأساسية المبدئية 370 طالبة، وبلغت بمحك الاستبعاد (المتوسط = أقل من 55) 280 طالبة منخفضة الإفصاح الوجداني عن الذات من طالبات جامعة الشرقية، واستخدمت الدراسة مقاييس الإفصاح الوجداني عن الذات: (تعريب الباحث وعصام عبد المجيد اللواتي، 2021)، مقياس تورنتو للأليكسيثيميا: (تعريب علاء الدين أحمد كفافي والباحث ومصطفى عبد المحسن الحديبي، 2020)، مقياس الغضب الإكلينيكي: (تعريب نبيل عيد الزهار والباحث، 2010)، مقياس الوحدة النفسية: (تعريب عبد الرقيب البحيري، 1985)، وتم حساب صدق وثبات هذه المقاييس في البيئة العمانية، واتضح من نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين الطالبات في الأليكسيثيميا والغضب الإكلينيكي والوحدة النفسية، ثم تم اختبار النموذج السببي لعلاقات الإفصاح الوجداني المنخفض عن الذات، وأسفرت نتائج تحليل المسار وجود مسارات إحصائية

دالة فيما بين الإفصاح الوجداني المنخفض عن الذات بكل من الأليكسيثيميا والغضب الإكلينيكي والوحدة النفسية بمؤشرات حسن المطابقة في الحدود الإحصائية المقبولة، ثم تم تفسير النموذج في ضوء الأدبيات العلمية الخاصة بالدراسات ذات الصلة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في متغيرات الدراسة وهي (الوحدة النفسية - الكفاءة الاجتماعية - الإفصاح الوجداني)، اكتسب الباحث عدة نقاط أساسية تساعد في إعداد البرنامج الإرشادي أو تطبيق الدراسة والتحقق من صحة صياغة المتغيرات بهذا الشكل، ونجمل هذه النقاط فيما يلي:

1- يشكل الشعور بالوحدة النفسية خطورة كبيرة على الفرد والمجتمع نتيجة ما ينتج عنه من توابع سلوكية مضطربة تجعل حياة الأفراد غير مستقرة ومليئة بالاضطرابات.

2- ظهور سلوكات غير سوية على الأفراد الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية مثل (الانطواء، العزلة الاجتماعية، الاغتراب النفسي، الميل للانتحار، النظرة السلبية للحياة، عدم القدرة على تكوين صداقات، الوقوع فريسة للاكتئاب، اللامبالاة، الفراغ النفسي، تقدير للذات منخفض، العدوانية، التواصل السلبي مع الذات)، وغيرها الكثير والكثير من السلوكات التي تأكل حياة الفرد والجماعات.

3- يعد الشعور بالوحدة النفسية أحد الاضطرابات النفسية التي يرتبط وجودها بكثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية والاجتماعية والعقلية ولهذه الاضطرابات تأثيرها الكبير على الصحة النفسية للأفراد.

4- تناولت الدراسات السابقة لمتغير الوحدة النفسية جميع المراحل السنية بداية من الأطفال وتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية إلى طلاب الجامعة وجميع مراحل العمر المختلفة.

5- وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والكفاءة الاجتماعية، فكلما كان الشعور بالوحدة النفسية مرتفعًا كانت الكفاءة الاجتماعية منخفضة لدى الفرد.

6- تتحسن الكفاءة الاجتماعية للأفراد والجماعات ببناء صداقات والقيام بالتواصل الجيد والفاعل بين القرناء والأخلاء.

7- وجود علاقة بين الإفصاح الوجداني للذات والوحدة النفسية خصوصًا عند استخدام أسلوب العلاج بالكلام «أسلوب التداعي الحر» في تخفيف مظاهر الشعور بالوحدة النفسية.

8- ندرة الدراسات التي تناولت زيادة أو تحسين أو رفع الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، فأغلب الدراسات أجريت على المراحل السنية الأدنى.

9- ندرة وجود دراسات تناولت متغير الإفصاح الوجداني على عكس الدراسات التي تناولت الإفصاح عن الذات أو الكشف عن الذات وإفشاء الذات.

10- أثر الإفصاح الوجداني كأسلوب وفنية علاج للحد من الانفعالات السلبية والشعور بالراحة النفسية.

فرضيات الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة لصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة لصالح القياس البعدي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة (القياس القبلي ثم القياس البعدي ثم القياس التتبعي) بعد مرور فترة زمنية مقدرة ب (شهرين). بهدف الكشف عن فعالية برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لطلاب الجامعة.

- المتغير المستقل: برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني.
- المتغير التابع: الوحدة النفسية - الكفاءة الاجتماعية.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين (19-21) عامًا بجامعة مدينة السادات محافظة المنوفية.

عينة الدراسة:

وتتكون عينة الدراسة من قسمين:

(أ) **العينة الاستطلاعية**: تكونت من (100) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين (19- 21) عامًا من كلية التربية جامعة مدينة السادات بمحافظة المنوفية.

(ب) العينة الأساسية: تكونت العينة الأساسية من (20) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم بين (19-21) عامًا، تمثل مجموعة تجريبية تلقت التدريب من خلال برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

أدوات الدراسة:

1- مقياس الشعور بالوحدة النفسية: (إعداد مجدي محمد الدسوقي، 2013)

قام الباحث باستخدام مقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداد (مجدي محمد الدسوقي، 2013)، وقد عرف الباحث الشعور بالوحدة النفسية بأنه: الألم الناتج عن

عدم رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية. وله أبعاد ثلاثة: البُعد الاجتماعي (6 عبارات) - الرفض من الآخرين (9 عبارات) - فقد الألفة المتبادلة (5 عبارات)، تم وضع تدرج الإجابة ليضم أربعة اختيارات هي (دائمًا - أحيانًا - نادرًا - أبدًا) وتأخذ درجات (4 - 3 - 2 - 1)، ويتمثل في الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

- **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس**: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقيين المكونة من (100) من طلاب الجامعة، وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي من طلاب جامعة مدينة السادات وذلك لحساب صدق وثبات المقياس، وفيما يلي عرض للخصائص السيكومترية للمقياس.

(أ) الصدق:

- **صدق الاتساق الداخلي**: تم حساب صدق الاتساق الداخلي (على عبارات المقياس وعددها 20 عبارة) باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق استخراج معامل ارتباط درجة كل عبارة بدرجة البُعد الذي تنتمي إليه - بعد حذف درجة العبارة من درجة البُعد - وبالدرجة الكلية بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية باعتبار باقي العبارات محكًا للعبارة، وجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات البُعد الأول والدرجة الكلية للمقياس (ن=100)

رقم العبارة	ر1	ر2	رقم العبارة	ر1	ر2
1	**0.559	**0.430	9	**0.639	**0.489
5	**0.575	**0.517	10	**0.761	**0.685
6	**0.617	**0.474	15	**0.702	**0.583

ر1 تشير إلى معامل ارتباط العبارة بالبُعد. ر2 تشير إلى معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية.

* إحصائيًا عند مستوى 0.05 ** إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (1) أن جميع عبارات البُعد الأول من مقياس درجة الشعور بالوحدة النفسية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البُعد الأول وبالدرجة

الكلية للمقياس. مما يعني أن العبارات تشترك في قياس البُعد الاجتماعي من درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

(معاملات الارتباط بين درجات عبارات البُعد الثاني والدرجة الكلية للمقياس) (ن=100)

رقم العبارة	ر1	ر2	رقم العبارة	ر1	ر2
2	0.727**	0.682**	12	0.640**	0.589**
4	0.749**	0.712**	14	0.775**	0.723**
7	0.714**	0.702**	17	0.625**	0.532**
8	0.667**	0.634**	18	0.704**	0.658**
11	0.666**	0.620**			

ر1 تشير إلى معامل ارتباط العبارة بالبُعد. ر2 تشير إلى معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية.

* إحصائيًا عند مستوى 0.05 ** إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (2) أن كل عبارات البُعد الثاني من مقياس الشعور بالوحدة النفسية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البُعد الثاني وبالدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن العبارات تشترك في قياس بعد الرفض من الآخرين لدى طلاب الجامعة.

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

(معاملات الارتباط بين درجات عبارات البُعد الثالث والدرجة الكلية للمقياس) (ن=100)

رقم العبارة	ر1	ر2	رقم العبارة	ر1	ر2
3	0.713**	0.607**	19	0.806**	0.693**
13	0.764**	0.678**	20	0.763**	0.621**
16	0.721**	0.557**			

ر1 تشير إلى معامل ارتباط العبارة بالبُعد. ر2 تشير إلى معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية.

* إحصائيًا عند مستوى 0.05 ** إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (3) أن كل عبارات البُعد الثالث من مقياس درجة الشعور بالوحدة النفسية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بدرجة البُعد الثالث وبالدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن العبارات تشترك في قياس بُعد فقد الألفة المتبادلة لدى طلاب الجامعة.

كما تم استخراج معامل ارتباط درجة كل بُعد بدرجة الأبعاد الأخرى والدرجة الكلية للمقياس وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

علاقة الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية لطلاب الجامعة (ن=100)

الأبعاد	البُعد الاجتماعي	الرفض من الآخرين	فقد الألفة المتبادلة	الدرجة الكلية
الاجتماعي		**0.665**	**0.821**	**0.817**
الرفض من الآخرين			**0.754**	**0.929**
الألفة المتبادلة				**0.838**

* دالة إحصائيًا عند مستوى 0.05 ** دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (4) أن جميع أبعاد مقياس درجة الشعور بالوحدة النفسية لطلاب الجامعة ترتبط فيما بينها عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يدل على صدق الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس.

(ب) الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات مقياس درجة الشعور بالوحدة النفسية باستخدام طريقة سبيرمان براون وجتمان للتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ، وجدول (5) يوضح معامل الثبات بالطرق الثلاثة للمقياس.

جدول (5)

معاملات ثبات مقياس الشعور بالوحدة النفسية

أبعاد المقياس	عدد العبارات	الثبات بطريقة سبيرمان براون	الثبات بطريقة التجزئة النصفية لجتمان	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
البُعد الاجتماعي	6	0.735	0.798	0.715
الرفض من الآخرين	9	0.861	0.807	0.850
فقد الألفة المتبادلة	5	0.757	0.737	0.808
الدرجة الكلية	20	0.871	0.868	0.906

يتبين من جدول (5) أن مقياس درجة الشعور بالوحدة النفسية يتمتع بـدرجات عالية من الثبات وأبعاده المختلفة، ممـا يـشير إلى الوثـوق في نتـائج المقيـاس على عينـة الدراسة الحالية.

- **الصورة النهائية لمقياس الشعور بالوحدة النفسية:**

جدول (6)

عدد عبارات مقياس الشعور بالوحدة النفسية وتصحيحه

المقياس	عدد العبارات	مدى الدرجات
البُعد الاجتماعي	6	(6 - 24)
الرفض من الآخرين	9	(9 - 36)
فقد الألفة المتبادلة	5	(5 - 20)
الشعور بالوحدة	20-1	20 - 80

2- مقياس الكفاءة الاجتماعية: (إعداد مجدي عبد الكريم حبيب، 2020)

قام الباحث باستخدام مقيـاس الكفـاءة الاجتماعيـة مـن إعـداد مجـدي عبـد الكـريم حبيـب (2020)، وقـد عـرف الباحـث الكفـاءة الاجتماعيـة بأنهـا: درجـة

إحساس الفرد بالارتياح في المواقف الاجتماعية. ويتكون من (10) عبارات لقياس الكفاءة الاجتماعية تم وضع تدرج الإجابة ليضم أربعة اختيارات (تنطبق تمامًا- تنطبق - لا تنطبق - لا تنطبق أبدًا) تأخذ درجات على الترتيب (4 - 3 - 2 -1)

- **التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس**: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التقيين المكونة من (100) من طلاب الجامعة، وقد تم اختيارهم بشكل عشوائي من جامعة مدينة السادات وذلك لحساب صدق وثبات المقياس، وفيما يلي عرض للخصائص السيكومترية للمقياس.

(أ) **الصدق**:

- **صدق الاتساق الداخلي (صدق المفردات)**: تم حساب صدق الاتساق الداخلي (على عبارات المقياس وعددها 10 عبارات) باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق استخراج معامل ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية باعتبار باقي العبارات محكًا للعبارة، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجات عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن=100)

رقم العبارة	ر1	رقم العبارة	ر1
1	0.539**	6	0.640**
2	0.590**	7	0.724**
3	0.716**	8	0.640**
4	0.638**	9	0.639**
5	0.576**	10	0.654**

ر1 تشير إلى معامل ارتباط درجة العبارة بالدرجة الكلية

* إحصائيًا عند مستوى 0.05 ** إحصائيًا عند مستوى 0.01

يتضح من جدول (7) أن جميع عبارات مقياس الكفاءة الاجتماعية لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بالدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن العبارات تشترك في قياس الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

(ب) الثبات:

قام الباحث بحساب الثبات مقياس الكفاءة الاجتماعية باستخدام طريقة سبيرمان براون وجتمان للتجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ، وجدول (8) يوضح معامل الثبات بالطرق الثلاثة للمقياس.

جدول (8)

معاملات ثبات مقياس الكفاءة الاجتماعية

المقياس	عدد العبارات	الثبات بطريقة سبيرمان براون	الثبات بطريقة التجزئة النصفية لجتمان	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الكفاءة الاجتماعية	10	0.760	0.752	0.810

يتبين من جدول (8) أن مقياس الكفاءة الاجتماعية يتمتع بدرجات عالية من الثبات وأبعاده المختلفة، مما يشير إلى الوثوق بنتائج المقياس على عينة الدراسة الحالية.

- الصورة النهائية لمقياس الكفاءة الاجتماعية:

جدول (9)

عدد عبارات مقياس الكفاءة الاجتماعية وتصحيحه

المقياس	أرقام العبارات	العدد	مدى الدرجات
الكفاءة الاجتماعية	1 - 10	10	40 -

3- البرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح الوجداني:

يقصد الباحث بالبرنامج الإرشادي بأنه: تلك المجموعة من الإجراءات والأساليب السيكولوجية القائمة على أبعاد الإفصاح الوجداني والتي خطط لها بأسلوب علمي من حيث الإعداد والتنظيم والإشراف، وتستخدم مع مجموعة من طلاب الجامعة، كما أنه حدد البرنامج بضوابط إستراتيجية معينة وأدوات خاصة وزمن معين وذلك لتحقيق هدف محدد وهو خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد العينة ورفع الكفاءة الاجتماعية.

- **أسس البرنامج**: تضمنت الأسس التي قام عليها البرنامج الإرشادي الأسس العامة، والنفسية والتربوية، والاجتماعية، والفلسفية ومراعاة خصائص المرحلة النمائية، وكذلك الأخذ في الاعتبار مبادئ السلوك الإنساني ومسلماته القابلة للتعديل والتغيير، وحق الفرد في التوجيه والإرشاد وتقرير المصير.

- **الأسس العامة**: استندت الدراسة إلى الحاجة الماسة للتدخل الفاعل والناجح في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية، وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. وذلك استنادًا إلى حق الفرد في تقديم الدعم المباشر وغير المباشر له بالأسلوب الفردي تارة والجمعي تارة أخرى على حسب ما تقتضيه الحالة وخصوصًا في مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرشد، وفهم خصائص المرحلة جيدًا وذلك من أجل خلق جيل سوي يتمتع بصحة نفسية جيدة.

- **الأسس النفسية**: اهتمت الدراسة بأهمية المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب الجامعي، وما يمر به من اضطرابات سلوكية ونفسية مختلفة الأشكال، وما يحتاجه من دعم نفسي تربوي بالأسلوب الذي يجعلنا نحافظ على جيل من الضياع النفسي وظهور أثر ذلك الضياع على المجتمع بأثره.

- **الأسس التربوية**: اهتم الباحث في دراسته أن تكون جميع أهداف البرنامج بأنواعها متوافقة مع أهداف العملية التربوية، كذلك استخدام الفنيات التي من شأنها أن تسهم في تحسين الأداء الأكاديمي والنفسي للطلاب، وتغيير سلوكاتهم ومعلوماتهم وأفكارهم إلى الأفضل من خلال الأنشطة والفنيات الإرشادية.

- **الأسس الاجتماعية**: نظرًا لدور الجماعة المؤثرة في سلوكات الفرد سواء كان مضطربًا سلوكيًّا أو من الأسوياء اهتمت الدراسة بتوظيف بعض الإستراتيجيات والفنيات في البرنامج الإرشادي التي من خلالها تقوى العلاقات الاجتماعية وزيادة التفاعل الاجتماعي وتكوين العلاقات القوية بين الفرد والجماعة وذلك بفتح باب

النقاش والحوار وتبادل الأدوار والعمل الجماعي مما يعمل على تقبل الأفراد لبعضهم البعض والخروج من حالة الوحدة والعزلة إلى الكفاءة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي.

- **الأسس الفلسفية**: تم التأكيد في هذه الدراسة على أنه لا بد أن يراعي البرنامج الإرشادي طبيعة النسق الفلسفي لمرحلة المراهقة، وما يعانونه من مشكلات بحيث تكون الأهداف غير مخالفة للأفراد الخاضعين للبرنامج أو المحيطين بهم وهو ما يهدف إليه الإطار العام للبرنامج.

خطوات إعداد البرنامج:

- **الخطوات التي اعتمد عليها الباحث في إعداده للبرنامج هي:**

1- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية.

2- الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت برامج إرشادية في خفض الشعور بالوحدة النفسية.

3- الاطلاع على الدراسات السابقة التي هدفت إلى خفض الشعور بالوحدة النفسية.

4- الاطلاع على الدراسات السابقة التي استخدمت الإفصاح الوجداني في تعديل السلوك.

5- تحديد الأنشطة المناسبة لجلسات البرنامج، والأنشطة المصاحبة التي يكلف بها الطلاب كنشاط منزلي.

6- عرض البرنامج على عدد من الخبراء والمختصين بالمجال التربوي والنفسي، ثم الإفادة من ملحوظاتهم وتعديلاتهم للبرنامج.

مصادر البرنامج الإرشادي:

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج على بعض المصادر منها الإطار النظري لمتغيرات الدراسة وهي (الإفصاح الوجداني، الوحدة النفسية، الكفاءة الاجتماعية)، كذلك الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت البرامج الإرشادية في عملية الإرشاد والتوجيه وتعديل السلوك في مجال الدراسة نفسه، مثل: دراسة (رابعة عبد الناصر ونورا الباز، 2021)، و(رشا أحمد أبو ستيت، 2008)، و(فاطمة مصطفى حسن، 2020)، و(عبد الصبور منصور وإبراهيم الغراز، 2020)، و(نازك عبد الصمد التركي، 2015).

نتائج الدراسة:

1- النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: والتي تنص على: «يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالوحدة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي».

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار «ت» للمجموعات المرتبطة Paired- Samples t Test للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (باستخدام برنامج SPSS. v21)، ويوضح جدول (10) تلك النتائج:

جدول (10)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم «ت» لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
البُعد الاجتماعي	القبلي	20	15.10	2.46	19	7.61	0.01
	البعدي	20	12.60	2.54			

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
الرفض من الآخرين	القبلي	20	30.75	2.63	19	6.26	0.01
	البعدي	20	26.80	2.62			
فقد الألفة المتبادلة	القبلي	20	16.55	2.32	19	6.19	0.01
	البعدي	20	13.85	2.08			
الدرجة الكلية	القبلي	20	62.40	4.17	19	9.87	0.01
	البعدي	20	53.25	3.78			

* قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى دلالة 0.05 = 2.09

** قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى دلالة 0.01 =2.86

يتضح من جدول (10) أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس درجة الشعور بالوحدة النفسية، لحظ أن متوسط القياس البعدي أقل من القبلي، وقد أرجع الباحث ذلك إلى استخدام برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني للمجموعة التجريبية.

جدول (11)

حجم التأثير برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني على درجة الشعور بالوحدة النفسية

المحور	البُعد الاجتماعي	الرفض من الآخرين	الألفة المتبادلة	الدرجة الكلية
قيمة «ت»	7.61	6.26	6.19	9.87
مربع ايتا «η2»	0.75	0.67	0.67	0.84
قيمة «d»	3.49	2.87	2.84	4.53
حجم التأثير	كبير	كبير	كبير	كبير

* قيمة (d) = 0.2 (حجم التأثير صغير)، وقيمة (d) = 0.5 (حجم التأثير متوسط)، وقيمة (d) = 0.8 (حجم التأثير كبير).

وبملاحظة كل من قيمة «η2» وقيمة «d» المقابلة لها يتضح أن حجم تأثير برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني كان كبيرًا في درجة الشعور بالوحدة النفسية، حيث كانت على الترتيب (3.49 - 2.87 - 2.84 - 4.53) وذلك لأن قيمة «d» أكبر من (0.8).

يتضح من جدول (11) أن حجم تأثير العامل المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني) على العامل التابع (درجة الشعور بالوحدة النفسية) كبير، نظرًا لأن قيمة (d) أكبر من (0.8) وهذه النتيجة تعني أن 84٪ من التباين الكلي للمتغير التابع (درجة الشعور بالوحدة النفسية) يرجع إلى المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني).

فمن جدولي (10) و(11) يتضح أن قيمة (ت) دالة إحصائيًّا، وكذلك حجم تأثير المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني) كبير على المتغير التابع (درجة الشعور بالوحدة النفسية)، وهذا يدل على فعالية استخدام برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني في خفض درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة بما يلي: بالرجوع إلى جدول (10) الذي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم «ت» لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية، والذي يوضح وجود فروق في المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية، وجدول (11) الذي يوضح حجم تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع، يرى الباحث منطقية نتائج هذه الفرضية، ويرجع ذلك إلى نجاح البرنامج وإلى فعالية البرامج الإرشادية في خفض مظاهر الشعور بالوحدة النفسية، وإلى فعالية الإفصاح الوجداني والإفصاح الوجداني للذات والإفصاح عن الذات في تخفيف مظاهر الوحدة وبعض المظاهر التي تظهر على من يعاني من الشعور بالوحدة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: (نازك عبد الصمد التركي، 2015) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي. ودراسة (فاطمة عابدين، 2021) فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوحدة النفسية.

2- النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: والتي تنص على: «يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الاجتماعية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي».

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار «ت» للمجموعات المرتبطة Paired- Samples t Test للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (باستخدام برنامج SPSS. v21)، ويوضح جدول (12) تلك النتائج:

جدول (12)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم «ت» لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية

المقياس	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
البُعد الاجتماعي	القبلي	20	25.10	5.61	19	6.35	0.01
	البعدي	20	30.00	4.15			

* قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى دلالة 0.05 = 2.09

** قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى دلالة 0.01 =2.86

يتضح من جدول (12) أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية، لحظ أن متوسط القياس البعدي أكبر من القبلي، وقد أرجع الباحث ذلك إلى استخدام برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني للمجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة بما يلي: بالرجوع لجدول (12) الذي يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم «ت» لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية، والذي يوضح الفرق بين التطبيقين القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الاجتماعية.

ويرى الباحث منطقية هذه الفرضية، حيث اتفقت هذه الفرضية مع العديد من الدراسات منها دراسة (مروان سليمان سالم الددا، 2008) فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية، ودراسة (عطاف محمود أبو غالي، 2014) فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الاجتماعية، ودراسة (فايز خضر محمد بشير، 2016) فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي، الذين أكدوا فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين الكفاءة الاجتماعية.

جدول (13)

حجم التأثير برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني على الكفاءة الاجتماعية

المحور	مقياس الكفاءة الاجتماعية
قيمة «ت»	**6.35**
مربع ايتا «η2»	**0.68**
قيمة «d»	**2.91**
حجم التأثير	كبير

* قيمة (d) = 0.2 (حجم التأثير صغير)، وقيمة (d) = 0.5 (حجم التأثير متوسط)، وقيمة (d) = 0.8 (حجم التأثير كبير).

وبملاحظة كل من قيمة «η2» وقيمة «d» المقابلة لها يتضح أن حجم تأثير برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني كان كبيرًا في الكفاءة الاجتماعية، حيث كانت قيمته (2.91) وذلك لأن قيمة «d» أكبر من (0.8).

ويتضح من جدول (13) أن حجم تأثير العامل المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني) على العامل التابع (الكفاءة الاجتماعية) كبير، نظرًا لأن قيمة (d) أكبر من (0.8). وهذه النتيجة تعني أن 68٪ من التباين الكلي للمتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية) يرجع إلى المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني).

فمن جدولي (12)، (13) يتضح أن قيمة (ت) دالة إحصائيًّا، وكذلك حجم

تأثير المتغير المستقل (برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني) كبير على المتغير التابع (الكفاءة الاجتماعية)، وهذا يدل على فعالية استخدام برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

3- النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: والتي تنص على: «لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس درجة الشعور بالوحدة النفسية في القياسين البعدي والتتبعي».

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار «ت» للمجموعات المرتبطة Paired- Samples t Test للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (باستخدام برنامج SPSS. v21)، ويوضح جدول (14) تلك النتائج:

جدول (14)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم «ت» لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الشعور بالوحدة النفسية

الأبعاد	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
البُعد الاجتماعي	البعدي	20	12.60	2.54	19	1.16	0.25 غير دالة
	التتبعي	20	12.80	2.06			
الرفض من الآخرين	البعدي	20	26.80	2.62	19	0.56	0.57 غير دالة
	التتبعي	20	26.70	2.47			
فقد الألفة المتبادلة	البعدي	20	13.85	2.08	19	1.75	0.09 غير دالة
	التتبعي	20	14.10	2.02			
الدرجة الكلية	البعدي	20	53.25	3.78	19	1.51	0.14 غير دالة
	التتبعي	20	53.60	3.53			

* قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى دلالة 0.05 = 2.09

** قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى دلالة 0.01 =2.86

يتضح من جدول (14) أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة

التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي لمقياس درجة الشعور بالوحدة النفسية، لحظ أن متوسطات القياس البعدي متقاربة مع متوسطات القياس التتبعي، وقد أرجع الباحث ذلك إلى استخدام برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني للمجموعة التجريبية.

ويمكن تفسير النتيجة السابقة بما يلي: يعود التقارب في متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الشعور بالوحدة النفسية إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح الوجداني فترة المتابعة.

ويرى الباحث منطقية هذه الفرضية وذلك لتعاون أفراد العينة وحرص الجميع على السير على التعليمات والإرشادات التي تم التدريب والإرشاد عليها في جلسات البرنامج وحرصهم على تعديل سلوكهم والتقدم في الحياة والتخفيف من حدة هذه المظاهر الظاهرة عليهم.

4- النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة: والتي تنص على: «لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الاجتماعية في القياسين البعدي والتتبعي».

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار «ت» للمجموعات المرتبطة Paired- Samples t Test للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسطات (باستخدام برنامج SPSS. v21) ويوضح جدول (15) تلك النتائج:

جدول (15)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم «ت» لدرجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الكفاءة الاجتماعية

المقياس	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة «ت»	مستوى الدلالة
الكفاءة الاجتماعية	البعدي	20	30.00	4.15	19	1.56	0.09
	التتبعي	20	30.25	3.83			

* قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى دلالة 0.05 = 2.09

** قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى دلالة 0.01 =2.86

ويتضح من جدول (15) أنه بمقارنة متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية للقياسين البعدي والتتبعي لمقياس الكفاءة الاجتماعية، لحظ أن متوسط القياس البعدي متقارب مع متوسط القياس التتبعي، وقد أرجع الباحث ذلك إلى استخدام برنامج إرشادي قائم على الإفصاح الوجداني للمجموعة التجريبية

ويمكن تفسير النتيجة السابقة بما يلي: يعود التقارب في متوسطات درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الاجتماعية إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي القائم على الإفصاح الوجداني فترة المتابعة. وذلك في تحسين مستويات الكفاءة الاجتماعية واستمرار هذا التحسن.

ويرى الباحث منطقية هذه الفرضية وذلك لتعاون أفراد العينة وحرص الجميع على السير على التعليمات والإرشادات التي تم التدريب والإرشاد عليها في جلسات البرنامج وحرصهم على تعديل سلوكهم والتقدم في الحياة وتحسين كفاءتهم الاجتماعية والتفاعل مع الأفراد المحيطين بهم.

التوصيات والبحوث المقترحة:

- توصيات الدراسة:

في ضوء ما أشارت إلية نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1- وضع برامج تربوية بهدف مساعدة طلبة الجامعة على التغلب على الشعور بالوحدة النفسية وإدراج أنشطة تربوية ورياضية وفنية لشغل أوقات فراغهم.

2- زيادة الاهتمام بالطلبة الجامعيين وتقديم أنواع الدعم الممكن كافة لهم للتخفيف مما يتعرضون إليه من ضغوط نفسية واجتماعية وأسرية.

3- دراسة البُعد الديني وأثره في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية وتحسين المهارات الاجتماعية.

4- تفعيل دور مراكز الإرشاد النفسي التابعة للجامعات للتصدي للظواهر النفسية الخطرة على الطلاب وإرشادهم إلى السلوكات السوية.

- **بحوث مقترحة:**

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن اقتراح بعض الموضوعات للبحث والدراسة مثل:

1- دراسة فعالية برنامج قائم على الإفصاح الوجداني للتغلب على الاغتراب النفسي. والعزلة الاجتماعية باعتبارهما مظهرين من مظاهر الوحدة النفسية.

2- دراسة العلاقة بين الوحدة النفسية وعدة متغيرات منها (الخواء النفسي - الانتحار - النظرة السلبية للحياة - الانطواء الاجتماعي - العدوانية - فقدان المعنى - احتقار الذات - الاعتمادية - سواء التوافق الاجتماعي - فتور المشاعر - العلاقة بين الوالدين).

3- بناء برامج إرشادية موجهه لمراحل العمر المختلفة بداية من أطفال الروضة إلى مرحلة الشيخوخة تعمل على خفض مظاهر ودرجة الشعور بالوحدة النفسية، وتحسين الكفاءة الاجتماعية، وتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي.

*

المصادر والمراجع

أولًا- العربية:

- أسامة سعد أبو سريع، الصداقة من منظور علم النفس، عالم المعرفة، الكويت، 1993.
- جبران يحيى المخطي، المهارات الاجتماعية، أطفال الخليج للدراسات والبحوث، 2006.
- حسن مصطفى حسن، الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة، الأسباب، التشخيص، العلاج، دار القاهرة، القاهرة، 2003.
- رابعة عبد الناصر محمد، ونور أحمد الباز، فاعلية برنامج قائم على أسلوب المقابلة التحفيزية لتحسين الإفصاح الوجداني والطمأنينة النفسية في خفض عدوى الانفعال السلبي لدى عينة من مرضى القلب، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 32 (114)، 2021.
- رشا أحمد محمد، فعالية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى المراهقين، رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة، 2008.
- صفاء إبراهيم بحيري، فعالية برنامج تدريبي قائم على الفن التشكيلي لخفض سلوك التنمر وتحسين الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة مدينة السادات، 2021.
- عزت عبد الله، وخيري السيد، المناخ الأسرى كما يدركه الأبناء وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (145)، 2011.
- عزت عبد الله كواسة، الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من الطالبات السعوديات الجامعيات وعلاقتها بالقبول - الرفض الوالدي، مجلة التربية للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية، جامعة الأزهر، 1 (129)، 2006.
- عطاف محمود أبو غالي، فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى التلميذات المساء إليهن في مرحلة الطفولة المتأخرة، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 10(3)، 2014.
- علي السيد سليمان، مدى فاعلية أسلوب العلاج النفسي الجمعي غير الموجه في تخفيف معاناة الوحدة النفسية، المؤتمر الخامس لعلم النفس في مصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1989.
- فاطمة عابدين مصطفى، فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض الوحدة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، (34)، 2021.
- فاطمة مصطفى حسن، فعالية برنامج تكاملي قائم على الإفصاح الوجداني في تنمية الطمأنينة

النفسية وخفض بعض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من طلاب كلية التربية - جامعة الإسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 2020.

- فايز خضر محمد بشير، فاعلية برنامج لتنمية السلوك التوكيدي وأثره في زيادة فاعلية الذات والكفاءة الاجتماعية والأداء الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظات غزة، رسالة دكتوراه، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية، القاهرة، 2016.
- فؤاد محمد الدواش، النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الإفصاح الوجداني عن الذات وكل من الأليكسيثيميا والغضب الإكلينيكي والوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الشرقية بسلطنة عمان، كلية التربية المجلة التربوية، 1(7)، جامعة سوهاج، 2021.
- مايسة أحمد النيال، بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها لدى مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، (25)، 1993.
- مجدي عبد الكريم حبيب، الخصائص النفسية لذوي الكفاءة الاجتماعية، دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 10، 1990.
- ـــــــــــــــ، اختبار الكفاءة الاجتماعية، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2020.
- مجدي محمد الدسوقي، دراسات في الصحة النفسية، المجلد الأول، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2007.
- ـــــــــــــــ، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2013.
- مروان سليمان الدادا، فعالية برنامج مقترح لزيادة الكفاءة الاجتماعية للطلاب الخجولين في مرحلة التعليم الأساسي، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، 2008.
- مريم سالم علي الكريديس، الوحدة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 1 (169)، 2016.
- مصلح مسلم المجالي، مستوى الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة حائل في المملكة العربية السعودية وإستراتيجيات التدخل العلاجي، المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة أسيوط، 30(2)، 2014.
- منار عماش الشمري، المرونة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الحائل، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 5 (20)، 2021.
- نازك عبد الصمد التركي، فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الوحدة النفسية وتحسين الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 1 (162)، 2015.

ثانيًا- الأجنبية:

- Baker, J.W. (2010). Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval. Oakland, CA.
- Brunet, P. M., & Schmidt, L. A. (2007). Is shyness context specific? Relation between shyness and online self-disclosure with and without a live webcam in young adults. Journal of Research in Personality, 41(4).
- Cipollone, P., & Rosolia, A. (2007). Social interactions in high school: Lessons from an earthquake. American Economic Review, 97 (3).
- Gordon, S.(1976). Lonely in America. New York: Simon & Schuster.
- Joinson, A. N., Reips, U. D., Buchanan, T., & Schofield, C. B. P. (2010). Privacy, trust, and self-disclosure online. Human-Computer Interaction, 25 (1).
- Kathleen, S. (2018). COMM 2 "Speech communication" London.
- Kerken, l. (1967). loneliness and love. New York: Sheed & Ward.
- Lopata, H. (1969). loneliness: Forms and components. social problems, 17.
- Miller, L.C., & Kenny, D.A(1986). Reciprocity of self-disclosure at the individual and dyadic levels: A social relations analysis. journal of personality and social psychology,50 (4).
- Miller, L.C., Berg, J. H. & Archer, R.L.(1983). Openers: Individuals who elicit intimate self-disclosure. journal of personality and social psychology, 44 (6).
- Moustakas, C. (1961). loneliness. Englewood Cliffs, New Jersey: prentice - Hall.
- Russell, D. (1982). the measurement of loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.) loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley.
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. Journal of personality and social Psychology, 44 (5).

● ○ ●