

”برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي

لدى عينة من الشباب الجامعي^١

مقدم من الباحثة

د. / نورا محمد عرفة^٢

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي – كلية التربية – جامعة عين شمس

ملخص البحث:

هدفت الباحثة إلى خفض الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي من خلال برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات، والتحقق من استمرارية أثر البرنامج. وقد تكونت العينة الكلية من (١٨٩) طالباً وطالبة من الشباب الجامعي بكلية التربية – جامعة عين شمس، وتراوح أعمارهم ما بين (١٨ – ٢١) سنة، بمتوسط عمري قدره ١٩,٥٩ وانحراف معياري قدره ٠,٦٤، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٤) طالباً جامعياً تم توزيعهم إلى مجموعتين بالتساوي؛ (١٢) طالباً للمجموعة التجريبية، و (١٢) طالباً للمجموعة الضابطة. استخدمت الباحثة عدة أدوات هي: مقياس الإفصاح عن الذات، ومقياس الاغتراب النفسي والبرنامج الإرشادي التكاملي وجميعها من إعداد الباحثة. وقد أسفرت الدراسة عن تحقق فروض البحث من حيث فاعلية البرنامج الإرشادي التكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي واستمراريته أثر فاعليته .

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي التكاملي، الإفصاح عن الذات، الاغتراب النفسي.

مقدمة البحث:

تعد المرحلة الجامعية مرحلة هامة؛ حيث يتسم الطلاب بالنضج العقلي والاجتماعي النفسي، وتنبولور فيها شخصيتهم من خلال علاقاتهم الإنسانية، فطلبة الجامعة هم أكثر الشرائح الاجتماعية بحاجة إلى التوافق مع متطلبات الحياة الجامعية والاجتماعية لما تحتاجه من قدرات نفسية لمواجهة التوترات والأحداث الطارئة. كما أن تغيرات الحياة المعاصرة وتعقيداتها أثرت على جميع مجالات حياة الإنسان النفسية والاجتماعية، مما جعله يعيش حالة من نقص الاستقرار

^١ تم استلام البحث في ١١/١٠/٢٠٢٣ وتقرر صلاحيته للنشر في ٣٠/١١/٢٠٢٣

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

النفسي وانفصال نسبي عن ذاته وعن المجتمع الذي يعيش فيه أكثر من أي وقت مضى، هذه التغيرات عادة ما تؤثر على الهوية الذاتية للفرد؛ مما يؤثر على الصحة النفسية ومنها شعوره بالاغتراب، وترى الباحثة أن الشخص المدرب على التعبير عن مشاعره وأفكاره يتكلم أكثر وينصت للآخرين أكثر، ويفهم حاجاته دون أن يتجاهل حاجات الآخرين، فهو بهذا المعنى يعطى للآخرين فرصاً أكثر للتعبير المماثل عن مشاعرهم، فالإفصاح عن المشاعر والأفكار يستثير الإفصاح المماثل من جانب الآخرين.

والإفصاح عن الذات يعد من المقومات الأساسية للصحة النفسية، حيث يساعد الفرد على التخلص من الانفعالات والرغبات المكبوتة والتعبير عنها وبذلك يصل إلى حالة الاستقرار النفسي. فالإفصاح عن الذات يتيح للفرد الفرصة أن يثق بالآخرين لدرجة تسمح له بالبحر عن خبراته ومشاعره الذاتية، مما يساعده على أن يتخلص من أعبائه النفسية من خلال التنفيس الانفعالي لمشاعر مؤلمة أو مخجلة مما يحسن من صحته النفسية (Farber,2006, 13).

ويُعد الفيلسوف الألماني هيجل من أكبر المفكرين الذين يتم الرجوع إليهم عند تناول موضوع الاغتراب نفسياً أو اجتماعياً أو فلسفياً، وهو يحدد الاغتراب بأنه عدم تحقق وحدة الذات مع نفسها مع وجود خلل يؤدي إلى عدم التواصل مع المجتمع (بركات حمزة، ٢٠٠٨، ٥١). كما يشير Papouchis (1995,72) أن الاغتراب هو المرحلة النهائية التي تنتج عن عدم معرفة الفرد لذاته ، هذا ويُعد الاغتراب خللاً اجتماعياً يحدث نتيجة عدم مقدرة الفرد عن التحدث عن نفسه إلى الآخرين ،ومن ثم يصبح مغترباً عن ذاته نتيجة لتخوفه من الإفصاح عن أخطائه، وأن الأشخاص الذين يعانون من درجة عالية من الاغتراب النفسي والعزلة يتصفون غالباً بأنهم لا يفصحون عن ذواتهم الحقيقية ، ويحرصون على تعريف أنفسهم بدرجة عالية من الصرامة، وإخفاء الأخطاء مما يؤدي إلى تعاطفها ومن ثم حدوث اضطراب انفعالي لديهم ، وبالتالي فإن عملية الإفصاح تقاوم الاغتراب ،مما يصل بالفرد إلى قدر كاف من الصحة النفسية.

كما أن وجود بعض أشخاص مهمين في حياة الفرد ضرورة ملحة لأنهم يزودونه بمتنفس آمن للتعبير عن مشاعره وآراءه وخبراته التي لا يستطيع التعبير عنها لكل شخص في بيئته ، وتختلف درجة إفصاح الفرد بمعلومات شخصية لكل واحد من هؤلاء الأشخاص المهمين وفقاً لمدى انسجامه وتفضيله لكل منهم ، ولما كان الإفصاح عن الذات يتطلب من الفرد أن يفصح بصدق عن مشاعره وشخصيته ومعتقداته فهذا لا يتم إلا في إطار علاقات اجتماعية إنسانية آمنة تبنى على الثقة المتبادلة (إسلام حسن ومرورة عبد الحميد، ٢٠٢١، ١٥٨ ؛ خالد العمري، ٢٠١٣،

٢٥-٢٧). ويتفق (Glue & O'Neill,2010, 1457; Zure,2009, 23) أن الإفصاح عن الذات هو محاولة الفرد للتخلص من اغترابه عن الآخرين، وأنه عنصر هام لبحث الشخص عن التكيف النفسي الأفضل.

كما يؤكد (Waring & Chelune (2003,184) أن الإفصاح عن الذات يلعب دوراً بارزاً في جوانب مختلفة من حياة الفرد كونه يساهم في تطوير علاقاته الشخصية مع الآخرين سواء كان ذلك في إطار الأسرة أو المجتمع، وهو جزءاً أساسياً في عملية التفاعل الاجتماعي ومن السبل المهمة في تقليل المسافة الشخصية بين الأفراد وهو شرط أساسي في تطوير العلاقات الحميمة بينهم. ويشير (Tardy & Dindia (2006,230) أنه برغم أن الإفصاح عن الذات هو بمثابة الاستراتيجية التي يستخدمها ويلجأ إليها الأفراد لينالوا قبول الآخرين، إلا أن الإفصاح عن الذات قد يؤدي إلى مشكلات للأفراد وعلاقتهم بالآخرين، ومن ثم يجب أن يتعلم الأفراد كيف ينظمون إفصاحهم. كما يبين (Omarzu (2000,177) أن الفرد يتخذ قراره بالإفصاح من خلال عملية معرفية تؤثر في محتوى الإفصاح وعمقه واتساعه وأمدته، فهو أولاً يعين في ذهنه الهدف الذي ينبغي تحقيقه، ثم يقرر أن الإفصاح هو الاستراتيجية المناسبة للوصول إليه، ثم يحدد الشخص المستهدف الذي سيتم الإفصاح له، وأخيراً يقيم المنفعة والمجازفة الذاتيتين المترتبتين على الإفصاح.

ومن ثم تبدو للباحثة أهمية تدريب الطلاب على الإفصاح عن الذات من خلال إعداد برنامج إرشادي تكاملي واستقصاء فاعليته في خفض الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي؛ حيث يستخدم الإتجاه التكاملي مجموعة الفنيات الإرشادية التي تستند إلى التكامل بين النظريات، ويتضمن مجموعه متنوعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة التدريبية والتعليمية وتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً في ضوء أسس علمية للتعامل مع المشكلات والضغوط لتحقيق التوافق النفسي وتحسين الصحة النفسية (محمود رامز، ٢٠٢٠، ٣٣٢).

أولاً: مشكلة البحث:

تعد المرحلة الجامعية فترة انتقالية في حياة الشباب ومرحلة مليئة بالتغيرات العاطفية والاجتماعية ويشوبها ضغوطات ناتجة عن مواجهه متطلبات حياتهم اليومية وصراعات ومشاعر قلق قد تجعلهم أكثر عرضه لمشاعر الاغتراب عن غيرهم من فئات المجتمع. والاغتراب هو حالة نفسية يجد فيها الفرد أنه غريباً عن ذاته، ولا يجد نفسه صانعاً لعالمه وأعماله، أي أنه لا يحس

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

بصورة حقيقية بالمضمون العميق للذات، فهو يشعر بالضعف في قدراته وإمكاناته ويشعر بالعجز عن تحقيق ذاته (إريك فروم "ترجمة" محمود الهاشمي، ٢٠٠٩، ٢٣٢). وقد توصلت نتائج دراسة نسمة عصمت (٢٠٢٠) أن حوالي ٧١,٥٩% من الإناث اللواتي يدرسن في الجامعة شعرن بالاغتراب الذاتي، و٥٣,٤% منهن شعرن بالعجز، ووجدت أيضاً أن ٦٢,٥% منهن عانوا من الشعور بعدم وجود معنى، وحوالي ٤٦,٦% يشعرن بأنهن معزولات اجتماعياً، كما بلغت نسبة الذكور الذين شعروا بالاغتراب ٥٠%. كما أن الاغتراب النفسي يفقد الفرد العديد من الخصائص الإيجابية التي تطور من صحته النفسية، فقد أشارت نتائج Ojedokun(2007) إلى العلاقة العكسية بين الاغتراب والرفاهة النفسية، كما أشارت نتائج دراسة Seibert et al.,(2011) إلى العلاقة العكسية بين الاغتراب والتمكين النفسي psychological empowerment ، كما أسفرت دراسة Bhatnagar & Aggarwal (2020) عن العلاقة العكسية بين ارتفاع رأس المال النفسي psychological capital والاغتراب. أيضاً أشارت نتائج Lopez-calva et al., (2012) أن الاغتراب له علاقة بإضفاء الشرعية على العنف. وأسفرت نتائج دراسة Ifeagwazi et al., (2015) العلاقة الإيجابية بين الاغتراب والضيق النفسي psychological distress .

وتشير نتائج دراسة عدنان المهداوي وإقبال الطائي (٢٠١٥) إلى إغفال الأسرة العربية أهمية الدور الذي يؤديه الإفصاح عن الذات في التأثير على الصحة النفسية للأفراد، بل وتحت إبنائها منذ الصغر على إخفاء مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم، مما يولد العديد من الضغوط النفسية في مرحلة الشباب، فيتولد لديهم نقص في الخبرة في كيفية التعامل مع المشاكل الأساسية مما ينعكس على نجاحهم في تفاعلهم مع الآخرين.

كما أكدت نتائج دراسة عامر صالح وكريم الجبوري (٢٠١٦) انخفاض درجة إفصاح طلاب الجامعة عن أنفسهم في الواقع الفعلي وتداعيات ذلك على صحتهم النفسية والجسمية. وتتفق نتائج بعض الدراسات كدراسة حسناء منصور (٢٠١٧) التي رصدت تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على درجة الإفصاح عن الذات؛ حيث عبر ٤١% من عينة الدراسة أن هذه المواقع تساعدهن على التغلب على مشكلة عدم القدرة على التواصل في الواقع الفعلي، مما يشير إلى وجود مشكلة حقيقية في الإفصاح عن الذات في الواقع الفعلي لدى نصف العينة تقريباً، كما أكد ٣٠,٩% من العينة أنها تستخدم مواقع التواصل لتحقيق أهداف نفعية تواصلية أكثر منها ترابطية عاطفية أو غيرها، في حين أن من أهم الإيجابيات التي ذكرتها العينة هي تجنب الكبت الداخلي والشعور بالوحدة والقدرة على التعبير عن المشاعر التي لا يستطيعون البوح بها في الواقع مما يشير إلى أن هذه المواقع تستخدم كأداة لتعويض النقص الذي تعاني منه العينة في الواقع الفعلي.

كما أكدت بعض نتائج الدراسات الرائدة (Harris 1995) التي تناولت العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاعتراب النفسي من خلال التحقق من الجوانب النفسية والاجتماعية التي سهلت أو أعاقَت الكشف لمقدمي الرعاية الصحية و القضايا المتعلقة بالمشاكل الشخصية والمشاعر والرعاية الصحية ونمط الحياة، حيث ظهر الاعتراب كمؤشر مهم في أحد النطاقات الفرعية للإفصاح الذاتي في نتائج تلك الدراسة، كما أكدت نتائج دراسة إسهم أبو بكر (٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين أبعاد الإفصاح عن (التعبير، المواقف والآراء و، العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، الشخصية) والاعتراب النفسي، وأن الإفصاح عن الذات يسهم في التنبؤ بالاعتراب النفسي لدى عينة الدراسة. وقد اعتبر (Nawabi 2004,10) الإفصاح عن الذات محكاً للشخصية السوية لأنه يعود بفوائد كثيرة على الفرد تتمثل في تطوير العلاقات الشخصية مع الآخرين والفهم المتبادل. وإن كان الإفراط في الإفصاح عن الذات قد يهدمها، ويؤكد (Masaviru 2016, 43) أن الإفراط في الإفصاح أو ممارسته بشكل غير مناسب قد يؤدي إلى تجاهل الفرد من قبل الآخرين، وتجنبه، وعدم تقبله، وبعيق تشكل العلاقات وتنمية الصداقات، وقد يصاحب ذلك بعض الإحباط ونقص الثقة بالذات والإحساس بمزيد من الضغوط والاستسلام للأمر الواقع.

ويتضح من ذلك مدى احتياج الفرد للإفصاح عن ذاته بشكل ملائم من خلال تدريبه على مشاركة معلومات تتعلق بعده جوانب من حياته مع فرد آخر أو أكثر محل ثقة، وتجنب الإفراط فيها، واحتياجه للتنفيس عن انفعالاته ومصادر معاناته والتعبير عنها للوصول لحالة الاستقرار والالتزان والصحة النفسية وتجنب بعض المشكلات كالاغتراب النفسي، الأمر الذي دعا الباحثة إلى تدريب الطلاب على الإفصاح عن الذات من خلال إعداد برنامج إرشادي تكاملي واستقصاء فاعليته في خفض الاعتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي. ومن ثم تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الرئيس التالي: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات لخفض الاعتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي؟

كما يثير البحث العديد من الأسئلة الفرعية منها:

أ-هل يؤدي استخدام البرنامج الإرشادي التكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات إلى خفض الاعتراب النفسي لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة؟

ب-هل يؤدي استخدام البرنامج الإرشادي التكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات إلى خفض الاعتراب النفسي لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي؟

ج-هل تستمر النواتج الإيجابية لاستخدام البرنامج الإرشادي التكاملي للتدريب على الإفصاح عن

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

الذات إلى خفض الاغتراب النفسي عند مقارنة القياسين البعدي والتبقي لدى المجموعة التجريبية؟

ثانياً: أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى:

- ١- خفض الاغتراب النفسي (العزلة الاجتماعية، التشيؤ، اللامعيارية، العجز، العجز، التمرد، اللامعنى) لدى عينة من الشباب الجامعي من خلال تصميم برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات (الإفصاح عن المجال الانفعالي، والإفصاح عن المجال الاجتماعي، الإفصاح عن السمات الشخصية، الأفضاح عن الأمور الدراسية، الإفصاح عن الأمور المادية).
- ٢- التأكد من استمرارية أثر البرنامج بعد شهر ونصف من التطبيق.

ثالثاً: أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في تناوله مشكلة جديرة بالاهتمام وهي الاغتراب النفسي من خلال إعداد برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات لدى فئة مميزة وهي الشباب الجامعي، والتحقق من فاعلية هذا البرنامج واستمراريته فاعليته، وتنقسم أهمية البحث إلى ما يلي:

١ - الأهمية النظرية:

تتضح الأهمية النظرية للبحث من أهمية متغيراته، حيث تناول النظري للإفصاح عن الذات والذي يعد من المفاهيم المعقدة من حيث تباين وتنوع الآراء حوله، وأهمية التدريب عليه، كذلك تناول النظري للاغتراب النفسي وعرض الآثار السلبية لهذا المتغير على توافق الفرد وصحته النفسية.

٢ - الأهمية التطبيقية:

قد يكون برنامج البحث نموذجاً يستفيد منه الأخصائيون ومعدلو السلوك ومقدمي الرعاية لحالات الاغتراب لدى الشباب الجامعي ومحاولة الاهتمام بتطبيق فنياته اثناء التعامل معهم، كما قد تفيد هذه الدراسة أو تسهم نتائجها في تقديم اقتراحات للباحثين للقيام ببرامج يمكن تعميمها لمحاولة التدخل المبكر للوقاية من الاغتراب النفسي، كما يمكن الإستفادة من مقاييس الدراسة كأدوات تشخيصية ذات كفاءة سيكومترية وتوظيفها في دراسات وبرامج تساهم في هذا المجال.

رابعاً: مصطلحات البحث:

تحدد البحث بالمصطلحات التالية:

١- البرنامج الإرشادي التكاملي: **Integrated counseling program** وتعرفه الباحثة بأنه

= (٣٨٦)؛ **الجملة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤**

مجموعة من الإجراءات المنهجية المخططة والمنظمة في ضوء أسس علمية مستمدة من الاتجاه التكاملي، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة من خلال مجموعة من الأنشطة والخبرات التي يتم التدريب عليها فردياً وجماعياً في ضوء تفاعل مثمر وآمن، وذلك بهدف التدريب على الإفصاح عن الذات لدى عينة من الشباب الجامعي.

٢- الإفصاح عن الذات: **Self-Disclosure** وتعرفه الباحثة بأنه: مشاركة الفرد بمعلومات عن نفسه للآخرين طوعاً وترتبط تلك المعلومات بأفكاره ومشاعره وميوله واهتماماته وآراءه وعلاقاته وبعض أموره الاجتماعية والمادية والدراسية، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة)، والذي يتضمن خمسة أبعاد، وهم: الإفصاح عن المجال الانفعالي، الإفصاح عن المجال الاجتماعي، الإفصاح عن السمات الشخصية، الإفصاح عن الأمور الدراسية، الإفصاح عن الأمور المادية.

٣- الاغتراب عن الذات: **Self-alienation** وتعرفه الباحثة بأنه: حالة نفسية واجتماعية تظهر في سوء توافق الإنسان مع ذاته ومع واقعة المعاش ويتمثل في الشعور بالعزلة والتشويء واللامعيارية والعجز واللامعنى والتمرد، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من مقياس الاغتراب عن الذات (إعداد الباحثة)، والذي يتضمن ستة أبعاد، وهم: العزلة الاجتماعية، التشويء، اللامعيارية، العجز، اللامعنى، والتمرد.

خامساً الإطار النظري:

هدف الإطار المفاهيمي للبحث إلى تصنيف ووصف المفاهيم الأساسية للدراسة، وأبعادها، وأهميتها، والنظريات المفسرة لهذه المفاهيم، وذلك في ثلاثة محاور أساسية هما: الإفصاح عن الذات، الاغتراب النفسي، والبرنامج الإرشادي التكاملي، وذلك كما يلي:

المحور الأول: الإفصاح عن الذات:

إن الإفصاح عن الذات مفهوم معقد، ولقد تباينت الآراء وتنوعت حول هذا المفهوم، حيث يرى البعض أن مرور الفرد بتجارب سلبية مع الآخر يتفاعل معها وينفعل بها، يؤثر فيها ويتأثر بها، ويحول تلك الخبرات والتجارب إلى رموز يدركها ويقيمها يمكن أن تقوده إلى شعور راسخ وانطباع بأن إطلاع الآخرين على أفكارنا ورغباتنا هو أمر محفوف بالمخاطر وغير مريح. في حين يراه البعض الآخر ضرورة ملحة لأن هؤلاء المحيطين يزودونه بمتنفس آمن للتعبير عن مشاعره وآراءه وخبراته المهمة التي لا يستطيع التعبير عنها لكل شخص، بين هذين الاتجاهين

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

المتناقضين والمتنافرين تحاول الباحثة دراسة هذا المتغير من منطلق موضوعي.

١- مفهوم الإفصاح عن الذات:

يعرف (Consedine et al., 2007, 255) الإفصاح عن الذات بأنه إفشاء المعلومات المرتبطة بالذات ،سواء كانت مشاعر أو اتجاهات أو خبرات أو أفكار أو اعتقادات أو معلومات شخصية مرتبطة بالحاضر أو الماضي أو المستقبل. ويتفق (Seiler & Beal, 2005, 27) Bottrill et al., 2010, 165) بأن الإفصاح عن الذات هو عملية الكشف عن الذات وإظهارها بحيث يتمكن الآخرون من التعرف عليها وإدراكها، ويتضمن هذا الكشف المشكلات الاجتماعية والنفسية والصحية والاقتصادية والطموحات المستقبلية والآراء والاتجاهات وبعض الاسرار الخاصة.

في حين يرى رمضان عبد اللطيف (٢٠١٢، ٣٣٠) بأنه عملية تفاعلية تقوم على أساس المهارات الاجتماعية متمثلة في إرسال واستقبال وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل اللفظي وغير اللفظي. ويؤكد Villanueva (2017, 1554) بأنها عملية يتم من خلالها توصيل المعلومات والأفكار والمشاعر الشخصية إلى شخص آخر، وتعتبر مهارة أساسية ضرورية في بناء العلاقات والحفاظ عليها. ويتفق (Ravichander, 2018, 254; Kathleen et al., 2018, 85) بأن الإفصاح عن الذات هو مشاركة الفرد لمعلومات عن نفسه للآخرين طوعاً، وقد ترتبط تلك المعلومات بآراء الفرد وأفكاره وخبراته وقيمه ومعتقداته ومواقفه وطموحاته ومشاعره تجاه الآخرين. أما جيهان أحمد (٢٠١٩، ٦) فتعرفه بأنه العملية التي يقوم من خلالها الفرد بمشاركة معلوماته الخاصة وأسراره المتعلقة بجوانب حياته المختلفة مع فرد آخر أو أكثر محل ثقة، وذلك بشكل لفظي أو غير لفظي.

ويتفق (Kornfield & Toma, 2020, 278)؛ منى محمد جابر وآخرون، ٢٠٢٠، ١٦١) بأنه عملية الكشف والبوح للآخرين ببعض الخبرات والمشاعر الشخصية المؤلمة للفرد والتي خاضها في مواقف حياتية متنوعة ، مما يخفف من وطأه الشعور بالضغط النفسي والتنفيس الانفعالي ، وقد تتضمن أفكاراً أو اتجاهات يتبناها الفرد أو حاجات معينة يسعى لإشباعها.

ويشير فؤاد محمد (٢٠٢١، ٤٨٠) إلى الإفصاح الوجداني عن الذات بأنه إفصاح شخصي عن مشاعر الاكتئاب والسعادة والغيرة والقلق والغضب والهدوء واللامبالاة والخوف. أما إسلام حسين ومروة عبد الحميد (٢٠٢١، ١٦٥) فيرون الإفصاح عن الذات بأنه عملية يقوم من خلالها الفرد بإفشاء بعض المعلومات الشخصية لفرد آخر دون غيره، فهو بذلك يعكس طبيعة

العلاقة التبادلية للاتصال الشخصي. وتعرف عائشة أبو سريع (٢٠٢١، ٣٦٤) الإفصاح عن الذات بأنه الكشف عن المعلومات الخاصة بالفرد، فيما يتعلق بالمعتقدات الدينية، والعلاقات، والأحوال الشخصية، والمشاعر الحميمة، والاهتمامات لفرد آخر أو لمجموعة من الأفراد.

وتخلص الباحثة إلى اتفاق معظم تعريفات الإفصاح عن الذات أنه عملية تفاعلية تقوم على الكشف عن الذات وإظهارها للآخرين طوعاً، في حين اختلفت التعريفات على المحتوى الذي يفصح الفرد عنه أو المعلومات الخاصة بالفرد سواء معتقدات أو مشاعر أو اهتمامات أو خبرات أو اسرار خاصة أو المشكلات أو طموحات المستقبلية وآراء. فتعرف الباحثة الإفصاح عن الذات بأنه مشاركة الفرد بمعلومات عن نفسه للآخرين طوعاً وترتبط تلك المعلومات بأفكاره ومشاعره وميوله واهتماماته وآراءه وعلاقاته وبعض أموره الاجتماعية والمادية والدراسية، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة)، والذي يتضمن خمسة أبعاد، وهم: الإفصاح عن المجال الانفعالي، الإفصاح عن المجال الاجتماعي، الإفصاح عن السمات الشخصية، الإفصاح عن الأمور الدراسية، الإفصاح عن الأمور المادية.

٢ - أنماط وأبعاد الإفصاح عن الذات:

يحدد Seiler & Beal (2005, 64) أربعة أنماط رئيسية للإفصاح عن الذات وهي كالتالي:

أ- المنطقية المكشوفة: وهي التي تحوي معلومات لا يمكن للفرد إخفاؤها عن الآخرين، مثل المظهر العام والوظيفة، إضافة إلى معلومات يقدمها لهم طواعية.

ب-منطقية الأسرار: وهي التي تحوي معلومات يعتمد الفرد إخفاءها عن الآخرين، فهناك أمور لا نريد للبعض أن يعرفها عنا، وبالتالي نسعى إلى حجبها عنهم، بينما لا نجد حرجاً في ذكرها للآخرين.

ج-المنطقة العمياء: وهي التي تحوي معلومات لا نعلمها عن أنفسنا لكنها ظاهرة للآخرين، مثال: قد يظن فرد أنه قائد غير ناجح، بينما يرى زملاؤه أن لديه مهارات قيادية متميزة.

د-المنطقة المجهولة: وهي منطقة غير معروفة لدى الفرد ومن حوله، وتمثل جميع أبعاد شخصيتنا والتي لم يتم اكتشافها حتى الآن، مثال: قد يظن فرد أنه شجاع إلى أن يتعرض لخطر شديد، فيكتشف غير ذلك.

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

٣- عوامل ترتبط بفاعلية الإفصاح عن الذات:

يتوقف نجاح عملية الإفصاح عن الذات إلى العديد من العوامل كالتالي:

أ-اختيار الفرد الموقف الملائم للإفصاح: يجب على الفرد مراعاة مدى ملائمة المعلومات التي يبوح بها إلى غيره من الأفراد ومدى ملائمة الموقف والمكان وطبيعة الصلة مع هذا الفرد.

ب-تدرج الإفصاح وفقاً لمدى تطور العلاقة: حيث يتناسب الإفصاح عن الذات تناسباً طردياً مع مدى تطور العلاقة، حيث يبدأ الإفصاح محدوداً ثم يتجه نحو التفصيل (Ashktorab et al., 2017, 3-12; Omarzu,2000,178).

ج-الإفصاح المتبادل: حيث يرتبط الإفصاح عن الذات بمدى عملية الأخذ والعطاء ومشاركة الآخرين البوح بمعلومات خاصة، مما يؤدي إلى البوح بمعلومات عميقة من كلا الطرفين (Seiler & Bea, 2006, 12).

٤- أهمية الإفصاح عن الذات:

ترجع أهمية الإفصاح عن الذات إلى ما يحدثه من آثار نفسية إيجابية، فالإفصاح عن الذات يمثل إحدى الآليات الرئيسية المسؤولة عن خفض التوتر وتقليل مشاعر الوحدة والاكتئاب، وقد أشار Derlega & Grezlak إلى خمس وظائف للإفصاح عن الذات وهي:

أ-التعبير Expression: بغرض التخفيف عن النفس عقب الإفصاح عن المعاناة وظروف المشقة الشخصية.

ب-الوضوح Clarification: حيث يقدم الفرد صورة واضحة عن نفسه للآخرين، مما يجعله معروفاً ومفهوماً لهم.

ج-التصديق الاجتماعي Social Validation: ويحدث ذلك عندما يأتي إفصاح الآخرين عن أنفسهم مؤيداً لما أفصح عنه الفرد من آراء واتجاهات.

د-نمو العلاقة الاجتماعية Relationship Development: حيث إفصاح الفرد عن ذاته يستثير الإفصاح من جانب الآخرين، ومن خلال تبادل الإفصاح تقوى العلاقات الشخصية بين الطرفين.

هـ- الضبط الاجتماعي Social Control: فمن خلال الإفصاح عن الذات يعبر الفرد عن حاجاته وقيمه ومعتقداته والحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها في علاقته معهم (أسامه أبو سريع، ١٩٩٣، ٦٢-٦٣؛ رمضان عبد اللطيف، ٢٠١٢، ٣٢٥).

وقد أهتمت العديد من الدراسات بأهميه الإفصاح عن الذات في مجال الإرشاد والعلاج

(٣٩٠): المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤

النفسي سواء من قبل المرشد أو المسترشد كنتائج دراسات (Hackney & Cormier,1996 ; Nyman & Daugherty, 2001; Thomason ,2005; Ullman et al.,2009) حيث أشارت أن الإفصاح الذاتي للمرشد النفسي كان مرتبطاً بتحسين أعراض العميل وتقويه قدرته على الوثوق بالمرشد النفسي والفعالية المتصورة، وأن الإفصاح عن الذات يمكن أن يكون حاسماً بشكل خاص في العمل مع العملاء الذين تساهم خلفياتهم المتنوعة أو أنماط حياتهم البديلة في مشاعر الاغتراب التي قد تؤخر إنشاء رابطة علاجية، وتم تأكيد التنبؤ بأن المعالج الذي يكشف عن نفسه سوف يُنظر إليه بشكل أفضل من المعالج الذي لا يكشف عن نفسه. كما أن العميل الذي يؤخر الإفصاح عن الاساءة التي تعرض لها أكثر عرضة للإصابة باضطرابات ما بعد الصدمة وذلك بصورة قاسية وشديدة.

كما نال نفس الاهتمام في مجال العلاقات الإيجابية بين الطلاب ومعلميهم، فقد أكدت نتائج دراسات (Alnajjar,2006 ; Mazer et al., 2009 ;Zhang,2007) مدى ملاءمة الإفصاح الذاتي للمعلم وفعالية التدريس الخاصة به كعنصر من مكونات المنهج غير الرسمي وكذلك كأداة تعليمية، وتأثيرها على المشاركة الصفية والسلوك داخل الفصل، و توقع مستويات أعلى من التحفيز للمتعلم ومصادقية المعلم من خلال الإفصاح عن الذات من قبل المعلم، وتعزيز العلاقات الشخصية الإيجابية مع الطلاب وتحسين النتائج.

٥- عوامل ترتبط بمدى الإفصاح عن الذات:

يرى (Kashdan & Roberts (2004,45) أن مدى الإفصاح عن الذات يرتبط بخوف الفرد من الكشف عن عيوبه أو جوانب القصور في شخصيته؛ حيث أن إطلاع الآخرين على نقاط الضعف قد يعرض الفرد للوم والهجوم والنقد أحياناً من قبل الآخرين، في حين يعتقد Dendia (2000,147) أن الفرد قد يخشى من عملية الإفصاح والبوح بأسراره أحياناً حتى لا يتعرض لإثارة غضب الآخرين والخوف من افتقارهم وابتعادهم عنه.

كما يرتبط الإفصاح عن الذات بعدد من المتغيرات منها النوع؛ حيث تبين أن الذكور أقل إفصاحاً عن ذواتهم مقارنة بالإناث (Altman & Taylor,1973,146 ;Consedine, Sabag-Cohen & Krivoshekova,2007,255) . كما أن العلاقة بين الإفصاح عن الذات والتوتر سلبية؛ فمع زيادة التوتر يقل الإفصاح، مع التأكيد أن انفتاح الذات على الآخرين يرتبط بالصحة النفسية العامة (Altman & Taylor,1973,146) .

كما أن الاضطرابات في عملية التواصل بمختلف أنواعها، وعدم تمتع الفرد بالمهارات

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

اللازمة يضعف من قدرة الفرد في التعبير والتخاطب مما ينعكس سلباً على عملية الإفصاح عن الذات المتبادل والتفاعل الحميمي المثمر بين الأفراد في العلاقات الاجتماعية (جودت شاكر، ٢٠١٣، ٣٩٩). في حين تشير نتائج دراسة صافية فتح الباب (٢٠٠٤، ٥٧) أن المواقف الاجتماعية تؤثر أيضاً في تحديد مسار الإفصاح؛ حيث تتميز العلاقة المؤقتة بدرجة أكبر من الإفصاح عن الذات، بينما يبدي الأشخاص تحفظاً أكبر عندما يدخلون مع الآخرين في علاقة مستمرة أو دائمة.

٦- النظريات والنماذج المفسرة للإفصاح عن الذات:

وحتى نستطيع معرفة أي مفهوم لا بد من معرفة وجهات نظر علمية مثبتة، وهي النظريات النفسية التي عملت لفترات طويلة في تفسير ظاهرة ما، ومنها الإفصاح عن الذات، ومن ثم تعرض الباحثة أهم النظريات ووجهات النظر التي تناولت هذا المفهوم، وذلك كما يلي:

أ-نظرية التحليل النفسي **Psychoanalysis theory**: وهي ترى أن عملية الإفصاح عن الذات ما هي إلا تعبير عن الأفكار والمشاعر المكبوتة ونقلها من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور من خلال عملية التداوي الحر، ومن ثم يمكن تحليلها وتفكيكها والتعامل معها، فيتمكن المعالج من التدخل العلاجي، وعلى الرغم من ذلك فإن عملية الإفصاح إلى شخص غير مناسب قد تؤدي إلى نتائج سلبية متعددة، لأن الفرد الذي يفصح عن معلومات خاصة قد تكون على قدر كبير من الخطورة والخصوصية وقد لا يجيد الشخص العادي التعامل معها (Omarzu,2000,185).

ب-نظرية النفاذ الاجتماعي **(1973) Social penetration**: وقد قدم Altman & Taylor (1973,5) هذه النظرية التي تشير إلى أن النفاذ الاجتماعي يتضمن السلوكيات الصريحة في العلاقات الشخصية المتبادلة، وكذلك العمليات الذاتية والداخلية التي تسبق وتصاحب وتتبع هذه السلوكيات الصريحة، كما يشمل المفهوم أيضاً السلوكيات اللفظية وغير اللفظية والموجهة نحو البيئة، وكل منها ذات مكونات وجدانية وانفعالية. ويتغير معدل ومستوى النفاذ الاجتماعي وفقاً لخصائص الإثابة **Rewards** والتكاليف **Costs** في السلوك المتبادل، فالتوازن النسبي بينهما يعد محدداً للنفاذ الاجتماعي. وتشير الإثابة إلى العائد الإيجابي والجوانب التي يجدها الفرد سارة وممتعة في العلاقة الشخصية المتبادلة، أما التكاليف فهي الجوانب غير السارة التي من شأنها أن تكف سلوكيات متتالية في العلاقات الشخصية المتبادلة.

ج-نموذج نافذه جو وهاري **(1955) Johari's window model**: وقد قدمه Joseph luft & Harry Ingham (1955) لتفسير عملية الإفصاح عن الذات اعتماداً على فرضية مفادها أن الأفراد يحتفظون بالمعارف والخبرات والمشاعر الشخصية في وعاء خاص، يختارون منه ما

= (٣٩٢): الدجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ =

يريدون كشفه للآخرين، وتحديد أربعة أنماط سلوكية يتبعها الفرد خلال عملية الإفصاح عن ذاته وهي:

-المنطقة المكشوفة Open area: وتتضمن معلومات يدركها الفرد عن ذاته وكذلك الآخرين الذين يتفاعلون معه.

-المنطقة المخفية Hidden area: وهي المعلومات التي يعرفها الشخص عن نفسه، في حين أنها غير معروفة للأفراد الآخرين.

-المنطقة العمياء Blind area: وتتضمن المعلومات التي لا يعلمها الفرد عن ذاته، في حين تكون معروفة للآخرين كالرسائل غير اللفظية التي يقرأها الآخرون أثناء حديثهم معهم.

-المنطقة المجهولة Un known area: وتتضمن معلومات عميقة ومجهولة عن الذات، والتي لا يدركها الفرد ولا الآخرون لكونها خارج إدراكهم، ولكن قد تتضح عند خوض تجارب جديدة كالطاقات والمواهب لدى الفرد (Willson ,Hantz & Hanna, 1995,53; Sultan,2018,80)

خلاصة وتعقيب: مما سبق يتبين اختلاف النماذج أو الأطر النظرية التي تناولت الإفصاح عن الذات حيث أشارت نظرية التحليل النفسي أن عملية الإفصاح عن الذات ما هي إلا تعبير عن الأفكار والمشاعر المكبوتة ونقلها من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور من خلال عملية التداعي الحر ، أما نظرية النفاذ الاجتماعي فتضمنت السلوكيات الصريحة في العلاقات الشخصية المتبادلة ، وكذلك العمليات الذاتية والداخلية التي تسبق وتصحب وتتبع هذه السلوكيات الصريحة، وأن معدل ومستوى النفاذ الاجتماعي يتغير وفقاً لخصائص الإثابة Rewards والتكاليف Costs في السلوك المتبادل، في حين قدم نموذج Johari's فرضية مفادها أن الأفراد يحتفظون بالمعارف والخبرات والمشاعر الشخصية في وعاء خاص، يختارون منه ما يريدون كشفه للآخرين.

المحور الثاني: الاغتراب النفسي:

يُعد الاغتراب النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية وجودية شائعة في كثير من المجتمعات، كما يُعد إحدى أزمات معاناة الإنسان المعاصر باختلاف وتنوع أسبابه، ولقد استخدم مصطلح الاغتراب استخدامات واسعة ومتنوعة المعاني، وفي أكثر من مجال من مجالات البحث والدراسة، كل حسب مفهومه ووجهة نظره، وهو ما تتناوله الباحثة فيما يلي:

١- مفهوم الاغتراب النفسي:

تعرفه آمال باظه (٢٠٠٤، ٨) بأنه شعور يشمل مجموعة من المشاعر السلبية والمتصارعة، ويتسع ليشمل علاقة الفرد بذاته والآخرين، ويشتمل على الجوانب السياسية والاجتماعية والنفسية للفرد. أما زينب شقير (٢٠٠٥، ١٥) فتري أنه شعور الفرد بالانعزال والوحدة، وعدم الانتماء، وفقدان الثقة بنفسه، والإحساس بالقلق والتوتر، ورفض القيم والمعايير الاجتماعية، والابتعاد عن الحياة الأسرية، والمعاناة من الضغوط، ويمثل في مجموعة من الأبعاد وهي العزلة الاجتماعية واللامعيارية والعجز واللامعنى والتمرد. في حين أهتم Long(1979) بالاغتراب السياسى أو السخط Disaffection وعرفه بأنه حالة من الشعور بعدم الرضا وخيبة الأمل والشعور بالانفصال عن القادة السياسيين وعن السياسات الحكومية وعن النظام السياسى ، ويرى أن مشاعر الاغتراب تضم خمسة مكونات على الأقل هي: الشعور بالعجز powerlessness، الاستياء Discontentment ، عدم الثقة Distrust، الغربة Estrangement، واليأس Despair (بركات حمزة، ٢٠٠٨، ٤٧).

كما يتفق (Nair & Vohra,2009, 294 ; Horowitz ,1966, 231) أن الاغتراب يعنى انفصلاً شديداً ، أولاً عن الأشياء الموجودة في العالم، وثانياً عن الأشخاص، وثالثاً عن الأفكار حول العالم التي يحملها الآخرون. ويحدد (Nair & Vohra (2009, 296) أن هذا الانفصال هو شعور معرفى بالانفصال فيما يتعلق ببعض العناصر في حياة الفرد أو في البيئة من حوله، كما يحدد ثلاثة أبعاد للاغتراب بأنه يشمل القطيعة Estrangement أو الانفصال عن العمل operational separation أو السياق context أو الذات self . في حين يعرف (Ifeagwazi et al., (2014, 526) الاغتراب بأنه الشعور بالانفصال عن البيئات الاجتماعية ، حيث ينظر الفرد إلى علاقته بالسياقات الاجتماعية على أنها لا علاقة لها بالواقع مع عدم رغبته في الدفاع عنها.

أما (Bhatnagar & Aggarwal (2020, 1493) فيعرف الاغتراب بأنه حالة يفقد فيها الفرد السيطرة على عمله وبالتالي فقدان التعبير عن تفردهم من خلال عملهم. في حين يرى أحمد عبد الله ومحمود عساف(٢٠٢١، ١٧١٢)أنه حالة من نقص التعزيزات الإيجابية التي تؤدي إلى شعور الفرد بضعف الانتماء وفقدان الثقة والجدوى بما يقوم به. في حين تعرفه سميرة العازمي (٢٠٢١، ١٥٣) بأنه حالة نفسية وسلوكية واجتماعية قد تظهر على الفرد بنسب متفاوتة، مما يتسبب لهم بالانطواء والانفصال عن الذات والمجتمع، والشعور بالعجز والانعزال الاجتماعي

ويرى ظافر القحطاني (٢٠٢١، ٢٣٥) بأنه حالة نفسية يعاني الطالب الجامعي خلالها من العزلة الاجتماعية، وعدم الالتزام بالمعايير، والعجز، وفقدان المعنى. وتعرفه خلود سلامة (٢٠٢١، ٢١٢) بأنه شعور الطالب الجامعي بالانفصال عن الآخرين أو عن الذات أو كليهما وما يعانيه من مظاهر مثل فقدان الشعور بالانتماء والعجز وعدم الالتزام بالمعايير وعدم الإحساس بالقيمة وفقدان الهدف وفقدان المعنى، والتمركز حول الذات. وتعرفه سماح جودة (٢٠٢١، ٢٢٧) بأنه حالة نفسية يشعر بها الطالب الجامعي، فيظهر انفصال عن ذاته أو عن الآخرين أو الإثنين معاً، وهو ما يظهر عليه كفقدان الشعور بالانتماء للمجتمع الذي ينتمي له، وعدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية المتفق عليها وكذا عدم إحساسه بالقيمة من طرف الآخرين ومركزية الذات وعزلة عن المجتمع المحيط.

ويعرفه علاء فريد وآخرون (٢٠٢١، ٨٥٥) بأنه سمة في الوجود الإنساني تُبنى مكتسبة مركبة، وتتبلور من حصيلة أنساق العلاقات والدلالات والخبرات التي لا يتمكن فيها الفرد من تحديد ذاته داخل الوسط السسيوتقافي باعتباره نظاماً مرجعياً على المستوى السلوكي، والذي ينتج عن إحباط الحاجات النفسية الأساسية (الاستقلال الذاتي، الكفاءة، الترابط)، التي تجعل الفرد يعي الصراع القائم بين ذاته وسياقه في إشباع حاجاته، حيث تفقده أنيته وعدم الوعي بها، وسيطرة أفعاله عليه لتصبح بمثابة إرادة خارجية محركة له في غياب وعيه، وتدفعه للمبالغة في تقدير أثر الأحداث، وشعوره بعدم القدرة على تحملها، مما يتولد لديه الانفصال عن الذات والموضوع للهروب من واقع الأحداث.

ويضيف عيسى محمد (٢٠٢١، ٢٣٩) بأنه انفصال الفرد عن نفسه والآخرين، وعدم الإحساس بالانتماء، ومحاولة حمل قيم خاصة به تتنافى مع قيم وعادات محيطية الاجتماعي، ويتضمن مجموعة من الأبعاد وهي العزلة الاجتماعية، الرفض، اللامعنى، العجز، اللامعيارية. كما تشير نجوى بهلول ونجاح السميرى (٢٠٢٢، ٣٥٢) بأنه شعور الفرد بجملة من المشاعر السلبية كالوحدة والغربة وفقدان الثقة بالنفس، وفقدان الشعور بالانتماء وافتقار الشعور بالتواصل ووجود حواجز نفسية مع الآخرين رغم العيش معهم بنفس المكان.

وتخلص الباحثة مما سبق إلى أن الاغتراب النفسي هو حالة نفسية واجتماعية تظهر في سوء توافق الإنسان مع ذاته ومع واقعة المعاش ويتمثل في الشعور بالعزلة والتشويء واللامعيارية والعجز واللامعنى والتمرد، وتتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من مقياس

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

الاغتراب عن الذات (إعداد الباحثة)، والذي يتضمن ستة أبعاد كالتالي: العزلة الاجتماعية، التشبؤ، اللامعيارية، العجز، اللامعنى، التمرد.

٢-أبعاد وخصائص الاغتراب النفسي:

يوجد العديد من المظاهر والأبعاد التي توصل إليها الباحثين من خلال تحليلهم لمفهوم الاغتراب وإخضاعه للقياس، فالغموض الذي يحيط بمفهوم الاغتراب متجذر نظراً للتظير المبكر إليه، فقد تمت الإشارة إلى الاغتراب باسم "panchreston" مما يدل على غموضه وكثرة استخدامه كمصطلح عام وتعبير شعبي وعلمي (Johnson,1973, 3). فقد كان يتم اعتباره مفهوماً أحادي البعد يتميز بالعجز، ثم تمت مناقشته بواسطة Seeman (1959) بأنه يشمل تصور خماسي الأوجة وهم: العجز powerlessness ، وانعدام المعنى meaninglessness ، والانحراف normlessness ، والعزلة isolation ، والغربة self-estrangement. في حين نظر إليه Lang(1985) أنه يتكون من ثلاثة أبعاد هما الاغتراب الشخصي personal ، أو الاجتماعي social أو المهني occupational (Nair & Vohra, 2009, 295). كما اهتمت العديد من الدراسات ببعض الأبعاد دون غيرها فيما فرضته اهداف تلك الدراسات، كدراسة كلا من (Arnold et al., 2007 ; Nair, 2008) التي اهتمت بالاغتراب عن العمل work alienation ، ودراسة كلا من (Cripps&Zyromski,2009;Anyanwu,2010) التي اهتمت بالاغتراب الأبوى parental alienation ، ودراسة (Raineri et al.,2016) التي أوضحت أن فقدان المعنى والعجز تعد من العوامل الهامة للاغتراب، وقد اهتمت الباحثة بستة أبعاد للاغتراب النفسي كما يلي:

أ-العزلة الاجتماعية: **Social isolation** وتعنى انسحاب الفرد وانفصاله عن التيار السائد في مجتمعه، وشعوره بالغربة وما يصاحبها من خوف وقلق وعدم الثقة بالآخرين وتفرد الذات (سناة زهران، ٢٠٠٤، ١٠٩).

ب-التشبؤ: **Reification** وهي أن ينزع الإنسان من إنسانيته ويعامل الإنسان كما لو كان شيئاً وتحوله لمجرد مادة ، وتفقده شعوره بهويته وبشخصيته التي هي مصدر إنسانيته ومركزها ، وشعوره بأنه مقتلع الجذور التي تربطه بنفسه أو واقعه، فالقيم والكائنات الإنسانية تتحول إلى أشياء أو سلع قابلة للبيع والشراء في سوق الحياة ، فالشخص المتشؤ لا يتقبل ذاته ولا يستطيع أن يتقبل أصداد الحياة من خير وشر ولهو وجد ووضوح وغموض، بل يصبح أحادي الرأي مغلق الذهن متسلط الفعل (محمد إبراهيم عيد وآخرون، ٢٠٢١، ٣٧).

ج-اللامعيارية: **Normlessness** وهي اتجاه الفرد نحو الابتعاد عن الجماعة وتمركزه حول

ذاته، ورفضه كل الروابط الاجتماعية، وعدم الثقة والشك في القواعد والمبادئ السائدة في مجتمعه، وهي تمثل موقفاً يشهد صراعاً بين المعايير وبين الجهود التي يبذلها الفرد للامتثال معها (إجلال سري، ٢٠٠٣، ١٢٢).

د-العجز: Powerlessness وهو عدم قدرة الفرد التأثير في المواقف الاجتماعية التي يوجهها ولا يستطيع تقرير مصيره أو التأثير في مجرى الأحداث أو صنع القرارات المهمة بحياته ومصيره ويعجز عن تحقيق ذاته، ولا يستطيع التحكم أو التأثير أو التغيير فيما حوله (آمال باظه، ٢٠٠٤، ٦). كذلك الشعور بإنعدام القوة للتغيير في الواقع المعاش (Ifeagwazi et al., 2015, 527).

ه-اللامعنى: Meaningless وتعنى إحساس الفرد بالسخط والإحباط والتمرد على القيم السائدة والتقاليد والأهداف المحددة من قبل الآخرين والمجتمع، مع وجود رغبة في تبيد ما يحيط به وهدمه (آمال عبد السميع باظه، ٢٠٠٤، ٦). كذلك شعور الفرد بفقدان العلاقة بين ما يقوم به والنتائج المرجوه أو العائد (Bhatnagar & Aggarwal, 2020, 1494). ويرى Ifeagwazi et al., (2015, 527) أنه يدرك الأشخاص المغتربون باللامعنى إذا لم يجدوا إشباعاً في اللقاءات الاجتماعية أو عندما يكون هناك عدم وجود روابط اجتماعية وأدوار اجتماعية تعكس هذه الروابط.

و-التمرد: Rebellion وهو تعبير عن رفض الفرد وتمرده على المجتمع والانفصال عن معاييره القيمية والحضارية والتاريخية والاجتماعية في شكل نزعة تدميرية تتجه إلى خارج الذات في شكل سلوك يتصف بالعنف والعدوانية ضد المجتمع وقيمه الحضارية، والإحساس بضرورة الثورة والتغيير بما يحتويه المجتمع من أنظمة ومؤسسات، أو موضوعات وقضايا أخرى، أو تتجه إلى داخل الذات في شكل عزلة ونكوص وعدوان داخلي موجه للذات (إجلال سري، ٢٠٠٣، ١٢٣).

وتحدد زينب شقير (٢٠٠٥، ١٢٨) الخصائص العامة للاغتراب النفسي، بأنه يتضمن: نقص المودة والألفة مع الآخرين، وضعف الروابط الاجتماعية مع الآخرين، وغياب معنى الحياة وقيمتها، والنظرة السلبية والتشاؤمية للحياة، وشعور الفرد بعدم القيمة وعدم الأهمية، والفراغ الوجودي، والقلق والتوتر، وعدم اهتمام الفرد بالاستمرار في الحياة ذاتها، وفقدان الوعي وصعوبة التحكم في المشاعر، والشعور بعدم الرغبة الاجتماعية من قبل الآخرين. كما تشير سناء زهران (٢٠٠٤، ١١٣) أن الأشخاص مرتفعي الاغتراب يتميزون بسمات معينة تتمثل في: التمرکز حول الذات، وعدم الثقة، والتشاؤم، والقلق والتباعد، والوحدة النفسية، وفقدان القدرة على التحكم مصحوب بنقص في العلاقات مع الآخرين، مع فقدان القدرة على التواصل مع الأجيال السابقة

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي. كالأبوين.

٣- النظريات المفسرة للاغتراب النفسي:

لكي نصل إلى فهم العمليات المفسرة للاغتراب النفسي لابد لنا من الرجوع إلى التيارات الرئيسية في علم النفس، لأنها تمثل حجر الأساس كإطارات مفسرة لذلك المفهوم، وهي كما يلي:

أ-نظرية التحليل النفسي **Psychoanalytic theory** : والتي ترى أن الاغتراب هو الأثر الناتج عن الحضارة التي أوجدها الفرد وجاءت متعارضة مع تحقيق أهدافه ورغباته، مما يعنى أن الاغتراب ينشأ نتيجة الصراع بين الذات والضوابط المدنية أو الحضارة ،حيث تتولد عند الفرد مشاعر القلق والضيق عند مواجهة الضغوط الحضارية بما تحمل من تعاليم وتعقيدات مختلفة، وهذا بالتالي يدفع الفرد إلى اللجوء إلى الكبت كآلية دفاعية لحل الصراع الناشئ بين رغبات الفرد واحلامه وبين تقاليد المجتمع وضوابطه، مما قد يؤدي بالتالي إلى مزيد من الشعور بالقلق والاعتراب (إجلال سري، ٢٠٠٣، ١٠٩-١١٣).

ب-نظرية إريك فروم **Fromm (1941)** : ويرى أن الاغتراب النفسي ناتج عن الإخفاق في إشباع حاجه ملحه، وهي الحاجة في إيجاد الهوية Identity، فإذا عجز الإنسان عن تحقيق هذه الحاجة بجهود ذاته لجأ إلى البحث عن هوية من خلال التوحد مع شخص آخر، وإذا عجز وأخفق بهذا التوحد قادة بذلك إلى الاغتراب (في:دنيا طيب رضا، ٢٠٢٣، ٣١٥). ويفسر Fromm(1989) ذلك بأن الإنسان لا يتحمل الوحدة أو العزلة ، ولذلك يسعى للارتباط بالآخرين لكي يقضى عليهما، وقد يتطلب الارتباط بالآخرين التنازل عن الذات والامتثال للزعيم (الأخ- الملك- الرئيس) أو للدولة أو للنظام ،وبذلك يصبح تابعاً لقوة أكبر ، أو ربما يسعى هو لجعل الآخرين جزءاً منه كما في حالة القادة والزعماء لجعل الآخرين جزءاً منه ، وفي كلتا الحالتين يصبح الاغتراب حيث تم تجريد الشخصية الاجتماعية من صفاتها الإنسانية (بركات حمزة حسن، ٢٠٠٨، ٥١).

ج-النظرية السلوكية **Behavioral theory**: ويشكل التعزيز المحور الأساسي الذي تنطلق منه النظرية في تفسير التعلم الذي يمثل النقطة المركزية في تفسير الظواهر النفسية، ويرى هذا الاتجاه أن الثواب والعقاب المصطنع أساس اغتراب الفرد عن سلوكياته وأفعاله، حيث تصبح هذه السلوكيات والأفعال شيئاً منفصلاً عنه (سناء زهران، ٢٠٠٤، ١١٢). أما Erikson فيرى أن الشعور بالاعتراب هو عدم تعيين الهوية الذي ينتج عن الشعور بالعزلة والخزي والإحساس بالذنب واليأس وكرهية الذات، ويفقد الإنسان قدرته على التخطيط لحياته وينتابه إحساس بالدونية

وعدم الثقة، ويفسر عدم تعيين الهوية بأنه ينتج من تعرض الفرد للازمات التي تعترض مراحل النمو، وتسفر عن جملة أعراض تتمثل في القلق والشعور بالذنب والحزني (في: عفاف عبد المنعم، ٢٠١٠، ٢٧-٢٨).

د-النظرية النفسية للاغتراب (Maddi, Psychological theory of alienation, 1967): وتتفق هذه النظرية مع النظرية الوجودية للرفاهة النفسية (Existentialist theory of psychological wellbeing)، التي ترى أن الحاجة إلى الانتماء هي من أقوى احتياجات الإنسان الأساسية، وأن إحباط الحاجة إلى الانتماء والعثور على المعنى يمكن أن يكون له عواقب مدمرة على الفرد وخاصة على شعوره بالرفاهة مما يؤدي إلى الاغتراب، وافترض Maddi ارتباط حدوث العصاب الوجودي الذي يتسم بالضيق النفسي بفقدان القدرة على العثور على معنى والإيمان بالحقيقة أو الأهمية أو القيمة في أي من الأشياء (Ifeagwazi et al., 2015, 527).

ه-نظرية الذات: إن الاغتراب عند "كارين هورني Horney" ينشأ نتيجة الفجوة الناتجة عن تطوير الفرد لصورة مثالية عن ذاته لا تتماشى مع صورة الذات الحقيقية، بمعنى أن الاغتراب هنا ناشئ عن الإدراك الخاطئ للذات أو انخفاض مفهوم الذات مع التفاوت الواضح بين تصور الفرد عن ذاته المثالية وذاته المتوقعة (سناء زهران، ٢٠٠٤، ١١٤). ويبدأ الاغتراب عن الذات أولاً بانفصال الشخص عن مشاعره الخاصة به وقيمه ومعتقداته، ومن ثم يفقد الإحساس بذاته، باعتباره كلاً عضوياً، وتطرح Horney نوعين من الذات: الذات الفعلية والذات الحقيقية، حيث تمثل الأولى الوضع الفعلي للإنسان في زمان معين، فيما تمثل الذات الحقيقية ما ينبغي أن يكون عليه، وأنه إذا اغترب المرء عن ذاته الفعلية لحساب ذاته الحقيقية فإنه يفصل أو يجرم من مركز القوى الأصلية والطاقة الكامنة في داخله (صلاح الدين الجماعي، ٢٠٠٧، ٥١).

و-نظرية "إرادة المعنى" Will to meaning : يرى Frankl في نظريته إرادة المعنى أن معظم مشكلات الإنسان المعاصر هي في الحقيقة مشكلة معنى أو إحساس بافتقار الهدف من الحياة، وأن أساس إرادة المعنى عند فرانكل هو الشعور بالمسؤولية والخصوصية، فلكل شخص مهمة خاصة ورسالة معينة في الحياة، وطالما أن كل موقف في الحياة يمثل تحدياً للمعنى فإنه يفترض في الإنسان أن يناضل في سبيل المعنى لكونه مسؤولاً، وهكذا فإن الشعور بالمسؤولية هو أساس الوجود الإنساني (فيكتور فرانكل "ترجمة" إيمان فوزي، ١٩٩٨، ١٨). ويؤكد Frankl أن الحرية دون مسؤولية تؤدي إلى فوضى والأدمية، كما أنه لا يمكن للمرء اكتشاف المعنى إلا من خلال التعمق في تجارب الحياة والمشاركة النشطة داخل الحياة ومع الناس (Wong,2013).

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي. (621- 623).

ز-نظرية الفشل الشخصي **Personal Failure**: تفترض هذه النظرية توافر ثلاثة شروط حتى يحدث الاغتراب ، وهي: أن يحتل أفراد مركزاً اجتماعياً يحد من أفعالهم ونشاطهم ، وأن تؤدي الفرص المحدودة أمام الفرد إلى إعاقته عن تحقيق أهدافه الأساسية في الحياة، وأن يدرك الفرد نفسه بوصفه فاشلاً في محاولاته لتحقيق أهدافه (بركات حمزة ، ٢٠٠٨ ، ٤٨ - ٤٩).

ح- النظرية الراديكالية **Radical view of alienation (Lukes,1975)**: والتي تضع رؤية جذرية للسلطة تسميها ثلاثية القوة **Triology of power** ، فتري أن القوى الاجتماعية هي التي تشكل إدراك الناس وتصوراتهم من العجز واللامعيار وانعدام المعنى. وتتجلى هذه التصورات في مجالات عديدة من حياة الناس، ومن ثم فإن المنظور الراديكالي يعتبر أنها اختلافات في موضع الاغتراب. فهناك أنماط الاغتراب (العجز، اللامعنى، الغربة، انعدام المعيار والعزلة)، ومواقع الاغتراب (الهيكل والمؤسسات الاجتماعية)، ووسائط من المفترض أن يكون للاغتراب مواضع كمحور للتركيز. فالاغتراب بطبيعته علائقي ومتعدد الأوجه، لذا يجب التركيز على العلاقات الشخصية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية كمجالات للاغتراب المتصور (Ifeagwazi et al., 2015, 528).

خلاصة وتعليق: مما سبق يتبين اختلاف النماذج و الأطر النظرية التي تناولت الاغتراب النفسي حيث أوضحت نظرية التحليل النفسي أنه ينشأ نتيجة الصراع بين الذات والضوابط المدنية أو الحضارة ، أما الاغتراب عند Fromm فهو نتاج عن الإخفاق في إشباع حاجه ملحه وشديدة، وهي الحاجة في إيجاد الهوية، في حين أشار Frankl في نظريته إرادة المعنى أن الاغتراب ناتج عن إحساس بافتقاد الهدف من الحياة أو إرادة المعنى ،بينما ترى النظرية السلوكية أن الثواب والعقاب المصطنع أساس اغتراب الفرد عن سلوكياته وأفعاله، كذلك عدم تعيين الهوية يلعب دوراً محورياً في الاغتراب النفسي، أما نظرية الذات فقد أشارت أن الاغتراب ناشئ عن الإدراك الخاطئ للذات أو انخفاض مفهوم الذات مع التفاوت الواضح بين تصور الفرد عن ذاته المثالية وذاته المتوقعة.

المحور الثالث: الإرشاد التكاملي: **Integrative counseling**

تأسس الإرشاد النفسي التكاملي عام (١٩٨٣) وذلك وفقاً للجمعية الامريكية للطب النفسي (APA)، ويعني اختيار نماذج نظرية أو فنيات من المدارس العلاجية المختلفة لتناسب مشاكل العميل (VandenBos,2007,548)، وتعرفه هبه سامي (٢٠٢٢ ، ٢٤٢) بأنه منحى يمثل النضج

(٤٠٠): =الـمجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤

الإرشادي والصورة المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة التي تتكامل فيها الفنيات الإرشادية المنبثقة من مختلف الأطر النظرية. وفيما يلي المدارس والفنيات المستخدمة في البرنامج:

١- التحليل النفسي: ويعتمد هذا النوع فنيات وتكنيكات علاجية لجأ فرويد واشتقها من إطاره النظري ومن خبرته الكلينيكية، وتتخلص طريقة العلاج في أن يستلقى المريض على أريكة ويجلس المعالج بعيداً عن مجال رؤية المريض يستحث- دون تدخل- المريض على مواصلة الحكي والتداعي الحر للأفكار والذكريات، ويكون دور المعالج محاولة سماع كل صغيرة وكبيرة حتى يتمكن من فهم ما لدى العميل من معاناة (سميرة شند، ٢٠١٩، ٣٦).

٢-التفريغ الانفعالي: ويعرف أحياناً باسم التفريغ، أو التطهير الانفعالي، ويقصد به التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً، ويتضمن استرجاع الدوافع والذكريات والصراعات اللاشعورية بمصاحباتها الانفعالية، التي لم يعبر عنها المريض أثناء الصدمة تعبيراً كافياً مما أدى إلى الكبت وتكوين العصاب، وقد وجد فرويد أن أعراض العصاب تختفي تلقائياً نتيجة عملية التفريغ أو التطهير الانفعالي التي يحدث خلالها استدراج محتويات اللاشعور إلى حيز الشعور، والتعبير عنها لفظياً وانفعالياً (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٢٢٠-٢٢١).

٣-الإرشاد بالواقع: ويعتمد على تقبل الأفراد لأن يكونوا مسئولين عن سلوكياتهم، وإحساس الفرد وارتباطه بهذه المسئولية يساعد في تحقيق الانغماس الشخصي في جميع عمليات الإرشاد، وذلك لأن تحمل المسئولية يعنى تحمل النتائج الطبيعية المترتبة على السلوك (سميرة شند، ٢٠١٩، ٦٢).

٤-المرونة الموقفية: وهي فنية تعمل على مساعده الفرد على تكوين بعض السمات الشخصية كالقدرة على تكوين علاقات جيدة مع الآخرين ومهارات تواصلية ومعرفية جيدة، وتقدير الفرد لمواهبه وانجازاته، وكذلك تقديرها بالنسبة للآخرين، ومعرفة الهدف من الحياة، والشعور بالانتماء والمساهمة في الحياة الاجتماعية، وتعزيز الذات، والإيمان بأن الضغوط تزيد من قوة الفرد، ورؤية الضغوط كتحديات (Van Galen, De Puijtar & Smeets,2006, 6).

٥-العلاج بالمعنى: هو أحد الأساليب التي تتمركز حول أسس علاج الجوانب النفسية للفرد، كما أنه آليه تتعامل مع الجانب الوجداني للفرد تستهدف صفاته نفسياً من المشكلات التي تعرقل مسيرته نحو تحقيق هدف ومعنى لحياته (Jacobs,2018, 6)؛ فاطمة محمد محمد وآخرون، ٢٠٢٠، ٤١٢).

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

أ-فنية تحسين الذات التعويضية: Compensatory self-improvement technique : تهدف هذه الفنية إلى زيادة شعور الفرد بالإمكانات والقدرات التي يمتلكها واستغلالها وتنفيذها في جوانب أخرى من الحياة غير تلك التي تبدو بصورة مؤقتة، وتطوير جوانب القوة وتحسين جوانب الضعف، واستغلال وقت الفراغ في أنشطة مفيدة، دون الاعتماد على الآخرين من أجل الشعور بالمعنى في حياتهم والإحساس بجودتها (Hamidi et al., 2010, 12).

ب-القصة الرمزية: Parable: وهي فنية من فنيات العلاج بالمعنى التي تقوم على أن يروى المعالج قصة توضح معنى معين قد يصعب التعبير عنه بشكل مباشر، فهذه القصة ذات الدلالة توضح المقصود بشكل رمزي ممتع (إبراهيم يونس، ٢٠١٨، ٢٠٢، ٤؛ إسلام رمضان، ٢٠٢٢، ٧٧). والقصة بشكل عام هي فن أدبي يهدف إلى كشف أو غرس مجموعة من القيم والمبادئ والاتجاهات بواسطة الكلمة المنثورة التي تتناول حادثة أو مجموعة من الحوادث التي تنتظم في إطار فني من التدرج والنماء، ويقوم بها شخصيات بشرية أو غير بشرية، وتدور في إطار زمان ومكان محددين، ومصاغة بأسلوب أدبي راق، يتنوع بين السرد والحوار والوصف، ويعلو ويدنو وفقاً للمرحلة المؤلفة لها القصة والشخصية التي يدور على لسانها الحوار (محمد الهرفي، ٢٠٠١، ٩).

٤-السيكودراما: هي أسلوب علاجي نفسي جماعي تفيد في عمليه التشخيص والمعالجة الارشادية وهي تعمل على تنميه المهارات الاجتماعية في صورة تشجع اعضاء المجموعة الارشادية على التفاعل الإيجابي والمشاركة الفاعلة (هاله الابلم، ٢٠١٦، ٢٠٧-٢٠٨).

أ-لعب الدور: Role Playing : هو طريقة فعالة لإعادة بناء المواقف الاجتماعية التي تجعل الفرد يختبر السلوكيات والقرارات من خلال تأثيرها على المواقف، مما يساعدهم على أن يروا سلوكياتهم كما يراها الآخرون وأن يحصلوا على تغذية راجعة، وكذلك تدريبهم على السلوكيات المرغوبة والتي يتم تعزيزها، والتخلص من السلوكيات غير المرغوبة والتي لا يتم تعزيزها بل تلقى اللوم والتوبيخ من الآخرين (De souza, 2010,31). وينتج لعب الدور وجوهاً متنوعة من الخبرات يمكن استحضارها داخل الفصل، كما أنه يعمل على تقوية العلاقات الاجتماعية، ويرى المريض أنه قادر على وضع ذاته في المستقبل أو في دور أكثر قوة من دوره الحقيقي، وذلك يساعد في بناء الشخصية، والتوازن الانفعالي والعاطفي، وتطور المظاهر الإيجابية في الشخصية (Slentz & Krogh, 2001,10). وقد راعت الباحثة في البرنامج ما ذكره (Wood & Johannesen, 2007,76; Dorathy & Mahalakshmi, 2012,3) من مراحل لعب الدور، ولتنفيذ لعب الدور ينبغي اتباع مجموعة من الخطوات حددها (Edelman (2005, 51) وتتمثل في تحديد

= (٤٠٢)؛ المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ =

الجانب المعرفي المطلوب إكسابه للفرد، ثم تدوين الموقف المطلوب أدائه بشكل محدد في صورة كروت مطبوعة، و تدريب الفرد على مواقف مماثلة، كأن يتخيل الفرد نفسه في موقف معين ومحاولة التعرف على استجابته لهذا الموقف، وإدراكه أهمية أداء الموقف بالنسبة له، والهدف منه.

ب- **عكس الدور: Role Reversal**: هي إحدى فنيات السيكودراما التي تمثل انعكاساً لفنية لعب الدور، حيث يقوم المريض بتمثيل الدور المعاكس لدوره السابق، وبالتالي يقدر ردود أفعال الشخص الآخر في المواقف الدرامية وأيضاً الواقعية (Moreno, 1975, 92). وحتى لا تكون فنية قلب الدور صورة نمطية معاكسة لفنية لعب الدور، فقد راعت الباحثة ما ذكره Smith(1999,6) من شروط لعب الدور المعاكس .

٥- **علم النفس الإيجابي**: وتعرفه الجمعية النفسية الأمريكية لعلم النفس بأنه فرع من فروع علم النفس الذي يركز على تحسين الأداء العقلي للبشر، والبحث فيما يجعل الإنسان أكثر سعادة، وأن يعيش حياة مرضية، وذلك من خلال تحديد مواطن القوة واستخدامها وتميئتها للوصول للصحة النفسية (Compton,2004,3). وهو الدراسة العلمية للخبرات والسمات الفردية الإيجابية من أجل تطويرها ونمائها، ويقوم علم النفس الإيجابي على نظرية " الدفع في الاتجاه المضاد" عن طريق العوامل الواقية، فالتقدم الذي يمكن أن يحدث لمنع المرض النفسي يأتي من إدراك وتنمية منظومة من القدرات والكفاءات والفضائل في الشباب مثل: الرؤية والأمل، ومهارات العلاقات الشخصية والشجاعة والإيمان (Seligman et al., 2005,630).

أ- **فنية المشاعر والانفعالات الإيجابية Positive emotions technique**: وهي فنية من شأنها أن توسع مدارك الفرد للمشاركة في الأنشطة المختلفة، وتبنى الخصائص الشخصية؛ مما يبقى الفرد ناجحاً وسهل التكيف، وفيما بين الأفراد بإمكان تأثيرات المشاعر والانفعالات الإيجابية على المدى القصير، أن تعزز من الصداقات والتماسك بين أفراد الجماعة على المدى الطويل (مرعى سلامة يونس، ٢٠١١، ٣٥).

ب- **التفكير الإيجابي Positive thinking**: وهي عملية معرفية وجدانية تمكن الفرد من إدارة أفكاره لتكون واقعية مترابطة وعقلانية، فهي بمثابة استراتيجيات إيجابية في الشخصية تمكنه من ممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياته ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً، ولا يعنى التفكير الإيجابي أن نتغاضى عن سلبيات الحياة الفعلية، فالتفكير الإيجابي ينظر بشكل جدلي إلى سلبيات وضعية ما وإيجابياتها في نفس الوقت ويوازن بينها، وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الإيجابيات في هذه الوضعية، وكيفية الحد من سلبياتها، كذلك هو الحال في النظر إلى الآخرين

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

(مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ٨٦).

ج-التسامي **Transcendence**: وهي استراتيجية تمكننا من إعطاء معنى للأشياء وتشمل عناصرها: تقدير الجمال والتميز، السمو الروحي، الاعتراف بالفضل، الأمل، الرضا، الامتتان، العفو، التفكير المستقبلي بإيجابية، حس الدعابة، روح المرح، الفكاهة، القدرة على المزاح، الروحانية، النزعة الدينية، السمو الأخلاقي، الإحساس بوجود هدف، إسباغ معنى للحياة (Peterson & Seligman, 2004, 55-57). وتشير فنية التسامي بالذات Self-transcendence إلى القدرة على إقامة جسور التواصل البشرية بحيث يتوجه الفرد إلى ما هو خارج الذات والانفتاح على العالم والتوجه الروحي وتركيز جهده نحو الآخرين والرغبة في الارتباط بهم ومشاركتهم معاناتهم والتواصل معهم من خلال التعاطف والرحمة والمحبة (آمال باظه وآخرون، ٢٠١٩، ٤٠٣).

د-فنية غرس الأمل **Hope instilling technique**: تزداد الحاجة إلى غرس الأمل كلما تفاقمت المشكلات، وأصبح الفرد يشعر بالعجز أو اللاحول، بأنك لن تستسلم للقلق الشامل أو الموقف الانهزامي؛ فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الإثراء النفسي، والارتقاء وتزداد الذات ثقة بالذات والواقع (دانيل جولمان (ترجمة) ليلي الجبالي، ٢٠٠٠: ٢٧٨). فعملية التدريب الإيجابي القائم على غرس الأمل لها الكثير من الفوائد بالنسبة للفرد سواء في حاضرة أو مستقبله، حيث أنه يساعده على بناء الطاقة الإيجابية والوقاية من الاضطرابات أكثر من مجرد إصلاح ما تم تدميره للفرد (ليزا سبنيول وأورسولا ستودينجر (ترجمة) صفاء الأعسر وآخرون، ٢٠٠٦، ٤٣).

٦-الإرشاد المعرفي السلوكي: ويستند إلى عدة أسس ومبادئ من أبرزها أن التغيير المعرفي يؤيد قدرة الفرد على التغيير، والتركيز على فهم الفرد يؤدي إلى تعديله في تفكيره، وتقديم الخبرة بصورة متكاملة للفرد في كافة جوانبه المعرفية والانفعالية والسلوكية ليحدث التأثير في سلوكه، وأن المعرفة هي وسيلة الفرد كي يفهم ذاته والعالم من حوله والتوصل للحقائق (آمال باظه، ٢٠٠٢، ١٧٣).

أ-النمذجة **Modeling**: ويعرفها (Mansell (2005, 135 بأنها أسلوب تعديل السلوك بطريقة غير مباشرة، حيث يتم تدعيم تصرفات النموذج المراد الاقتداء به للمتعلم أو الملاحظ، وعلى هذا يعتبر تكنيك النمذجة أسلوب يمكن من خلاله إعطاء القدوة أو التدريب على أداء السلوك الجيد الصحيح، وكذلك تنمية المهارات الاجتماعية والقيم وتجنب السلوكيات الخاطئة من خلال التعرف على عواقب السلوك الخاطئ المرتبط بالمشكلة المطروحة. ويحدد سيد عبد العظيم وآخرون (٢٠١٠، ٩٦) ثلاثة أشكال للنمذجة: أولاً: النمذجة المباشرة أو الصريحة لنموذج فعلى

= (٤٠٤): المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ =

خارجي: ويتم فيها عرض نماذج حية تقوم بالسلوك المطلوب تعلمه، حيث يتم ذلك عن طريق أشخاص واقعيين أو مواقف معروضة في أفلام. ثانياً: النمذجة الضمنية أو التخيلية (غير المباشرة): وتقوم على أساس تخيل العميل نماذج تقوم بالسلوكيات المطلوب من الفرد تعلمها. ثالثاً: النمذجة بالمشاركة وتصحيح المسار: وتشمل عرضاً للسلوك بواسطة نموذج وقيام الفرد بأداء هذا السلوك مع مساعدته بتوجيهات تقويمية .

ب- الاسترخاء **Relaxation**: وهي فنية تعتمد على استدعاء الفرد لحاله هدوء واستقرار يمارسها في مكان هادئ، وذلك عن طريق أخذ نفس عميق، وإرخاء عضلاته وتخيل منظر مطمئن بالنسبة له (Mahoney, 2003, 78).

ج- التدريب على المهارات الاجتماعية: وتعتمد على تدريب الأفراد على المهارات التي تمكنهم من تكوين علاقات اجتماعية سوية، كالتعبير الجيد -سواء بطريقة لفظية أو غير لفظية عن كل ما يتعلق بهم من حيث: الأفكار والمشاعر والعلاقة مع الأقارب والأصدقاء والميول والطموحات المستقبلية وكذلك الأمور المالية والدراسية (رمضان عبد اللطيف، ٢٠١٢: ٣٤٦).

د- إعادة البناء المعرفي: **Cognitive reconstruction** : وتقوم على إعادة التفكير بشكل إيجابي في المواقف والأحداث والأفكار التلقائية غير الصحيحة، والتخلص من التفكير المرضي والسلبي، وتبنى أفكار أكثر إيجابية تسهم في مساعده الفرد على تقبل أفكار جديدة وتمميته نحو الأفضل (Bryan,2015, 83 ; Gabbard ; Beck & Holmes, 2005, 212) .

هـ- ضبط الذات: **Self Control** وهي فنية تهدف إلى تعليم الفرد القدرة على مواجهة مسببات الضغوط والأفكار المؤلمة، وممارسة الاسترخاء وتعزيز الذات، وأن عليك قوة المواجهة .

و- التعليمات الذاتية: **self-instructions**: تعد هذه الفنية من الفنيات الأساسية عند ميتش-نباوم، حيث يرى إن الأفراد غالباً ما يميلون لأن يسلكوا وفقاً لما يحدثوا به أنفسهم، ومن ثم يربط بين الحوار الداخلي أو حديث الذات وضبط الذات.

ز- الوعي بالذات: وتعنى استبصار المسترشد وإدراكه للأسباب والعوامل التي تكمن وراء سلوكه، ومعرفته لصفاته وخصائصه المميزة. (سميرة شند، ٢٠١٩، ٧٢)

ح- التعزيز: **Reinforcement** : وهي فنية تقوم على الاستجابة الاشرطية الناتجة عن سلوك مرغوب يقوم به الفرد بغرض تثبيته وتقويته وتكراره مرات أخرى وذلك بمختلف الأشكال المادية والمعنوية (Poling & Daly,2002,367) . فالتعزيز هنا هو العملية التي بموجبها يكتسب المثبر

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

أو الحدث قوة تزيد من احتمالية تكرار السلوك الذي يليه، وهناك التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي، فالتعزيز الإيجابي مثير مرغوب يتبع السلوك ويزيد من احتمال تكراره، أما التعزيز السلبي فهو إنهاء أو سحب مثير غير مرغوب بعد القيام بالسلوك (كمال بلان، ٢٠١٥، ١٥٢).

ط- الواجبات المنزلية: Home work وهي مجموعة من المهام التي تعمل على تمكين المشاركين من تعميم التغيرات الإيجابية التي تم التدريب عليها داخل الجلسات وزيادة الدافعية وفاعلية الذات للأفراد، مما يعمل على تحسين الممارسة الفعلية وبقاء أثر التدريب لفترات طويلة (Coyne & Lombardo, 2002, 943). ومن العوامل التي تحقق أفضل فعالية لفنية الواجبات المنزلية: إعطاء واجبات بسيطة ومركزة ومتصلة بمشكلة العميل، وتوضيح السبب من إعطاء الواجب المنزلي والهدف منه، وتوضيح كيفية اجراءها ومناقشتها مع العميل في كل جلسة، وحرص المعالج على أن يتعلم العميل فيها شيئاً جديداً (ناصر محارب، ٢٠٠٠، ١٠).

ي- فنية المحاضرة والحوار والمناقشات الجماعية: Group discussion and lecture technique : هي أحد أساليب الإرشاد الجماعي الهامة التي لها طابع تعليمي، بحيث يقع العبء الأكبر في هذه العملية التعليمية على المعلم من حيث تحديد موضوع المناقشة وصياغة عناصرها وطريقة الشرح وطرح الأسئلة، وتعتبر وسيلة هامة للإقناع وزيادة الوعي من خلال الاستماع إلى آراء وأفكار مختلفة (De laval, 2006, 5 ; Blair, 2017, 7).

ك- التغذية الراجعة: Feedback وتعرف بأنها عبارة عن تقييم أداء الفرد من قبل المعالج بمشاركة أفراد المجموعة بمعنى إبراز نقاط القوة والضعف التي أظهرها أحد أفراد المجموعة التجريبية، لكي يؤكد على نقاط القوة ويعدل نقاط الضعف أثناء تكراره (Dressel, 2008, 60). ويتفق معه ميسر الحباشنة (٢٠١٤، ٢٢) بأنها عبارة عن تزويد المتعلم بمعلومات حول استجابته بشكل منظم ومستمر من أجل مساعدته على تغيير الاستجابات أو تحسين الاستجابات اعتماداً على المعلومات أو الاستجابات السابقة الخاطئة.

سادساً دراسات سابقة:

من خلال مراجعة الأدب السيكولوجي وجدت الباحثة مجموعة من الدراسات التي أجريت ذات علاقة بمتغيرات البحث الحالي حيث أمكن الاستفادة منها في البحث الحالي وصياغة فروضه وكذا الاستفادة من نتائجها في تفسير نتائج البحث الحالي، يمكن عرضها على النحو التالي:

دراسات تناولت برامج الإفصاح عن الذات مع بعض المتغيرات نذكر منها دراسة Maile

(2015) التي هدف التحقق من فاعلية التقنيات النفسية في زيادة الإفصاح عن الذات في الخيال الجنسي المنحرف. حيث تتضمن الطرق الشائعة المستخدمة لمواجهة عدم الإفصاح عن الخيال والمصالح الجنسية المنحرفة استخدام مقياس الضغط وكشف الكذب؛ ومع ذلك، لا يمكن لجميع الممارسين الذين يقدمون خدمات لمرتكبي الجرائم الجنسية الوصول إلى هذه الموارد. وبالتالي سعى البحث إلى تحديد ما إذا كانت التقنيات المشتقة من علم النفس الإكلينيكي والاجتماعي والتسويقي - للاستخدام مع استبيان تقرير ذاتي لزيادة معدلات الإفصاح عن الخيال الجنسي المنحرف بين غير المجرمين. وتم الافتراض بأن المشاركين الذين تعرضوا لهذه التقنيات المعدلة سيؤيدون معدلات أكبر من الخيال الجنسي المنحرف مقارنة بالمشاركين في حالة التحكم. تم اختيار (٦٧٨) مشاركاً جامعياً عشوائياً، وقد أكمل كل مشارك مجموعة من الاستبيانات عبر الإنترنت، بما في ذلك الخيال الجنسي والاستبيانات الديموغرافية التفصيلية. تم استخدام تصميم بين المجموعات لتقييم فعالية هذه التقنيات. أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات، كما أشارت النتائج إلى معدلات إفصاح مكافئة عبر جميع الظروف التجريبية.

أما (2016) Kenneady فقد قام بالتحقق من آثار الإفصاح عن الذات لدى طلاب الجامعات من الأقليات الجنسية على علاقاتهم. وقد أجريت الدراسة في مؤسسة خدمات ذوي الأصول الإسبانية Gay Straight Alliance، واهتمت الدراسة بمعرفة الجوانب الإيجابية والسلبية للإفصاح عن الذات لمساعدة الطلاب الجامعيين. وكان من بين أهم النتائج أن الإفصاح عن الذات أدى إلى تأثيرات إيجابية على العلاقات الشخصية للمشاركين مع الآخرين. تشمل التوصيات ضرورة البحث المستقبلي للهوية الإيجابية واحترام الذات للأقليات الجنسية في مستويات المدارس المتوسطة والثانوية، كذلك مزيد من البحث حول تأثيرات الدين على الأقليات الجنسية الجامعية، خاصة فيما يتعلق بالأقليات العرقية، ستساعد تداعيات هذه الدراسة القادة التربويين على توفير طرق أفضل لمساعدة الأقليات الجنسية للشعور بالأمان الجسدي والعاطفي في بيئتهم.

وهدف (2016) Strickland التحقق من تأثير الإفصاح عن الذات لدى المعلم على تحفيز الطالب وعلى فاعليته في التعليم عبر الإنترنت، كما تم دراسة الطريقة التي أثر بها الإفصاح الذاتي للمعلم على دافع الطلاب للتسجيل في دورة تدريبية عبر الإنترنت. تم إجراء التجربة عبر الإنترنت وتم بناؤها ضمن نظام إدارة التعلم Blackboard Learn (LMS) بجامعة بوسطن. تم التحكم في (الإفصاح الذاتي للمعلم) من خلال: توفير مستويات عالية من (الإفصاح الذاتي للمعلم) في مجموعتين تجريبيتين من الذكور والإناث، والغياب التام لـ (الإفصاح الذاتي للمعلم) في

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

مجموعتين تحكم. تكونت العينة من (٣٣٦) طالب ماجستير في الخدمة الاجتماعية، تم تقسيمهم من خلال وضع (٨٤) طالباً في واحدة من أربعة إعدادات عبر الإنترنت يقودها مدرسون ومعلمات وهميون. تم منح الطلاب في مجموعتي التجريب إمكانية الوصول إلى (الإفصاح الذاتي للمعلم) عبر علامة تبويب Meet the Professor داخل بيئة التعلم عبر الإنترنت، كما تم عرض محتوى معلومات شخصية ومهنية حول هؤلاء المدربين الخياليين وتم استخدامها لإنشاء (الإفصاح الذاتي للمعلم) في عينة الدورة التدريبية عبر الإنترنت. أكمل المشاركون استطلاعات ما قبل وبعدها لقياس دوافعهم للمشاركة في مواد الدورة التدريبية عبر الإنترنت، وتأثيرهم تجاه المعلم، وتصوراتهم عن الإفصاح الذاتي للمعلم داخل بيئة التعلم عبر الإنترنت. لم يكشف اختبار الفرضيات والارتباط والاختبار عن أي دلالة إحصائية. تتضمن النتائج توصيات للمتطلبات المنهجية التي تحتاج إلى استكشاف تعقيدات العلاقة بين المعلم والطالب في بيئة تعليمية بحتة عبر الإنترنت.

وأهتمت دراسة (Fanari, 2018) بالبحث في أثر إفصاح الطلاب عن أنفسهم لإعادة تأسيس العلاقات الشخصية مع العائلة والأصدقاء والشركاء الرومانسيين لدى عينة من الطلاب العائدون من الخارج بعد الدراسة. تكونت العينة من (٢١١) طالباً، وتم استخدام استبياناً عبر الإنترنت حول الصدمة الثقافية العكسية. أشارت النتائج إلى وجود علاقة بين تقليل المسافة الشخصية للمشاركين مع أحبائهم من خلال تقديمهم اهتمام وثيق لما يكشفون عنه وكيف يتحدثون عن تجربتهم. كما أسفرت النتائج أن نوع العلاقة لم يكن عاملاً قوياً في تحديد الإفصاحات الشخصية، إلا أن الطلاب "صمموا" قصصهم عن تجربتهم بعناية بناءً على الموضوع والخبرة السابقة للشخص الآخر والاهتمام والاستجابة المتوقعة. وتشير هذه الدراسة إلى أن هناك حاجة للبحث المستقبلي لفحص الإفصاح عن الذات كأداة علاجية تتعامل مع جوانب أكثر حساسية للصدمة الثقافية العكسية.

وقامت دراسة (Lee et al., 2019) بالتحقق من آثار الإفصاح عن الذات عبر الإنترنت على العلاقة الحميمة والرضا، حيث تم إجراء مقارنة تأثيرات عمق الإفصاح على العلاقة الحميمة والرضا في السياقات عبر الإنترنت مقابل السياقات غير المتصلة بالإنترنت، وفي العلاقات الرومانسية مقابل الصداقة، وبمحتوى مختلف (يركز على الذات مقابل الشريك). بعد إظهار الاختلافات المتسقة، تم فحص التأثيرات التفاضلية للإفصاح عبر الإنترنت مقابل الإفصاح خارج الإنترنت في العلاقات الرومانسية. كشفت النتائج أن الإفصاح الأكبر كان مرتبطاً بارتفاع العلاقة الحميمة والرضا عند إجرائه خارج الإنترنت، وانخفاض العلاقة الحميمة والرضا عند القيام به عبر

الإنترنت، وكان الارتباط السلبي بين الإفصاح عبر الإنترنت والحميمية موجوداً في العلاقات الرومانسية ولكن ليس في الصداقات. كما أدى عمق محتوى الإفصاح عبر الإنترنت على (الشريك / العلاقة) إلى انخفاض وتبديد آثاره السلبية. تعمل هذه الدراسة على توسيع نطاق المعرفة حول كيفية وضع تأثيرات الكشف في سياقها، وتشير إلى أن الكشف الذي يتم علناً عبر الإنترنت قد يكون ضاراً بالعلاقات الرومانسية.

وهدفت دراسة منى فرغلي وآخرون (٢٠٢٠) بالتعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على الرسم واستمرار هذه الفعالية في تنمية الإفصاح عن الذات لدى المراهقين ضحايا التمر. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالبة من المراهقات بمتوسط عمري (١٧,٥) سنة، وتم تطبيق البرنامج على (٩) طالبات، اشتملت أدوات البحث على مقياس ضحايا التمر إعداد الباحثة، ومقياس الإفصاح عن الذات إعداد: مصطفى الحديبي (٢٠١٥)، وبرنامج الإرشاد بالرسم إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الإفصاح عن الذات لصالح القياس البعدي، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي.

وبحثت دراسة Kromka(2020) تأثير الإفصاح الذاتي للمعلم على التعلم المعرفي للطلاب (إفصاح ذو صلة بالدرس، إفصاح غير ذي صلة)، وذلك على عينه من (٢٦٥) طالباً جامعياً تم تقسيمهم بشكل عشوائي لحضور محاضرة مدتها ١٥ دقيقة حول الاتصال العاطفي لدى معلم استخدم الإفصاح الذاتي ذي الصلة، والمجموعة الأخرى لدى معلم استخدم الإفصاح الذاتي غير ذي الصلة. بعد الانتهاء أجاب المشاركون على استبيان التغذية الراجعة الذي تضمن اختباراً قصيراً لمواد الدرس وطلبوا من الطلاب الإبلاغ عن التأثير، وتماسك الدرس، ومصداقية المعلم، والإمام بالموضوع، وصعوبة الدرس. كشفت النتائج أن الإفصاح عن الذات للمعلم ذي الصلة زاد من احتمالية تسجيل الطالب مع نفس المعلم مرة أخرى في فصل دراسي مستقبلي. كما كان هناك تأثير مباشر لارتباط الإفصاح الذاتي على درجات اختبار الطالب، حيث سجل الطلاب في المتوسط في حالة غير ذات صلة نقاطاً أقل بنسبة ٨,٧٠٪ في اختبار الاسترجاع قصير المدى. كما كشفت النتائج أنه يجب على المعلمين التأكد من أن إفصاحاتهم الشخصية ذات صلة بمحتوى الدرس وإلا فقد تقلل بشكل كبير من تعلم الطلاب.

أما دراسة فاطمة الزهراء محمد (٢٠٢١) فهدفت التعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

قائم على اليقظة العقلية في تحسين القدرة على الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التنمر المدرسي ، وذلك على عينة قوامها (٦٠) طفلاً من الذكور بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي متوسط أعمارهم (١٢,٨) عاماً ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين بالتساوي، وتم الاستعانة بالعديد من الأدوات منها: مقياس الإفصاح عن الذات للأطفال، ومقياس إدراك التنمر المدرسي الموجه للأطفال ضحايا التنمر، والبرنامج التدريبي، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج التدريبي في تحسين القدرة على الإفصاح عن الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، واستمرارية فعالية البرنامج في تحسين القدرة على الإفصاح بانتهاء فترة المتابعة والتي تصل إلى نحو شهر من القياس البعدي.

وهدفت دراسة Cheng-Yu et al.,(2021) استكشاف كيفية تأثير أبعاد الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت (أي الدعم العاطفي والإعلامي والاحترام والأدوات والدعم الشبكي) على الإفصاح عن الذات لدى الأفراد، مما يؤثر بدوره على التزامهم بخدمة الشبكات الاجتماعية. بناءً على نظرية التبادل الاجتماعي، تقترح هذه الدراسة نموذج بحث يستكشف دور المستخدمين الآخرين في الإفصاح عن الذات. وتكونت العينة من (٥٥٨) مستجيباً. أظهرت النتائج أن المستخدمين لديهم الدافع للإفصاح عن المعلومات والالتزام بخدمة SNS محددة بسبب المناخ الداعم، أيضاً أن الإفصاح عن الذات يتوسط تأثير الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت على التزام المستخدمين — SNS.

أما دراسة Chiasson (2021) هدفت معرفة كيفية تأثير الكفاءة الذاتية للتدريس في الكليات والجامعات والإفصاح عن الذات بالتحول في طريقة التدريس من التواصل وجهاً لوجه إلى الإنترنت بسبب وباء COVID-19. أفاد المعلمون الذين طُلب منهم التدريس عبر الإنترنت أثناء الوباء عند مقارنة التدريس المباشر وجهاً لوجه عبر الإنترنت، عن قدر أكبر من الكفاءة الذاتية في التدريس، وتقارب أكبر مع طلابهم، وعمق أكبر في الكشف عن الذات لطلابهم، واتساع نطاق الإفصاح عن الذات لطلابهم عند التدريس في الفصول الدراسية وجهاً لوجه مقارنة بالتدريس في الفصول عبر الإنترنت. في حين لم تختلف عمليات الإفصاح عن الذات للمدرسين من فصول وجهاً لوجه وعبر الإنترنت ولم تتأثر بالكفاءة الذاتية للتدريس عبر الإنترنت (الكفاءة الذاتية للتفاعلات الافتراضية، والكفاءة الذاتية للتخفيف من محتوى الدورة التدريبية، والكفاءة الذاتية العامة للتدريس عبر الإنترنت).

وهدفت دراسة Dhir et al., (2021) إلى بحث الارتباط التجريبي بين وسائل التواصل

الاجتماعي والإفصاح عن الذات عبر الإنترنت، والاستخدام القهري لوسائل التواصل الاجتماعي، والنوم المليء بالمشاكل، وذلك في ضوء النظرية السلوكية المعرفية ونظرية الوعي الذاتي ونظرية السلوك المشكل، والتي تم اختبارها باستخدام بيانات مقطعية من (٨٧٦) مستخدماً لوسائل التواصل الاجتماعي. كما تم التحكم في متغير العمر والجنس. أشارت النتائج إلى أن المطاردة والإفصاح عن الذات عبر الإنترنت يؤديان إلى الاستخدام القهري، مع كون المطاردة هي المحرك الرئيسي في كلتا الحالتين. يتأثر النوم المشكل بالمطاردة والاستخدام القهري، في حين أن الاستخدام القهري يتوسط جزئياً في الارتباط بين المطاردة والإفصاح عن الذات عبر الإنترنت مع مشاكل النوم.

وهدفت دراسة (Kim et al., 2021) التحقق من الآثار الوسيطة للإفصاح العاطفي عن الذات على العلاقة بين الاكتئاب ونوعية الحياة للنساء اللائي يخضعن للإخصاب في المختبر لعلاج العقم. تكونت العينة من (١٦٩) امرأة تعاني من العقم. تم جمع البيانات من خلال استبيانات ذاتية تتألف من أسئلة حول الاكتئاب، والإفصاح العاطفي، ونوعية الحياة المتعلقة بالخصوبة. أشارت النتائج أن للاكتئاب علاقة سلبية مع الإفصاح العاطفي عن الذات ونوعية الحياة الخصوبة. وكان للإفصاح العاطفي عن الذات علاقة إيجابية مع جودة الخصوبة للحياة. تؤكد هذه النتائج أن الإفصاح العاطفي عن الذات له تأثيرات وسيطة بين الاكتئاب ونوعية الحياة الخصوبة. لذلك، تحتاج التدخلات الترميزية لمرضى أطفال الأنابيب إلى تشجيع التعبير عن المشاعر المختلفة ومشاركتها من خلال تشخيص وعلاج العقم من أجل تخفيف المشاعر السلبية.

وفحصت دراسة (Manian 2021) آثار الإفصاح الذاتي الأولي للمعالج عن ميوله وتوجهه الجنسي على تصورات العملاء المحتملين لكل من الأغلبية الجنسية والأقليات الجنسية. أشارت النتائج إلى وجود فرق كبير بين تصورات العملاء بعد كشف المعالجين عن توجههم الجنسي مقابل عدم الإفصاح، وأن المعالج كان ينظر إليه بشكل إيجابي أكثر من قبل المشاركين من جميع الميول الجنسية عندما كشف المعالج مبدئياً عن ميوله الجنسية. فتشير النتائج إلى أنه على عكس المخاوف التي قد تكون لدى العديد من المعالجين من الأقليات الجنسية، فقد نُظر إلى المعالجين المثليين ومزدوجي الميول الجنسية بشكل أكثر إيجابية عندما كشفوا عن توجههم الجنسي.

وهدفت دراسة (Lee et al., 2022) التحقق من آثار الإفصاح عن الذات عبر الإنترنت على ردود الفعل الاجتماعية أثناء جائحة COVID-19. تكونت العينة من ٢٣٩٩ مشاركة و ٢٩٨٥١ تعليقا مرتبطة بها، واستخراج فئات المعلومات الشخصية الدقيقة وأنواع الدعم

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

الاجتماعي المقدمة في تعليقات المستخدمين. تم بعد ذلك تحليل تأثير مشاركة المعلومات الشخصية وعلامات المنشورات على الحصول على الدعم ، استخدمت الدراسة مقاييس التفاعل الخمسة (درجات الإرسال، وعدد التعليقات، وعدد المعلقين الفريدين، وطول التعليقات ومشاعرهما). أظهرت النتائج ما يلي: (١) كان المستخدمون أكثر عرضة لمشاركة معلومات العمر والتعليم والموقع عند البحث عن الدعم المعلوماتي والعاطفي ، بدلاً من متابعة أي منهما ؛ (٢) بينما كانت مشاركة المعلومات الشخصية مرتبطة بشكل إيجابي بتلقي الدعم المعلوماتي عند الطلب، إلا أنها لا ترتبط بالدعم العاطفي؛ (٣) مع زيادة درجة الإفصاح عن الذات حصل الباحثون على دعم المعلومات على درجات تقديم أعلى وتعليقات أطول ، في حين أدى الإفصاح عن الذات لطالبي الدعم العاطفي إلى انخفاض درجات التقديم، وتعليقات أقل، وعدد أقل من المعلقين الفريدين؛ (٤) اختلفت خصائص المنشور التي تؤثر على التعليقات الاجتماعية بشكل كبير بناءً على أنواع الدعم التي يسعى إليها مؤلفو النشر. توفر هذه النتائج أدلة تجريبية للتأثيرات المتفاوتة للإفصاح عن الذات على الحصول على الدعم المطلوب ومشاركة المستخدم عبر الإنترنت أثناء جائحة COVID-19.

في حين هدفت دراسة (McGuire 2022) عمل استقصاء ظاهري عن الاعتداء الجنسي والإفصاح ومفهوم الذات ضمن السياق العلاجي. أيضاً بحثت التجارب المعيشية لنساء تعرضن لاعتداء جنسي وكشفن عن تجربتهن للمعالج بغرض استكشاف العلاقة بين الاعتداء الجنسي وتجارب الكشف العلاجي وتصورات ردود فعل المعالجين على الكشف والهوية والتعافي. شاركت (١٢) امرأة في مقابلات افتراضية مسجلة صوتياً مدتها ٦٠-٩٠ دقيقة مع المحقق الرئيسي. تم نسخ المقابلات وترميزها للمواضيع السائدة. أنتجت التحليلات النوعية أربعم مجموعات من الموضوعات تشمل ١٢ موضوعاً رئيسياً و ٣٤ موضوعاً فرعياً وأربعة موضوعات ثانوية. وأسفرت بصوره عامة عن الطبيعة المتشابهة للاعتداء الجنسي والصحة العقلية والهوية .

أما من حيث الدراسات التي تناولت الاغتراب النفسي ، فقد كانت هناك ندره في الدراسات التي تناولت الاغتراب النفسي، فقد اهتمت معظم الدراسات السابقة بدراسة بعض الأنماط الأخرى كالإغتراب التنظيمي، والاعتراب عن العمل حيث وجدت الباحثة قله اهتمام الباحثين بالاعتراب النفسي رغم أهميته وخطورته وانعكاساته الخطيرة على الشباب؛ وكانت الدراسات كالتالي:

هدفت دراسة أحمد ضرار ومحمد نزيه (٢٠١٥) إلى استقصاء مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض سلوك التمرد والاعتراب النفسي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين، وتكونت العينة من (٣٠) مرافقاً من الصفين العاشر الأساسي وإحدى عشر من المدرسة النموذجية لجامعة اليرموك ، ووزع أفراد العينة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين بالتساوي إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتم استخدام مقياس سلوك التمرد ومقياس الاعتراب النفسي ومقياس المهارات الاجتماعية، ومن أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية لمقياس الاعتراب النفسي وعلى ثلاثة أبعاد المقياس وهى: فقدان المعايير والعزلة الاجتماعية والشعور بالعجز لصالح المجموعة التجريبية.

ومن بين ما أهتم به عدنان محمد عبده (٢٠٢٠) في دراسته تعرف مستوى الاعتراب النفسى لدى طلاب الصف الثالث الثانوى ، والتحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية قيم المواطنة ، وتكونت عينة البحث الأساسية التجريبية من (٣٠) طالباً موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، وتم استخدام عدة أدوات هي: مقياس قيم المواطنة إعداد الباحث ، ومقياس الاعتراب النفسي إعداد داليا ياسين (٢٠٠٥) ، والبرنامج الإرشادي إعداد الباحث، وتم التوصل إلى العديد من النتائج أهمها: أن مستوى الاعتراب النفسي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي كان فوق المتوسط، كما أسفرت النتائج عن الأثر الإيجابي للبرنامج الإرشادي في تنمية قيم المواطنة لدى العينة والتخفيف من مستوى الاعتراب النفسي لديهم.

وأهتمت دراسة (Tomaszek 2020) باستكشاف العلاقات بين الاعتراب والمشاركة والاحترق النفسى المدرسى في سياق تعليمي. بالإضافة إلى ذلك، تم اختبار دور الوساطة لمشاركة المدرسة في الارتباط بين الاعتراب والاحترق. أجريت الدراسة على (١٠٩) مرافقة، تتراوح أعمارهن بين ١٣-١٥ سنة. تم استخدام مقياس الاحترق النفسي ومقياس الاعتراب ومقياس مشاركة الطلاب في المدرسة. أشارت النتائج إلى أن الاعتراب الأكبر كان مرتبطاً باندماج أقل واحترق مدرسى أعلى. توسطت مشاركة الطلاب وإنتاجيتهم وانتمائهم بشكل كبير في الروابط بين مجموع درجات الاعتراب، والافتقار إلى المعايير، والعجز، والإرهاق المدرسي. وكشف تحليل المسار أن انعدام المعايير ينبأ بشكل كبير بمشاركة الطلاب (-٤٤) والاحترق المدرسي (-٢٠). أوضح النموذج ٣١٪ من الفروق لمشاركة المدرسة، و٤٦٪ من الفروق للاحتراق المدرسي. في الختام، يشعر الطلاب المغتربون وخاصة أولئك الذين يعانون من انعدام المعايير بالانفصال والارتباك من واجبات المدرسة.

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

وهدفنا دراسة نايف فدعوس الحمد (٢٠٢٢) الكشفا عن فاعلية العلاج بالواقع في خفض الاغتراب النفسي لدى الطلبة في مدارس مخيم اللاجئين السوريين بمدينة المفرق -الأردن، في الفصل الأول للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠. وتألقت عينة الدراسة من (١٨) طالبا في مدارس مخيم اللاجئين السوريين، قسموا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية تألفت من (٩) طلاب، ومجموعة ضابطة تكونت من (٩) طلاب. واستخدمنا الدراسة مقياس الاغتراب النفسي وبرنامجا إرشاديا في العلاج بالواقع. وتوصلنا الدراسة في نتائجها إلى فاعلية العلاج بالواقع في خفض الاغتراب النفسي لدى الطلاب في مدارس مخيم اللاجئين السوريين. كما استمرنا التحسن لدى أعضاء المجموعة التجريبية بعد شهر من المتابعة، وبناء على نتائج الدراسة.

أما من حيث الدراسات التي تناولنا الإفصاح عن الذات مع الاغتراب النفسي ، نذكر دراسة إسهام أبو بكر عثمان (٢٠١٣) التعرف على طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاضغراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالبا وطالبة بالفرقة الأولى والثانية من المرحلة الثانوية، بمتوسط عمري (١٦,٥٢) المقيدين بالمدارس الحكومية بمدينة المنيا، واستخدمنا الدراسة مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة)، ومقياس الاغتراب النفسي (إعداد: عادل عز الدين الأشول وآخرون). توصلنا النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الإفصاح عن الذات والاضغراب النفسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الإفصاح عن الذات لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص (أدبي/علمي)، كما توصلنا النتائج أن الإفصاح عن الذات يسهم في التنبؤ بالاضغراب النفسي.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة واستقراء نتائجها، يتضح الآتي:

-فاعلية الإفصاح عن الذات مع العديد من المتغيرات، كالعلاقات بين الأقليات الجنسية كدراسة Keneady(2016) ، وتحفيز الطلاب ودافعيتهم كدراسة Strickland(2016) ، وإعادة تأسيس العلاقات الشخصية كدراسة Fanari(2018) ، وقلق التحديث أمام الجمهور كدراسة Sanders (2018) ، والعلاقات الحميمة والرضا كدراسة Lee et al.,(2019) ، والتعلم المعرفي للطلاب كدراسة Kromka(2020) ، والاكنتاب ونوعية الحياة كدراسة Kim et al.,(2021) ، وردود الفعل الاجتماعية كدراسة Lee et al.,(2022) .

-تنوع وتعدد البرامج التي أهتمت وتعاملت مع متغير الاغتراب ،كدراسة أحمد ضرار ومحمد نزيه (٢٠١٥) التي هدفت استقصاء فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الاغتراب النفسي، ودراسة عدنان محمد(٢٠٢٠)التي هدفت التحقق من فاعلية برنامج إرشادي في تنمية قيم المواطنة وأثره في تخفيف مستوى الاغتراب النفسي لديهم، ودراسة (Tomaszek 2020) التي قامت بفحص تأثير الوساطة لمشاركة الطلاب في المدرسة على العلاقات بين اغتراب الطلاب، ودراسة نايف فدعوس (٢٠٢٢) التي تحققت من فاعلية العلاج بالواقع في خفض الاغتراب النفسي لدى الطلبة.

-يتضح مما سبق أنه لم يتم استخدام الاتجاه الإرشادي التكاملي في التعامل مع الإفصاح عن الذات أو الاغتراب النفسي في حدود علم الباحثة.

-أما من حيث الدراسات التي تناولت الإفصاح عن الذات والاضطراب النفسي، فلم تجد الباحثة سوى دراسة واحدة فقط وهي: دراسة إسهم أبو بكر عثمان (٢٠١٣) التي هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاضطراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

-اختلاف الدراسات السابقة في العينات التي أجريت عليها، من حيث نوعية تلك العينات وخصائصها،ومن تلك العينات المستخدمة في الدراسات التي تم عرضها: مراهقين كدراسة أحمد ضرار و محمد نزيه (٢٠١٥)، ودراسة منى فرغلي وآخرون (٢٠٢٠)، ودراسة Tomaszek (2020)، ودراسة فاطمة الزهراء محمد(٢٠٢١)، و شباب جامعي: كما في دراسة Maile (2015)، ودراسة (Sanders 2018)، ودراسة (Kromka 2020)، وراشدين: كدراسة Koz & Secilmis (2021).

-اختلاف الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة من دراسة إلى أخرى بما يخدم هدف تلك الدراسات؛ فمنها دراسات استخدمت مقاييس جاهزة، ومنها من قام الباحثين بإعداد أدوات الدراسة.

سابعاً فروض البحث:

استناداً إلى نتائج الدراسات السابقة صيغت الفروض على النحو التالي: -

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية.

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية لصالح القياس

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

البعدي.

٣-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات والدرجة الكلية.

٤-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية في اتجاه المجموعة التجريبية.

٥-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية في اتجاه القياس البعدي.

٦-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية.

ثامناً: إجراءات البحث: -

تحددت إجراءات البحث الحالي بطبيعة المنهج المستخدم وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة لمتغيرات البحث موضوع الاهتمام.

١- **منهج البحث:** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنموذجيه: نموذج المجموعة الواحدة (القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية) ونموذج المجموعتين (تجريبية وضابطة)، انطلاقاً من اعتباره المنهج المناسب لطبيعة متغيرات الدراسة.

٢- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث السيكومترية من:

أ- **عينة إعداد الأدوات:** وقد تكونت العينة الكلية من (١٨٩) طالباً وطالبة من الشباب الجامعي بكلية التربية -جامعة عين شمس، من الشعب العلمية المستوى الثاني والثالث (قسم العلوم البيولوجية والحيولوجية، قسم الكيمياء، قسم الفيزياء، قسم الرياضيات) وتراوح أعمارهم ما بين (١٨:٢١) سنة، بمتوسط عمري قدره ١٩,٥٩ وانحراف معياري قدره ٠,٦٤.

ب- **عينة البحث الأساسية:** وقد تكونت عينة البحث الأساسية من (٢٤) طالباً جامعياً تم توزيعهم إلى مجموعتين بالتساوي؛ (١٢) طالباً للمجموعة التجريبية، و (١٢) طالباً للمجموعة الضابطة.

٣- **أدوات البحث:** اشتمل البحث الحالي على مجموعة من الأدوات وهي: مقياس الإفصاح عن

الذات، مقياس الاغتراب النفسي، والبرنامج الإرشادي التكاملي وجميعهم من إعداد الباحثة.

وراعت الباحثة عند إعداد مقاييس الدراسة الحالية ما يلي:

-الاعتماد على مراجعة الإطار النظري والتعريفات المختلفة للمتغيرات والدراسات السابقة المتصلة بهم والمقاييس المتاحة والإستعانة بهم في إعداد مقاييس الدراسة الحالية.
- أن تكون عبارات المقاييس واضحة، ودقيقة، وصريحة، وأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، إنما يختار المفحوص الإجابة التي تعبر عنه فعلاً، فضلاً عن أن إجاباته لن يطلع عليها سوى الباحثة لأغراض البحث العلمي فقط.
-ثم التطبيق الأولي للمقياس، على عينة قوامها (١٨٩) طالباً جامعياً (من مجتمع الدراسة)، وذلك للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته.

طريقة الاستجابة والتصحيح للمقاييس:

أما عن طريقة الاستجابة فتكون عن طريق وضع علامة (√) أمام الاختيار المناسب من وجهه نظر الطالب، ويتم اختيار الاستجابة من بين ثلاثة بدائل، بحيث تكون إجابة واحدة فقط. واعطيت لكل استجابة درجة وفق سلم القياس الثلاثي، بحيث تتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى: إذا كان اختيار الطالب على العبارة تنطبق تماماً=٣، تنطبق إلى حد ما=٢، لا تنطبق إطلاقاً=١. علماً بأن هناك عبارات سلبية وتقدر عكسياً (درجة واحدة، درجتان، ثلاث درجات). وتشير (*) إلى العبارات العكسية.
وسوف نستعرض هذه الأدوات بشيء من التفصيل كما يلي:

أ-مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد: الباحثة) (ملحق: ١)

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس، وذلك بإتباع الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: تحديد أبعاد الإفصاح عن الذات:

- تم تحديد أبعاد الإفصاح عن الذات التي تبنتها الدراسة كما يتضمنها المقياس الحالي بناءً على:
 - الإطار النظري والتعريفات المختلفة للإفصاح عن الذات، والدراسات السابقة المتصلة به.
 - بعض المقاييس التي تناولت الإفصاح عن الذات، ومن أهم هذه المقاييس:

-مقياس الإفصاح عن الذات (Revised Self disclosure scale (RSDS إعداد Leung (2002) يتكون هذا المقياس من (١٩) بنداً، موزعة على (٥) أبعاد هم (العمق Depth، الدقة Accuracy، الكمية Amount، التكافؤ Valence، القصد أو النية Intent)، ويتم الاختيار وفقاً لتدرج ليكرت خماسي (أرفض بشدة، أرفض، محايد، موافق، موافق بشدة).

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

-مقياس الإفصاح الوجداني عن الذات (ESDS) Emotional Self Disclosure Scale إعداد Snell et al.,(2013) يتكون المقياس من (٤٠) بنداً موزعة على ثمانية أبعاد هم (الإفصاح الوجداني الذاتي عن الاكتئاب، الإفصاح الوجداني الذاتي عن السعادة، الإفصاح الوجداني الذاتي عن الغيرة، الإفصاح الوجداني الذاتي عن القلق، الإفصاح الوجداني الذاتي عن الغضب، الإفصاح الوجداني الذاتي عن الهدوء، الإفصاح الوجداني الذاتي عن الخمول، الإفصاح الوجداني الذاتي عن الخوف)، ويتم الاختيار وفق متصل خماسي(لم ناقش هذا الموضوع مع مرشدي الخاص، ناقشت هذا الموضوع قليلاً مع مرشدي الخاص، ناقشت هذا الموضوع بشكل كامل هذا الموضوع مع مرشدي الخاص).

-مقياس الإفصاح عن الذات لدى المتزوجين أعده رمضان عبد اللطيف(٢٠١٢) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٠) عبارة موزعة على خمسة أبعاد هم (سمات الشخصية، العلاقات العاطفية، الدخل المالي، الأقارب والأصدقاء، العلاقة الزوجية العامة)، ويتم تقدير الدرجات وفقاً لتدرج ثلاثي (دائماً-أحياناً-نادراً).

-مقياس الإفصاح عن الذات أعدته فاطمة الزهراء محمد(٢٠٢١) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٢) بنداً، وتكون من أربعة أبعاد هم (الإفصاح عن الأمور الدراسية، الإفصاح عن الأمور الشخصية، الإفصاح الاجتماعي، الإفصاح الانفعالي)، وتم تقدير درجات المقياس وفقاً لتدرج خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، لا أبداً).

-مقياس الإفصاح عن الذات أعدته إسهم أبو بكر(٢٠١٣) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٥٠) بنداً، تكون من أربعة أبعاد هم (التعبير، المواقف والآراء، العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، الشخصية)، ويتم الاختيار بين ثلاث بدائل بحيث يعطى البند الذي يجاب عنه بالبدل رقم (١) درجتين، والبدل (٢) درجة واحدة، والبدل رقم (٣) صفر.

-مقياس الإفصاح عن الذات للطلاب العاملين بالمرحلة الإعدادية أعدته جيهان حلمي(٢٠١٩) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٤) بنداً، وتكون من أربعة أبعاد هم (الجوانب العائلية، الأشياء المؤدية، الرغبات والتفضيلات، الآراء في الآخرين)، ويتم الاختيار بين ثلاث بدائل هم:(نهائياً، أحياناً، كثيراً).

-مقياس الإفصاح عن الذات أعدته عبلة محمد الجابر(٢٠٢٠) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٦) بنداً،وتكون من أربعة أبعاد هم (الإفصاح عن الجوانب الشخصية، الإفصاح عن الاتجاهات والآراء، الإفصاح عن النواحي الدراسية، الإفصاح عن الأفكار)ويتم الاختيار بين

أربعة بدائل هم (درجة كبيرة جدا، درجة كبيرة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً).
-مقياس الإفصاح عن الذات لطلاب المرحلة الثانوية أعده إسلام حسن ومروة عبد الحميد(٢٠٢١)
وتكون المقياس في صورته النهائية من (٤٠) بنداً، تكون من أربعة أبعاد هي (الإفصاح عن
الأمر الشخصية، الإفصاح عن الأمور الدراسية، الإفصاح عن الأمور الاجتماعية، الاتجاهات
والآراء)، ويتم الاختيار من خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

-مقياس الإفصاح عن الذات The self-disclosure scale أعده Magno;Cuason& (2008) Figuroa، وترجمة وتعريب: عائشة أبو سريع(٢٠٢١)، وتكون من (٦٠) بنداً،
ويتناول خمسة أبعاد هم (الإفصاح عن المعتقدات الدينية، الإفصاح عن العلاقات، الإفصاح عن
الأمر الشخصية، الإفصاح عن المشاعر العاطفية، الإفصاح عن الاهتمامات)، ويتم الاختيار بين
خمس بدائل هم (تنطبق على تماماً، تنطبق على، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق، لا تنطبق على
تماماً).

الخطوة الثانية: إعداد المقياس:

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء ما سبق ذكره، وتُعرف الإفصاح عن
الذات إجرائياً بأنه: مشاركة الفرد بمعلومات عن نفسه للأخرين طوعاً وترتبط تلك المعلومات
بأفكاره ومشاعره وميوله واهتماماته وآراءه وعلاقاته وبعض أموره الاجتماعية والمادية
والدراسية، ويتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الإفصاح عن الذات
(إعداد الباحثة). ويمكن تقسيم هذا التعريف خمسة أبعاد، وهم: الإفصاح عن المجال الانفعالي،
الإفصاح عن المجال الاجتماعي الإفصاح عن السمات الشخصية، الإفصاح عن الأمور الدراسية،
الإفصاح عن الأمور المادية. وتكون المقياس في صورته الأولية من (٢٨) عبارة.

- **البعد الأول: الإفصاح عن المجال الانفعالي:** وهو مشاركة الفرد انفعالاته ومشاعره
سواء السارة أو غير السارة وما يحب وما يكره وحالته المزاجية ومشاعر الإعجاب
والحب. ويتكون هذا البعد من (٧) عبارات وهم: (١، *٦، ١١، *١٦، *٢١، *٢٦، *٢٨).
- **البعد الثاني: الإفصاح عن المجال الاجتماعي:** وهو مشاركة الفرد معلومات ترتبط
بأفراد أسرته وأقاربه والمحيطين به وعلاقاته معهم. ويتكون هذا البعد من (٦) عبارات
وهم: (٢، *٧، ١٢، *١٨، *٢٣، *٢٧).
- **البعد الثالث: الإفصاح عن السمات الشخصية:** وهي أن يُظهر الفرد معلومات ترتبط
باتجاهاته وآراءه وميوله ومعتقداته واهتماماته وطموحاته وهواياته. ويتكون من (٥)

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

عبارات وهم:(*٣، ٨، ١٣، ١٧، ٢٢*).

- البُعد الرابع: الإفصاح عن الأمور الدراسية: وهو مشاركة الفرد بمعلومات ترتبط بجوانب القوة والضعف الأكاديمي لديه والمواد الدراسية المفضلة. ويتكون هذا البعد من عبارات وهم:(*٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤*).
- البُعد الخامس: الإفصاح عن الأمور المادية: وهو مشاركة الفرد بمعلومات تتعلق بالأمور المادية والمعاملات المالية مع الآخرين وحقيقة مستواه المادي. ويتكون هذا البعد من (٥) عبارات وهم:(*٥، ٩، ١٥، ٢٠، ٢٥*).

–أرقام العبارات العكسية لمقياس الإفصاح عن الذات: (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٦، ١٨، ٢٢، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨). وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص (الطالب) على المقياس إلى ارتفاع الإفصاح عن الذات للمفحوص كما تقيسه الباحثة، والعكس بالعكس.

الخطوة الثالثة: خطوات التحقق من كفاءة مقياس الإفصاح عن الذات:

مؤشرات صدق البنية لمقياس الإفصاح عن الذات: قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الإفصاح عن الذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20، و يوضح جدول (١) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات:

جدول (١)

تشبيعات مفردات أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات باستخدام التحليل العائلي التوكيدي

المستوى الدلالة	النسبة الدرجة	خطأ القياس	الوزن الانحداري	الوزن الانحداري المعياري	المفردة	البعد
٠.٠١	٧.٩٧	٠.٠٩	٠.٧٣	٠.٦	٢٨	الإفصاح عن المجال الانفعالي
٠.٠١	٧.١٥	٠.١	٠.٧٢	٠.٥٤	٢٦	
٠.٠١	٧.٣٥	٠.٠٨	٠.٦	٠.٥٥	٢١	
٠.٠١	٨.٨٢	٠.١١	١	٠.٦٧	١٦	
٠.٠١	٧.١٩	٠.٠٨	٠.٥٨	٠.٥٤	١١	
٠.٠١	٧.٨٨	٠.١	٠.٧٦	٠.٥٩	٦	
-	-	-	١	٠.٦٨	١	
٠.٠١	٩.٢١	٠.١٤	١.٣	٠.٧٥	٢٧	الإفصاح عن المجال الاجتماعي
٠.٠١	٦.٤٩	٠.١٣	٠.٨١	٠.٥	٢٢	
٠.٠١	٧.٢٢	٠.١٣	٠.٩٢	٠.٥٦	١٧	
٠.٠١	٧.٢٣	٠.١١	٠.٨١	٠.٥٦	١٢	
٠.٠١	٨.٩٥	٠.١٤	١.٢١	٠.٧٢	٧	
-	-	-	١	٠.٦٤	٢	
٠.٠١	١١.٨٨	٠.٠٩	١.٠٥	٠.٨	٢٣	الإفصاح عن السمات الشخصية
٠.٠١	١٣.٣٩	٠.٠٩	١.١٩	٠.٨٩	١٨	
٠.٠١	١٠.٨٦	٠.٠٩	٠.٩٤	٠.٧٥	١٣	
٠.٠١	٨.٨٨	٠.١	٠.٨٤	٠.٦٢	٨	
-	-	-	١	٠.٧٦	٣	
٠.٠١	٧.١٩	٠.١٦	١.١٤	٠.٦٩	٢٤	الإفصاح عن الأمر الدراسي
٠.٠١	٦.٦٥	٠.١٧	١.١١	٠.٦١	١٩	
٠.٠١	٦.١٩	٠.١٥	٠.٩٤	٠.٥٥	١٤	
٠.٠١	٦.٧٤	٠.١٦	١.١	٠.٦٢	٩	
-	-	-	١	٠.٥٥	٤	
٠.٠١	٩.٤٩	٠.٠٦	٠.٥٤	٠.٦١	٢٥	الإفصاح عن الأمر المادية
٠.٠١	١٥.٩٦	٠.٠٦	٠.٩	٠.٨٥	٢٠	
غير دالة	١.٠٦	٠.٠٨	٠.٠٨	٠.٠٨	١٥	
٠.٠١	١٧.٠٧	٠.٠٦	٠.٩٩	٠.٨٨	١٠	
-	-	-	١	٠.٨٩	٥	

يتضح من جدول (١) أن جميع معظم عبارات مقياس الإفصاح عن الذات كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، ماعدا العبارة رقم (١٥) في بعد الإفصاح عن الأمور المادية كانت غير دالة وقامت الباحثة بحذفها، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات.

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

ويوضح جدول(٢) مؤشرات صدق البنية لمقياس الإفصاح عن الذات:

جدول (٢)

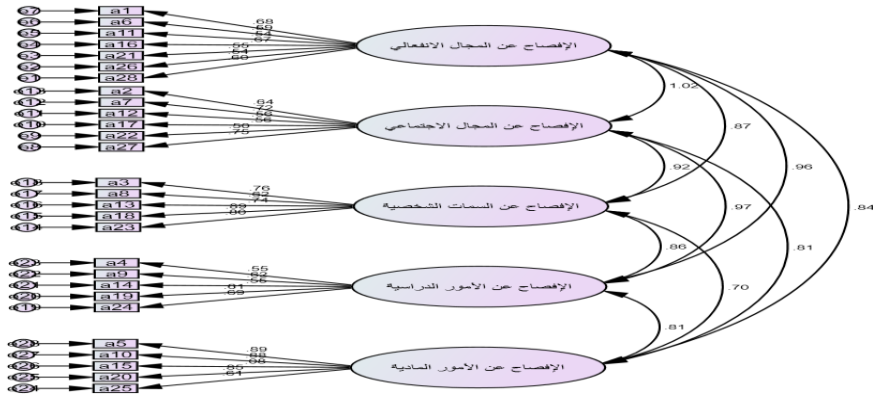
مؤشرات صدق البنية لمقياس الإفصاح عن الذات

المؤشر	القيمة	العدى المثالي
Chi-square(CMIN)	٩٣٢,٦٧	
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠ (دالة عند ٠,٠٠١)	
DF	٣٤٠	
CMIN/DF	٢,٧٤	أقل من ٥
GFI	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٨	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٧	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول(٢) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ٩٣٢,٦٧ درجات حرية = ٣٤٠ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١ ، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ١,٤٧ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.96 ، NFI= 0.97 ، IFI= 0.97 ، CFI= 0.98 ، RMSEA= 0.07) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الإفصاح عن الذات. ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد الإفصاح عن الذات من خلال شكل (١) :

شكل (١)

البناء العائلي لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات



ثبات المقياس: حسب قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وجدول (٣) يوضح هذه المعاملات:

جدول (٣)

ثبات أبعاد مقياس الإفصاح عن الذات و المقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
الإفصاح عن المجال الانفعالي	٠.٧٢	٠.٧١
الإفصاح عن المجال الاجتماعي	٠.٧٧	٠.٧٦
الإفصاح عن السمات الشخصية	٠.٧٨	٠.٧٧
الإفصاح عن الأمور الدراسية	٠.٧٦	٠.٧٥
الإفصاح عن الأمور المادية	٠.٧٠	٠.٦٩
المقياس ككل	٠.٨٥	٠.٨٢

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

-الاتساق الداخلي: تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وجدول (٤) يوضح هذه المعاملات:

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

جدول (٤)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الإفصاح عن الذات

الإفصاح عن المجال الانفعالي		الإفصاح عن المجال الاجتماعي		الإفصاح عن السمات الشخصية		الإفصاح عن الأمور الدراسية		الإفصاح عن الأمور المادية	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	**٠,٦٧	٢	**٠,٦٠	٣	**٠,٦١	٤	**٠,٥١	٥	**٠,٥٨
٦	**٠,٦٤	٧	**٠,٥٤	٨	**٠,٧٥	٩	**٠,٧٤	١٠	**٠,٦١
١١	**٠,٥٨	١٢	**٠,٥٩	١٣	**٠,٧٧	١٤	**٠,٨٠	٢٠	**٠,٦٤
١٦	**٠,٤٨	١٧	**٠,٧٠	١٨	**٠,٧١	١٩	**٠,٧٨	٢٥	**٠,٥٧
٢١	**٠,٥٢	٢٢	**٠,٤٩	٢٣	**٠,٦٢	٢٤	**٠,٥٨		
٢٦	**٠,٥٠	٢٧	**٠,٥٦						
٢٨	**٠,٥٧								

** دال عند ٠,٠١، يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت

دالة عند مستوى ٠,٠١، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بجدول (٥):

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	البعد
**٠,٧٩	الإفصاح عن المجال الانفعالي
**٠,٨٢	الإفصاح عن المجال الاجتماعي
**٠,٨١	الإفصاح عن السمات الشخصية
**٠,٧٦	الإفصاح عن الأمور الدراسية
**٠,٨٥	الإفصاح عن الأمور المادية

** دال عند ٠,٠١، يتضح من جدول (٥) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث

تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٧٦ - ٠,٨٥) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ب- مقياس الاغتراب النفسي (إعداد: الباحثة) (ملحق: ٢)

قامت الباحثة بإعداد هذا المقياس، وذلك بإتباع الخطوات التالية:

الخطوة الأولى: تحديد أبعاد الاغتراب النفسي:

= (٤٢٤): الدجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤

- تم تحديد أبعاد الاغتراب النفسي التي تبنتها الدراسة كما يتضمنها المقياس الحالي بناءً على:
- الإطار النظري والتعريفات المختلفة للاغتراب النفسي، والدراسات السابقة المتصلة به.
 - بعض المقاييس التي تناولت الاغتراب النفسي، ومن أهم هذه المقاييس:
- مقياس الاغتراب النفسي أعدته زينب شقير (٢٠٠٥) وتكون في صورته النهائية من (١٠٠) بنداً، ويشمل خمسة أبعاد هم (الاغتراب الذاتي، الاغتراب الاجتماعي، الاغتراب الديني، الاغتراب التعليمي، الاغتراب السياسي)، ويتم الاختيار بين ثلاثة بدائل هم (موافق، غير متأكد، غير موافق).
- مقياس الاغتراب عن العمل work alienation scale أعدته (2009) Nair & Vohra، وتكون المقياس في صورته النهائية من (٨) عناصر، وهو مقياس أحداتى البعد يتم الاستجابة وفق متدرج ليكرت من سبعة استجابات بداية من (١) والتي تمثل "عدم الاتفاق تماماً إلى (٧) والتي تمثل "الاتفاق التام"، وتكون من عبارات توضح الانفصال عن العمل والشعور بالألم أو العبء المرتبط بالاغتراب، وكانت العبارات مثل: لا استمتع بعملى، إن مواجهة مهامى اليومية هي تجربة مؤلمة ومملة، أشعر بالاغتراب عن نفسى، كثيراً ما كنت أتمنى لو كنت أفعل شيئاً آخر.
- استبيان الاغتراب alienation questionnaire أعدته (2010) Nwanna لقياس الخبرة الذاتية من الاغتراب، بلغ عدد العبارات (٣٣) بند يشمل ثلاثة عوامل: الاغتراب السياسى (٩ بنود)، الاغتراب الاجتماعى والاقتصادى (١٥ بند)، والاغتراب بين الأشخاص (٩ بنود). ويشير المجيبون إلى موافقتهم على كل بند باستخدام ٥ نقاط حيث يتراوح تسويق الإجابة من أوافق بشدة (١) إلى لا أوافق بشدة (٥). وكانت العبارات مثل: قيمة الناس موضع تقدير في مجتمعنا، الطبيعة البشرية متعاونة بشكل أساسى، يستطيع معظم الناس أن يجدوا الرضا.
- مقياس الاغتراب النفسي أعدته أحمد ضرار ومحمد نزيه (٢٠١٩) وتكون في صورته النهائية من (٤٩) بنداً، موزعة على خمسة أبعاد هم (اللاهدف، فقدان المعنى، فقدان المعايير، العزلة الاجتماعية، الشعور بالعجز)، ويتم الاختيار ما بين ثلاثة بدائل هم (مرتفع، وسط، منخفض).
- مقياس الاغتراب النفسي أعدته سميرة العازمى (٢٠٢١) وتكون المقياس من (٤٨) عبارة، وتكون من (٦) أبعاد هم (العزلة الاجتماعية، اللامعيارية، اللامعنى، الشعور بالعجز، اللاهدف، النشيوء)، ويتم الاختيار بين أربعة بدائل هم (موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة).
- مقياس الاغتراب النفسي أعدته إلهام ربابعة وأحمد الصمادى (٢٠٢٠) وتكون من (٤٠) بنداً، وتكون من أربعة أبعاد هم (فقدان الشعور بالانتماء، عدم الالتزام بالمعايير، العجز، فقدان المعنى)، ويتم الاختيار بين خمس بدائل هم (موافق بشدة، موافق، أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة).

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

-استبيان الاغتراب النفسي أعدته سماح جودة(٢٠٢١) وتكون الاستبيان في صورته النهائية من (٤١) بنداً، وتكون من أربعة أبعاد هم (العزلة الاجتماعية ومركزية الذات، فقدان الشعور بالانتماء، فقدان الهدف والمعنى، قلة الالتزام بالمعايير)، ويتم الاختيار وفق ثلاثة استجابات (نعم، أحياناً، لا).

-مقياس الاغتراب النفسي أعده علاء فريد وإيناس خليل ورشا عبد الله (٢٠٢١) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) بنداً، وتكون من خمسة أبعاد هم (اللاكفاءة، التمرد، اللاتواصل، اللامعيارية، اختلال الأنية)، ويتم الاختيار بين خمسة بدائل هم (دائماً، كثيراً، أحياناً، قليلاً، نادراً).
-مقياس الاغتراب النفسي أعدته نجوى بهلول ونجاح السميرى (٢٠٢٢) وتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٨) بنداً، موزعة على أربعة أبعاد هم: الغربة عن الذات، العزلة الاجتماعية، اللامعنى، الشعور بالانتماء. ويتم الاختيار بين ثلاث بدائل هم: أوافق، محايد، لا أوافق.

الخطوة الثانية: إعداد المقياس:

قامت الباحثة بإعداد الصورة الأولية للمقياس في ضوء ما سبق ذكره، وتُعرف الاغتراب النفسي إجرائياً بأنه: حالة نفسية واجتماعية تظهر في سوء توافق الإنسان مع ذاته ومع واقعة المعاش ويتمثل في الشعور بالعزلة والتشويؤ واللامعيارية والعجز واللامعنى والتمرد، وتحدد إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من مقياس الاغتراب عن الذات (إعداد الباحثة). ويمكن تقسيم هذا التعريف ستة أبعاد، وهم : العزلة الاجتماعية، التشويؤ، اللامعيارية، العجز، اللامعنى، التمرد. وتكون المقياس في صورته الأولية من (٣٧) عبارة.

-البُعد الأول: العزلة الاجتماعية: وهو شعور الفرد بالوحدة والفراغ النفسي وأن المجتمع الذي يعيش فيه غريباً عنه ولا يشعر بانتمائه إليه وما يترتب على ذلك من المشاركة في الحياة الاجتماعية ونشاطات المجتمع. ويتكون هذا البعد من (٦) عبارات وهم: (١)، ٧، ١٣، ١٩، ٢٥، (٣١).

-البُعد الثاني: التشويؤ: ويعنى إدراك العالم على أنه مجموعة من الأشياء الخالية من البعد الإنساني وسيطرة الجوانب المادية والمظهرية على مجريات الحياة، كما يشير إلى إدراك الفرد أنه قد تحول إلى موضوع وقد إحساسه بهويته، ومن ثم بأنه مقتلع لا جذور تربطه بنفسه أو واقعة. ويتكون هذا البعد من (٧) عبارات وهم: (٢)، ٨، ١٤، ٢٠، ٢٦، ٣٢، (٣٧).

-البُعد الثالث: اللامعيارية: وهي حالة انهيار المعايير التي تنظم وتوجه السلوك، ومن ثم رفض الفرد القيم والمعايير السائدة في المجتمع نظراً لعدم ثقته في المجتمع ومؤسساته. ويتكون من (٦)

عبارات وهم: (٣، ٩، ١٥*، ٢١، ٢٧، ٣٣).

-البُعد الرابع: العجز: وهو فقدان السيطرة أو حاله اللاقدرة وتعنى أن الفرد لا يستطيع التحكم في مجريات الأمور أو الأحداث التي تحدث له. ويتكون هذا البعد من (٦) عبارات وهم: (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٨*، ٣٤).

-البُعد الخامس: اللامعنى: وهو عدم قدرة الفرد على فهم الأحداث من حوله أو معرفة سرها وصعوبة توقع حدوثها. ويتكون هذا البعد من (٦) عبارات وهم: (٥، ١١، ١٧، ٢٣، ٢٩، ٣٥).

-البُعد السادس: التمرد: الرغبة في البعد عن الواقع والخروج عن المألوف والشائع وعدم الالتزام بالعبادات والقيم والمعايير السائدة، والإحساس بضرورة الثورة والتغيير، وقد يكون التمرد على النفس أو على المجتمع بما يحتويه من أنظمة ومؤسسات أو على موضوعات وقضايا. ويتكون هذا البعد من (٦) عبارات وهم: (٦، ١٢، ١٨*، ٢٤، ٣٠، ٣٦).

-أرقام العبارات العكسية لمقياس الاغتراب النفسي: ١٥، ١٨، ٢٨. وتشير الدرجة الكلية المرتفعة للمفحوص (الطالب) على المقياس إلى ارتفاع الاغتراب النفسي للمفحوص كما تقيسه الباحثة، والعكس بالعكس.

الخطوة الثالثة: خطوات التحقق من كفاءة مقياس الاغتراب النفسي:

-مؤشرات صدق البنية لمقياس الاغتراب النفسي: قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية

لمقياس الاغتراب النفسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج AMOS20،

ويوضح جدول (٦) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية وأخطاء القياس والنسبة الحرجة

ومستوى الدلالة لتشعب كل مفردة على أبعاد مقياس الاغتراب النفسي:

جدول (٦)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس الاغتراب النفسي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
العزلة الاجتماعية	٣١	٠,٨	١,٦	٠,١٩	٨,٢٧	٠,٠١
	٢٥	٠,٦٦	١,٤٨	٠,٢	٧,٥١	٠,٠١
	١٩	٠,٥٨	١,٢٤	٠,١٨	٦,٩٢	٠,٠١
	١٣	٠,٥٩	١,٣٤	٠,١٩	٦,٩٦	٠,٠١
	٧	٠,٥٤	١,١٥	٠,١٨	٦,٦	٠,٠١
	١	٠,٥٣	١	-	-	-
التشبيؤ	٣٧	٠,٦١	٠,٨٩	٠,١١	٨,٢٧	٠,٠١

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

البعد	المفردة	الوزن الاحدائي المعياري	الوزن الاحدائي	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	٣٢	٠,٧٥	١,٠٦	٠,١١	٩,٧٢	٠,٠١
	٢٦	٠,٥٢	٠,٦٩	٠,١	٧,١٨	٠,٠١
	٢٠	٠,٥٦	٠,٧٨	٠,١	٧,٦٤	٠,٠١
	١٤	٠,٥٨	٠,٧٨	٠,١	٧,٨٩	٠,٠١
	٨	٠,٦	٠,٨١	٠,١	٨,١٤	٠,٠١
	٢	٠,٦٣	١	-	-	-
اللامعيارية	٣٣	٠,٥١	٠,٥٩	٠,٠٨	٧,٣٥	٠,٠١
	٢٧	٠,٤٤	٠,٦	٠,١	٦,٢٧	٠,٠١
	٢١	٠,٥٦	٠,٦٧	٠,٠٨	٨,٢٤	٠,٠١
	١٥	٠,٦٤	٠,٧٨	٠,٠٨	٩,٣٧	٠,٠١
	٩	٠,٦٤	٠,٨٧	٠,٠٩	٩,٤٥	٠,٠١
	٣	٠,٧٥	١	-	-	-
العجز	٣٤	٠,٥٣	٠,٨٣	٠,١٢	٦,٧١	٠,٠١
	٢٨	٠,٥٢	٠,٨٩	٠,١٣	٦,٦٢	٠,٠١
	٢٢	٠,٦٢	٠,٨٣	٠,١١	٧,٦٤	٠,٠١
	١٦	٠,٦٤	١,١	٠,١٤	٧,٨	٠,٠١
	١٠	٠,٧٥	١,١٥	٠,١٣	٨,٧١	٠,٠١
	٤	٠,٥٩	١	-	-	-
التمرد	٣٥	٠,٥٤	١,٠٩	٠,١٦	٦,٧٢	٠,٠١
	٢٩	٠,٧١	١,٣٢	٠,١٧	٧,٩٦	٠,٠١
	٢٣	٠,٥٢	١	٠,١٥	٦,٥٤	٠,٠١
	١٧	٠,٧٨	١,٤٩	٠,١٨	٨,٤١	٠,٠١
	١١	٠,٧٣	١,٤٣	٠,١٨	٨,١	٠,٠١
	٥	٠,٥٤	١	-	-	-
اللامعنى	٣٦	٠,٦٥	١	٠,١٢	٨,٦٢	-
	٣٠	٠,٦٩	١,٠٣	٠,١١	٩,٠٤	٠,٠١
	٢٤	٠,٦٩	١,١٧	٠,١٣	٩,٠٢	٠,٠١
	١٨	٠,٨	١,٢٦	٠,١٣	١٠,٠٣	٠,٠١

البعد	المفردة	الوزن الاحدائي المعياري	الوزن الاحدائي	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
	١٢	٠,٥٤	٠,٨٥	٠,١٢	٧,٤١	٠,٠١
	٦	٠,٦٢	١	-	-	-

يتضح من جدول (٦) أن جميع مفردات مقياس الاغتراب النفسي كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، وقامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الاغتراب النفسي. ويوضح جدول (٧) مؤشرات صدق البنية لمقياس الاغتراب النفسي:

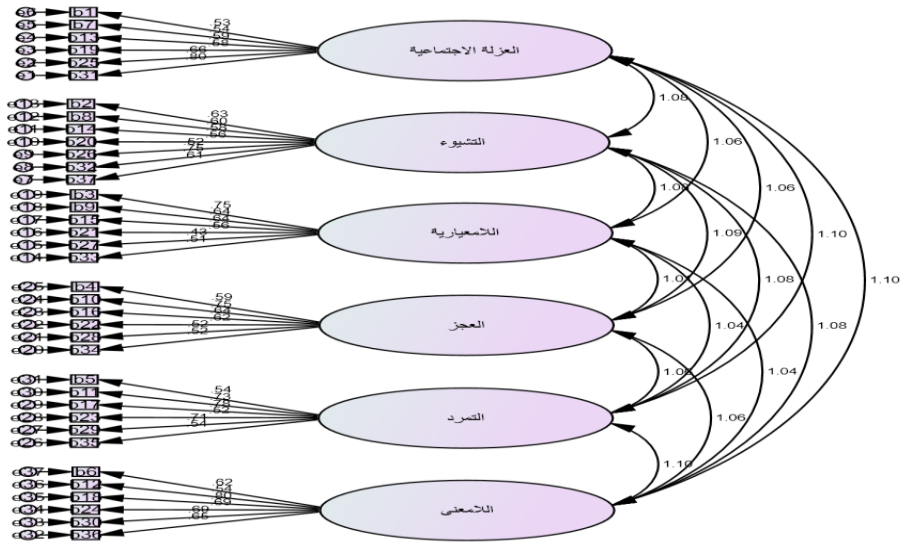
جدول (٧)

مؤشرات صدق البنية لمقياس الاغتراب النفسي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٧٥٦,٠٨	
مستوى الدلالة	٠,٠٠٠ (دالة عند ٠,٠١)	
DF	٦١٤	
CMIN/DF	٢,٨٦	أقل من ٥
GFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقرب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقرب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
IFI	٠,٩٢	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقرب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أالتى تقرب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٧) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٧٥٦,٠٤ درجات حرية = ٦١٤ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وكانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٨٦، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.92، NFI= 0.91، IFI= 0.92، CFI= 0.93، RMSEA= 0.08)، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاغتراب النفسي ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية الاغتراب النفسي من خلال شكل (٢) :

شكل (٢)
البناء العاملي لمقياس الاغتراب النفسي



- ثبات مقياس الاغتراب النفسي: حسبت قيمة الثبات للأبعاد الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والمقياس ككل، وجدول (٨) يوضح هذه المعاملات:

جدول (٨)

معاملات الثبات لأبعاد مقياس الاغتراب النفسي والمقياس ككل

العامل	معامل الفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
العزلة الاجتماعية	٠,٨١	٠,٧٩
التشويش	٠,٨٣	٠,٨٢
اللامعيارية	٠,٨٤	٠,٨١
العجز	٠,٨٢	٠,٨٠
التمرد	٠,٧٦	٠,٧٥
اللامعنى	٠,٧٤	٠,٧٤
المقياس ككل	٠,٨٨	٠,٨٥

يتضح من جدول (٨) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات مقياس الاعتراب النفسي وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية كانت مرتفعة، وبذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق والثبات ويمكن استخدامها علمياً.

-الاتساق الداخلي للمقياس: تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه، و جدول (٩) يوضح هذه المعاملات:

جدول(٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة لمقياس الاعتراب النفسي

العزلة الاجتماعية		التشويق		اللامعيارية		العجز		التمرد		اللامعنى	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
١	٠,٧١**	٢	٠,٦٥**	٣	٠,٥٧**	٤	٠,٧٢**	٥	٠,٦٢**	٦	٠,٥٩**
٧	٠,٦٠**	٨	٠,٥٣**	٩	٠,٥٧**	١٠	٠,٥٠**	١١	٠,٦٤**	١٢	٠,٧٧**
١٣	٠,٦٩**	١٤	٠,٤٨**	١٥	٠,٦٦**	١٦	٠,٥٧**	١٧	٠,٥٥**	١٨	٠,٦٤**
١٩	٠,٤٤**	٢٠	٠,٥١**	٢١	٠,٦٨**	٢٢	٠,٦٩**	٢٣	٠,٦١**	٢٤	٠,٦١**
٢٥	٠,٥٢**	٢٦	٠,٥٧**	٢٧	٠,٦٩**	٢٨	٠,٦١**	٢٩	٠,٥٣**	٣٠	٠,٦٧**
٣١	٠,٦٠**	٣٢	٠,٧١**	٣٣	٠,٧٣**	٣٤	٠,٧٩**	٣٥	٠,٤٩**	٣٦	٠,٤١**
		٣٨	٠,٤٩**								

** دال عند ٠,٠١ ، ويتضح من جدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١ وهذا يوضح الاتساق الداخلي للمقياس. وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية للمقياس والدرجة الكلية للمقياس وكانت النتائج كما بجدول (١٠):

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية

الدرجة الكلية للمقياس	البعد
**٠,٨٧	العزلة الاجتماعية
**٠,٨٢	التشويش
**٠,٨٥	اللامعيارية
**٠,٨٣	العجز
**٠,٨٠	التمرد
**٠,٨٦	اللامعنى

** دال عند ٠,٠١ ، ويتضح من جدول (١٠) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٠- ٠,٨٧) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

ج-البرنامج الإرشادي التكاملي (إعداد: الباحثة) (ملحق: ٣)

قامت الباحثة بإعداد البرنامج الإرشادي التكاملي في صورة مجموعة من الجلسات الإرشادية الجماعية، والتي تم توظيفها بشكل يسهم في التدريب على الإفصاح عن الذات (الإفصاح عن المجال الانفعالي، والإفصاح عن المجال الاجتماعي، الإفصاح عن السمات الشخصية، الإفصاح عن الأمور الدراسية، الإفصاح عن الأمور المادية) مما ينعكس على الاغتراب النفسي (العزلة الاجتماعية، التشويش، اللامعيارية، العجز، التمرد، اللامعنى) لدى عينة من الشباب الجامعي، وتم ذلك في ضوء علاقة إرشادية آمنة تتيح لأعضاء المجموعة التجريبية المشاركة بفاعلية.

أهداف البرنامج:

هدف البرنامج التكاملي إلى التدريب على الإفصاح عن الذات وأثر ذلك على الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي.

الأهداف الفرعية البرنامج:

- أن يتعرف المشاركون على تأثير الأفكار والمشاعر على السلوك.
- أن يدرك المشاركون أهمية المرونة في التعامل مع المحتوى الانفعالي للأفكار السلبية المرتبطة بالإفصاح.
- أن يتمكن المشاركون من إدارة سلوكياتهم من خلال التحكم في انفعالاتهم، ومراقبته

- الذات، وتوجيه الانتباه نحو الأهداف التي يسعى لتحقيقها.
- أن يكتسب المشاركين المهارات اللازمة للتواصل مع الآخرين.
- أن يكتسب المشاركين القدرة على تقييم الذات، والاستفادة من هذا التقييم فيما يواجهه من مواقف مستقبلية.
- أن يتدرب المشاركين على التفكير بشكل إيجابي.
- التعرف على المخاوف التي تثير قلق المشاركين من الإفصاح عن الذات .
- أن يتدرب المشاركين على التعامل مع القلق وتحسين قدرتهم على الإفصاح.
- أن يتدرب المشاركين على التعامل الجيد مع النقد من خلال تقبلهم لذواتهم.

أسس البرنامج الإرشادي التكاملى:

راعت الباحثة أثناء إعداد البرنامج وتطبيقه مجموعة من الأسس العامة والأخلاقية والنفسية والتربوية والاجتماعية والعصبية والفسولوجية التي ذكرها حامد زهران(٢٠٠٥، ٢٧٢-٢٧٣).

مصادر البرنامج الإرشادي التكاملى:

- الإطار النظرى للبحث.
- الدراسات العربية والأجنبية التي تتعلق بمتغيرات الدراسة التي سبق عرضها.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

طبق البرنامج على مجموعة من الشباب الجامعي(٢٤) طالباً جامعياً بكلية التربية -جامعة عين شمس، من الشعب العلمية المستوى الثاني والثالث، تم توزيعهم إلى مجموعتين بالتساوي؛(١٢) طالباً للمجموعة التجريبية، و(١٢) طالباً للمجموعة الضابطة. وقد تلقت المجموعة التجريبية الجلسات بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً، وكان عدد الجلسات الإجمالى (١٩) جلسة بجانب الجلسة الختامية للقياس التتبعى.

بعض الاعتبارات عند تطبيق البرنامج:

- التنوع فى اختيار الفنيات المستخدمة، وأن تتناسب مع المرحلة العمرية المستهدفه بحيث تجذب المتعلم وتوظف انتباهه فتجعله دائم التأمل فى معانيها والتتبع لمواقفها والتأثر بها.

-التقديم لكل جلسة وخلق جو التأهب لها، والتأكد من فهم المشاركين واستيعابهم لمحتوى الجلسات.

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

يجب أن تتناول الأمثلة والنماذج والقصص المقدمة أحداث ليست غريبة عن الطبيعة البشرية لأنها جاءت علاجاً لواقع البشر .

-التأكد من ملائمة مكان التطبيق، بحيث يكون بعيداً عن أي عنصر يشتت انتباه المشاركين.

-الأهتمام بأخذ التغذية الراجعة والمناقشة عقب كل جلسة.

-الأهتمام بمراجعة الواجب المنزلي والتعزيز عند الالتزام بالقواعد.

تطبيق البرنامج:

١-إيضاح الهدف من البرنامج للمجموعة التجريبية، وخطة التنفيذ، ثم الاتفاق على الالتزام بخطة البرنامج وتحمل مسئولية اداء الواجبات.

٢-تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ .

٣-تم تنفيذ جلسات البرنامج حسب الخطة الموضوعية والتي استغرقت (١٩) جلسة للمجموعة التجريبية، بواقع ثلاث جلسات أسبوعياً بجانب الجلسة الختامية للقياس التتبعي.

٤-تم قضاء فترة زمنية لمتابعة تقييم فعالية البرنامج تقدر بشهر ونصف تقريباً.

مراحل تقييم فعالية البرنامج:

١-مرحلة التقييم القبلي: وتم ذلك قبل البدء في البرنامج من خلال تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الاغتراب النفسي، وجميعهم من إعداد الباحثة.

٢-تقييم الأعضاء المشاركين: تم التقييم المرحلي لجلسات البرنامج من خلال التغذية الراجعة ومناقشة ردود أفعال المشاركين بعد كل جلسة، ومدى الاستفادة منها، والواجبات المنزلية.

٣-مرحلة التقييم البعدي: تم ذلك من خلال تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الاغتراب النفسي على المجموعة التجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، ثم مقارنة نتائج أفراد المجموعة التجريبية مع نتائج أفراد المجموعة الضابطة، وقارنة نتائج أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

٤-مرحلة التقييم التتبعي: تم ذلك عن طريق تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الاغتراب النفسي على المشاركين في البرامج، بهدف معرفة مدى استمرارية فعالية البرنامج فسي تحقيق أهداف البحث وذلك بعد مرور شهر ونصف من انتهاء البرنامج.

جدول (١١)

مخطط جلسات البرنامج التكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات لخفض الإغتراب النفسي

رقم الجلسة	موضوع الجلسات	أهداف الجلسات	الأساليب والفنيات	الوسائل والادوات	زمن الجلسة
الأولى	جلسة افتتاحية "الافتتاح والتعارف".	١-التعارف وإقامة علاقة ودية بين الطلاب والباحثة. ٢-أن يعرف الطالب الهدف الرئيس من البرنامج. ٣-أن يتم الاتفاق على القواعد العامة و الانتظام في البرنامج.	المحاضرة والحوار والمناقشات الجماعية.	أوراق وأقلام.	٤٠ دقيقة
الثانية	تقديم البرنامج.	١-أن يعرف الطلاب أهداف البرنامج ومخطط الجلسات. ٢-أن يتضح لدى الطلاب مفهوم البرنامج التكاملي وأهميته في مجال الإفصاح عن الذات. ٣-أن يتم التعرف على توقعات الطلاب وتسجيل ملاحظاتهم. ٤-أن يدرك الطلاب أهمية العمل الجماعي والتحلى بروح الفريق لتحقيق أهداف البرنامج.	المحاضرة والحوار والمناقشات الجماعية.	أوراق وأقلام، و جدول زمني للجلسات التالية.	٦٠ دقيقة.
الثالثة	إدارة القلق والتوتر	١-أن يدرك الطلاب أهمية ضبط الذات ودوره وانعكاسه على سلوكياتهم وحياتهم بشكل عام. ٢-أن يتدرب الطلاب على بعض التعليمات الذاتية التي تساعدهم على ضبط الذات. ٣-أن يستطيع الطلاب التحكم بانفعالاتهم وضبط الذات.	ضبط الذات، التفكير الإيجابي، التعليمات الذاتية، الحوار والمناقشات الجماعية.	ورق، أقلام	٦٠ دقيقة.
الرابعة	الاسترخاء التأملي المنظم.	١-أن يسعى الطلاب إلى تعلم التركيز. ٢-أن يدرك الطلاب أهمية التعبير عن المشاعر. ٣-أن يستطيع الطلاب التخفيف من بعض المشاعر السلبية.	الحوار والمناقشات الجماعية، تدريبات الاسترخاء، التعزيز الواجبات المنزلية.	ورق، أقلام	٦٠ دقيقة.

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

رقم الجلسة	موضوع الجلسات	أهداف الجلسات	الأساليب والفنيات	الوسائل والادوات	زمن الجلسة
الخامسة	الإفصاح عن الذات" معنى وأهمية".	<p>١- أن يتعرف الطلاب على معنى الإفصاح عن الذات وأهميته في العلاقات الإنسانية.</p> <p>٢- أن يدرك الطلاب أهمية الإفصاح عن الذات في تحقيق الصحة النفسية.</p> <p>٣- أن يتعرف الطلاب على أنماط الإفصاح التي سوف يتناولها البرنامج.</p> <p>٤- أن يتعرف الطلاب على الشروط الواجب توافرها لنجاح عملية الإفصاح عن الذات.</p>	الوعي بالذات، الحوار والمناقشات الجماعية، التعزيز، الواجبات المنزلية.	ورق أبيض، أقلام، power point	٢٠ دقيقة
السادسة والسابعة	ماذا تفعل لو كنت مكاني؟	<p>١- أن يتضح لدى الطلاب أثر الأفكار السلبية على المشاعر وما يتبع ذلك من سلوك.</p> <p>٢- أن يتعرف الطلاب على بعض معوقات الإفصاح وبعض الأفكار الخاطئة الشائعة والمتكررة في بعض المواقف وعواقبها فيما يتعلق بالإفصاح وتحديدها ثم كيفية التغلب عليها، والسلوك الصحيح الذي يجب فعله.</p> <p>٣- أن يتدرب الطلاب على كيفية التصرف السليم في بعض المواقف التي تتطلب الإفصاح.</p> <p>٤- تعديل الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية المناسبة.</p> <p>٥- تعزيز الأفكار الإيجابية والتركيز على ما يترتب عليها من سلوك إيجابي.</p>	الحوار والمناقشات الجماعية، التفريغ الانفعالي، التفكير الإيجابي، إعادة البناء المعرفي، القصة الرمزية.	أوراق وأقلام.	ساعة ونصف لكل جلسة
الثامنة والتاسعة	التعبير عن الذات	<p>١- التعبير عن المشاعر والانفعالات بحرية بشكل إيجابي.</p> <p>٢- إعطاء الفرصة لتفسير عما يشعروا به تجاه أنفسهم.</p> <p>٣- مساعدة الطلاب على اكتشاف حل لمشكلاتهم من خلال التعبير عنها.</p> <p>٤- أن يدرك الطلاب دور السمات الشخصية في مواجهة الضغوط والمشكلات.</p>	التفريغ الانفعالي، التغذية الراجعة، غرس الأمل، التسامي بالذات، لعب الدور، وعكس الدور، المرونة الموقفية.	أقلام، ورق، برنامج power point	ساعة ونصف لكل جلسة

رقم الجلسة	موضوع الجلسات	أهداف الجلسات	الأساليب والفنيات	الوسائل والادوات	زمن الجلسة
العاشرة	القدوة الحسنة والنماذج الواقعية.	١-تقديم نماذج تعلم جيدة للطلاب تساعدهم على اكتساب المعارف والتوجهات الإيجابية نحو قيمة الإفصاح والعلاقات الاجتماعية المثمرة بين الأفراد. ٢-أن يطور الطلاب تفكيرهم ليعقبه تعديل سلوكهم.	المناقشات الجماعية والحوار، النمذجة، التعزيز، الواجبات المنزلية.	قصة ورقية	ساعة ونصف
الحادية عشر والثانية عشر	تحديد نقاط القوة	١-أن يكسر الطلاب حاجز الخوف بينه وبين الآخرين. ٢-أن يتجاوز الطلاب الخجل المؤدى للعزلة من خلال عرض أي موضوعات يريدوها. ٣-أن يستبصر الطالب بأهمية الإنماد مع الآخرين وبناء العلاقات الجيدة وانعكاسها عليه. ٤-أن يحدد الطلاب نقاط القوة الخاصة بهم التي تساعد على خفض العزلة وتنمية مفهوم الذات والثقة بالنفس.	تحسين الذات التعويضية، النمذجة، التسامي بالذات، التدريب على المهارات الاجتماعية، فنية المشاعر والانفعالات الإيجابية، الواجب المنزلي.	أوراق، أقلام، power point ، فيلم.	ساعة ونصف لكل جلسة
الثالثة عشر والرابعة عشر	خليك إيجابي	١-أن يتعرف الطلاب على بعض المهارات الإيجابية ويكتسب القدرة على ممارستها. ٢-أن يتعرف الطلاب على دور وقوائد هذه المهارات الإيجابية وانعكاسها على تحسن القدرة على الإفصاح عن الذات. ٣-أن يكتسب الطلاب استعداد شخصي لتوقع الأحداث بصورة إيجابية. ٤-أن يطور الطلاب تفكيرهم وحكمهم وبالتالي سلوكهم إلى مرحلة أعلى.	النمذجة، المرونة الموقفة، القصة الرمزية، غرس الأمل، التفكير الإيجابي، لعب الدور، عكس الدور، التغذية الراجعة.	أوراق وأقلام، سبورة ضوئية، power point ، كوب ماء.	ساعة ونصف لكل جلسة
الخامسة عشر والسادسة عشر	من هو مصدر الطمأنينة والثقة	١-أن يعرف الطلاب أهمية وشروط العلاقات الاجتماعية الجيدة. ٢-تعريف الطلاب بمفهوم الثقة وأهميتها في رفع مستوى العلاقات الاجتماعية والإفصاح عن الذات. ٣-أن يستنتج الطلاب صفات الشخص مصدر الثقة للإفصاح له عما بداخلنا. ٤-أن يتدرب الطلاب على استشعار الطمأنينة والاستمتاع وسط المقربين منهم.	الحوار والمناقشات الجماعية، التدريب على المهارات الاجتماعية، القصة الرمزية.	سبورة ضوئية، power point ، أفلام.	ساعة ونصف لكل جلسة

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

رقم الجلسة	موضوع الجلسات	أهداف الجلسات	الأساليب والفنيات	الوسائل والادوات	زمن الجلسة
السابعة عشر	"أساليب ومهارات التواصل الجيد"	1- أن يتعرف الطلاب على أساليب التواصل الجيد مع الآخرين، مع ذكر أمثلة على ذلك. 2- أن يعرف الطلاب أساليب التواصل الرديء مع الغير، مع ذكر أمثلة على ذلك. 3- أن يعرف الطلاب النتائج المترتبة على أساليب التواصل الجيد والتواصل الرديء مع ذكر أمثلة على ذلك. 4- أن يتدرب الطالب على إقامة حوار بناء. 5- أن يكتسب الطالب القدرة على التسامي بالذات.	التدريب على المهارات الاجتماعية، المرونة الموقفية، التسامى بالذات، الحوار، والمناقشات الجماعية.	ورق، أقلام	ساعة ونصف
الثامنة عشر	الإفصاح "مراجعة وتغذية راجعة".	1- التأكد من اكتساب الطلاب وعى معرفي واتجاه إيجابي جيد حول قيمة الإفصاح عن الذات وضوابطه. 2-مراجعة شاملة حول ما تعرفوا عليه في الجلسات السابقة وأخذ التغذية الراجعة منهم.	المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية.	ورق، أقلام	٢٠ دقيقة
التاسعة عشر	جلسة "القياس البعدي".	1-معرفة قدر الاستفادة من البرنامج التكاملي وتقييمه. 2-الاتفاق على موعد جلسة القياس التتبعي بعد مرور شهر ونصف من هذه الجلسة.	المناقشات الجماعية والحوار، والتعزيز.	نسخ من مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الاغتراب النفسي، جهاز لاب توب وفلاشه عليها بعض الصور والفيديوهات التي تم التقاطها أثناء الجلسات السابقة.	٤٠ دقيقة.
	الجلسة الختامية "القياس التتبعي".	1- التعرف على مدى استمرارية نجاح البرنامج التكاملي.	المناقشات الجماعية والحوار، التعزيز.	نسخ من مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الاغتراب النفسي، هدايا رمزية تذكارية.	٤٠ دقيقة.

تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج:

أ- من حيث العمر الزمني:

قامت الباحثة بمقارنة العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان ويتي **Mann-Whitney test** اللابارامترى، وذلك للتحقق من تكافؤ أفراد المجموعتين في العمر الزمني كما يوضح جدول (١٢):

= (٤٣٨)؛ المجلة المصرية لدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب العمر الزمني لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العمر الزمني	ضابطة	١٢	١٩,٧٥	٠,٤٥	١١,٦٣	١٣٩,٥٠	٦١,٥	٠,٨٠	غير دالة
	تجريبية	١٢	١٩,٩٢	٠,٥١	١٣,٣٨	١٦٠,٥٠			غير دالة

قيمة Z الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,96$ ، وعند مستوى $0,01 = 2,58$. يتضح من جدول (١٢) أن قيمة (Z) المحسوبة بلغت (٠,٨٠) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب أعمار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على تكافؤ العينة من حيث العمر الزمني.

ب- الإفصاح عن الذات:

قامت الباحثة بمقارنة متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس الإفصاح عن الذات باستخدام اختبار مان ويتني Mann-Whitney test للبارامترى، وذلك للتحقق من تكافؤ طلاب المجموعتين وجدول (١٣) يوضح ذلك:

جدول (١٣)

تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الإفصاح عن الذات قبل تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الإفصاح عن المجال الاتفعاي	ضابطة	١٢	١٠,٧٥	١,٤٢	١٢,٣٣	١٤٨	٧٠	٠,١١	غير دالة
	تجريبية	١٢	١٠,٨٣	١,٤٤	١٢,٦٧	١٥٢			غير دالة
الإفصاح عن المجال الاجتماعي	ضابطة	١٢	٩,٥٨	٠,٩	١١,٨٣	١٤٢	٦٤	٠,٤٨	غير دالة
	تجريبية	١٢	٩,٩٢	١,٣١	١٣,١٧	١٥٨			غير دالة
الإفصاح عن السمات الشخصية	ضابطة	١٢	٨,٠٨	٠,٧٩	١٢,٤٦	١٤٩,٥	٧١,٥	٠,٠٣	غير دالة
	تجريبية	١٢	٨,٠٨	٠,٩	١٢,٥٤	١٥٠,٥			غير دالة
الإفصاح عن الأمور الدراسية	ضابطة	١٢	٧,٩٢	١,٧٨	١٢,٣٣	١٤٨	٧٠	٠,١١	غير دالة
	تجريبية	١٢	٧,٩٢	١,٦٢	١٢,٦٧	١٥٢			غير دالة
الإفصاح عن الأمور المادية	ضابطة	١٢	٥,٩٢	١,٠٨	١١,٧٩	١٤١,٥	٦٣,٥	٠,٥٣	غير دالة
	تجريبية	١٢	٦,٠٨	٠,٦٧	١٣,٢١	١٥٨,٥			غير دالة
الدرجة الكلية	ضابطة	١٢	٤٢,٢٥	٢,٨	١١,٧٥	١٤١	٦٣	٠,٥٢	غير دالة
	تجريبية	١٢	٤٢,٨٣	١,٧٥	١٣,٢٥	١٥٩			غير دالة

يتضح من جدول (١٣) أن جميع قيم (Z) غير دالة إحصائياً بالنسبة لمجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة، مما يدل على أن مجموعتي الدراسة متكافئتين من حيث مستوى الإفصاح عن الذات

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

قبل تطبيق البرنامج.

ج - الاغتراب النفسي:

قامت الباحثة بمقارنة متوسطي رتب درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على مقياس الاغتراب النفسي باستخدام اختبار مان ويتنى Mann -Whitney test اللابارامترى، وذلك للتحقق من تكافؤ المجموعتين وجدول (١٤) يوضح ذلك:

جدول (١٤)

تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاغتراب النفسي قبل تطبيق البرنامج

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتب متوسط	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العزلة الاجتماعية	ضابطة	١٢	١٤,٥	٢,٠٢	١١,٢٩	١٣٥,٥	٥٧,٥	٠,٨٤	غير دالة
	تجريبية	١٢	١٥,١٧	٢,١٧	١٣,٧١	١٦٤,٥			
التثبيؤ	ضابطة	١٢	١٨,٠٨	٢,١٩	١٣,٢٩	١٥٩,٥	٦٢,٥	٠,٥٦	غير دالة
	تجريبية	١٢	١٧,٥	١,٩٨	١١,٧١	١٤٠,٥			
اللامعيارية	ضابطة	١٢	١٤,١٧	١,١١	١٢,٥٤	١٥٠,٥	٧١,٥	٠,٠٣	غير دالة
	تجريبية	١٢	١٤,١٧	١,٥٩	١٢,٤٦	١٤٩,٥			
العجز	ضابطة	١٢	١٥,٢٥	١,٥٤	١٣,٤٦	١٦١,٥	٦٠,٥	٠,٦٧	غير دالة
	تجريبية	١٢	١٤,٨٣	١,٨٥	١١,٥٤	١٣٨,٥			
التمرد	ضابطة	١٢	١٤	١,٨١	١٣,٣٣	١٦٠	٦٢	٠,٥٩	غير دالة
	تجريبية	١٢	١٣,٣٣	١,٨٧	١١,٦٧	١٤٠			
اللامعنى	ضابطة	١٢	١٤,٥٨	٠,٩	١١,١٣	١٣٣,٥	٥٥,٥	٠,٩٩	غير دالة
	تجريبية	١٢	١٥,٤٢	١,٩٣	١٣,٨٨	١٦٦,٥			
الدرجة الكلية	ضابطة	١٢	٩٠,٥٨	٦,٢٩	١٢,٨٨	١٥٤,٥	٦٧,٥	٠,٢٦	غير دالة
	تجريبية	١٢	٩٠,٤٢	٥,٩٣	١٢,١٣	١٤٥,٥			

قيمة Z الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,96$ ، وعند مستوى $0,01 = 2,58$. يتضح من نتائج جدول (١٤) أن جميع قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (١٤، ٠٣، ٠٥، ٠٦، ٠٨، ٠٩، ٠٠، ٢٦) مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يعنى تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج.

تاسعاً الخطوات الاجرائية للبحث:

- ١- قامت الباحثة ببناء الإطار النظرى لمتغيرات البحث الحالي وجمع أكبر قدر من الدراسات والبحوث السابقة التى تدعم البحث.
- ٢- أعدت الباحثة مقياسى الدراسة (الإفصاح عن الذات، الاغتراب النفسى) بعد الاطلاع على العديد من المقاييس السابقة.

٣-تم تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الاغتراب النفسى على العينة الكلية، والتحقق من كفاءتهما السيكومترية.

٤-قامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادى التكاملى.

٥-قامت الباحثة بانتقاء العينة الأساسية من منخفضى الدرجات على مقياس الإفصاح عن الذات ومرتفعى الاغتراب النفسى.

٦-تم تقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة. والمجانسة بين المجموعتين.

٧-تطبيق البرنامج الإرشادى التكاملى على المجموعة التجريبية فقط.

٨-إجراء القياس البعدى على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

٩-المقارنة بين المجموعتين باستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة.

١٠-إعادة تطبيق المقياسين بعد انتهاء فترة المتابعة (شهر ونصف) للمجموعة التجريبية.

١١-مناقشة النتائج التى أسفرت عنها الدراسة فى ضوء الإطار النظرى والدراسات والبحوث السابقة.

١٢-استخلاص التوصيات التربوية واقتراح البحوث المستقبلية.

عاشراً: المعالجات الإحصائية:-

تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة، والتي تتناسب مع تحليل البيانات؛ مع الأخذ في الاعتبار طبيعة المتغيرات والفروض التي يتوجب التحقق منها، حيث تم إدخال البيانات، عن طريق استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package For The Social Sciences) أو اختصارا (SPSS)، وذلك كما يلي:

- للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياسى الدراسة تم استخدام التحليل العاملي Factor analysis، واختبار "ت" t -test، ومعامل ارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient، ومعامل الثبات (ألفا كرونباخ) Cronbach Alpha، معامل التجزئة النصفية Half split factor.

-وللتحقق من نتائج البحث أو صحة الفروض تم استخدام: اختبار مان ويتي Mann-Whitney Test للعينات المستقلة (غير المترابطة)، واختبار ويلكوكسون Test Wilcoxon للعينات المترابطة.

الحادى عشر: نتائج التحقق من فروض الدراسة:

(١) نتائج التحقق من الفرض الأول:

نص الفرض الأول على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإفصاح عن الذات لصالح المجموعة التجريبية". وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار مان-ويتني للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعات المستقلة، ويوضح جدول (١٥) ما تم التوصل إليه من نتائج:

جدول (١٥)

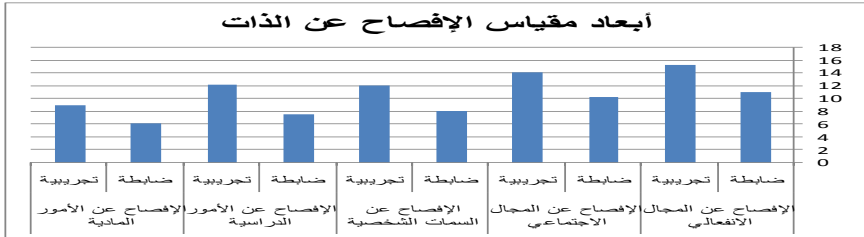
دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإفصاح عن الذات

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
الإفصاح عن المجال الانفعالي	ضابطة	١٢	١٠.٩٢	١.٢٤	٦.٥	٧٨	٠	٤.١٩	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	١٥.٢٥	١.١٤	١٨.٥	٢٢٢			
الإفصاح عن المجال الاجتماعي	ضابطة	١٢	١٠.٢	٠.٨٧	٦.٥	٧٨	٠	٤.٢٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	١٤	١.٢١	١٨.٥	٢٢٢			
الإفصاح عن السمات الشخصية	ضابطة	١٢	٨.١	٠.٨٦	٦.٥	٧٨	٠	٤.٢٢	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	١٢	١.٢١	١٨.٥	٢٢٢			
الإفصاح عن الأمور الدراسية	ضابطة	١٢	٧.٥	١.٣١	٦.٥	٧٨	٠	٤.٢١	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	١٢.٠٨	١.١٦	١٨.٥	٢٢٢			
الإفصاح عن الأمور المادية	ضابطة	١٢	٦.٠٨	١.١٦	٦.٥	٧٨	٠	٤.١٨	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	٩	١.٢٨	١٨.٥	٢٢٢			
الدرجة الكلية	ضابطة	١٢	٤٢.٨	٢.٠٧	٦.٥	٧٨	٠	٤.٢٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	٦٢.٣٣	١.٧٢	١٨.٥	٢٢٢			

يُوضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج في اتجاه المجموعة التجريبية على جميع الأبعاد الفرعية لمقياس الإفصاح عن الذات (الإفصاح عن المجال الانفعالي، والإفصاح عن المجال الاجتماعي، والإفصاح عن السمات الشخصية، والإفصاح عن الأمور الدراسية، والإفصاح عن الأمور المادية) وعلى المقياس ككل، حيث كانت جميع قيم Z دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح المجموعة التجريبية، وشكل (٣) يوضح المتوسطات الحسابية لدرجات الإفصاح عن الذات للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج:

شكل (٣)

المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات للمجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج



(٢) نتائج التحقق من الفرض الثاني:

نص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعات المترابطة، ويوضح جدول (١٦) ما تم التوصل إليه من نتائج:

جدول (١٦)

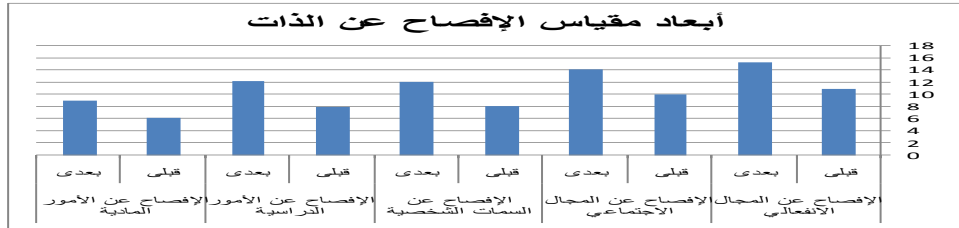
دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج وذلك على مقياس الإفصاح عن الذات

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							قبلي / بعدي	الرتب
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٨	٠	٠	١.٤	١٠.٨٣	٠	الرتب السالبة	الإفصاح عن المجال الانفعالي
		٧٨	٦.٥	١.١٤	١٥.٢٥	١٢	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٧	٠	٠	١.٣١	٩.٩٢	٠	الرتب السالبة	الإفصاح عن المجال الاجتماعي
		٧٨	٦.٥	١.٢١	١٤	١٢	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٨	٠	٠	٠.٩	٨.٠٨	٠	الرتب السالبة	الإفصاح عن السمات الشخصية
		٧٨	٦.٥	١.٢١	١٢	١٢	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٦	٠	٠	١.٦٢	٧.٩٢	٠	الرتب السالبة	الإفصاح عن الأمور الدراسية
		٧٨	٦.٥	١.١٦	١٢.٠٨	١٢	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٩	٠	٠	٠.٦٧	٦.٠٨	٠	الرتب السالبة	الإفصاح عن الأمور المادية
		٧٨	٦.٥	١.٢٨	٩	١٢	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٨	٠	٠	١.٧٥	٤٢.٨٣	٠	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٧٨	٦.٥	١.٧٢	٦٢.٣٣	١٢	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	

يتضح من جدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي على جميع الأبعاد الفرعية لمقياس الإفصاح عن الذات (الإفصاح عن المجال الانفعالي، الإفصاح عن المجال الاجتماعي، الإفصاح عن السمات الشخصية، الإفصاح عن الأمور الدراسية، الإفصاح عن الأمور المادية) وعلى المقياس ككل، حيث كانت قيم دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وشكل (٤) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات للمجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي .

شكل (٤)

المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي



(٣) نتائج التحقق من الفرض الثالث:

نص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الإفصاح عن الذات". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعات المترابطة، ويوضح جدول (١٧) ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الإفصاح عن الذات

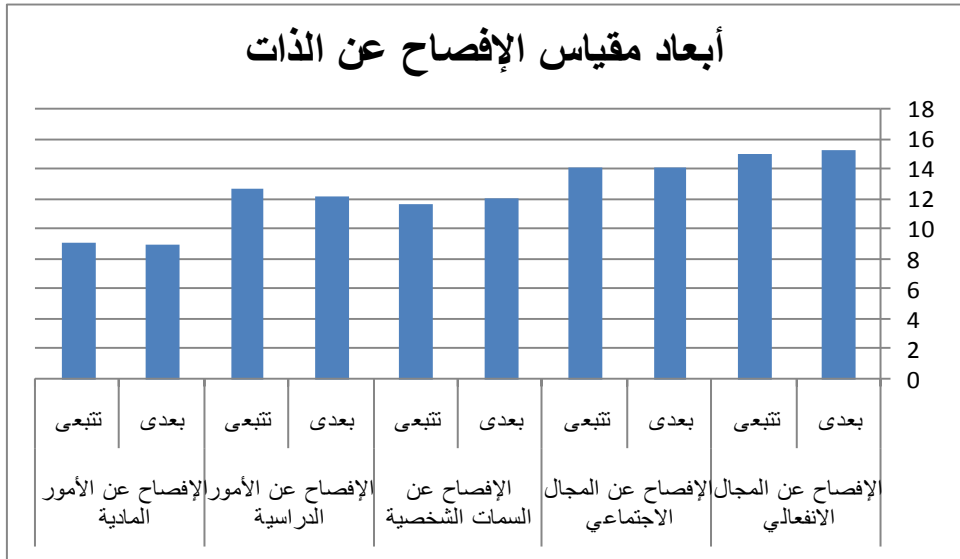
مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							بعدي / تبقي	الترتيب
غير دالة	٠.٣٦	٢٥.٥	٥.١	١.١٤	١٥.٢٥	٥	الترتيب السالبة	الإفصاح عن المجال الاتفعاوي
		١٩.٥	٤.٨٨	١.٥٤	١٥	٤	الترتيب الموجبة	
						٣	الترتيب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
غير دالة	٠.٣٧	٤	٢	١.٢١	١٤	٢	الترتيب السالبة	الإفصاح عن المجال الاجتماعي
		٦	٣	١.١٦	١٤.٠٨	٢	الترتيب الموجبة	
						٨	الترتيب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
غير دالة	١.٢٨	٨.٥	٢.٨٣	١.٢١	١٢	٣	الترتيب السالبة	الإفصاح عن السمات الشخصية
		١.٥	١.٥	١.٣١	١١.٥٨	١	الترتيب الموجبة	
						٨	الترتيب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
غير دالة	١.٢١	٣	١.٥	١.١٦	١٢.٠٨	٢	الترتيب السالبة	الإفصاح عن الأمور الدراسية
		١٢	٤	١.٢٣	١٢.٦٧	٣	الترتيب الموجبة	
						٧	الترتيب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
غير دالة	٢٧.٠٠	٢.٥	٢.٥	١.٢٨	٩	١	الترتيب السالبة	الإفصاح عن الأمور المادية
		٣.٥	١.٧٥	١.٥٦	٩.٠٨	٢	الترتيب الموجبة	
						٩	الترتيب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
غير دالة	٠.٣٦	١٩.٥	٦.٥	١.٧٢	٦٢.٣٣	٣	الترتيب السالبة	الدرجة الكلية
		٢٥.٥	٤.٢٥	٢.١١	٦٢.٤٢	٦	الترتيب الموجبة	
						٣	الترتيب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي.

يتضح من جدول (١٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على جميع الأبعاد الفرعية لمقياس الإفصاح عن الذات (الإفصاح عن المجال الانفعالي، والإفصاح عن المجال الاجتماعي، والإفصاح عن السمات الشخصية، والإفصاح عن الأمور الدراسية، والإفصاح عن الأمور المادية) وعلى المقياس ككل، حيث كانت جميع قيم Z غير دالة إحصائياً، وشكل (٥) يوضح المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

شكل (٥)

المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الإفصاح عن الذات للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي



٤- نتائج التحقق من الفرض الرابع:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب النفسي بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتي اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب النفسي. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال جدول (١٨):

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب بالمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والمقياس ككل

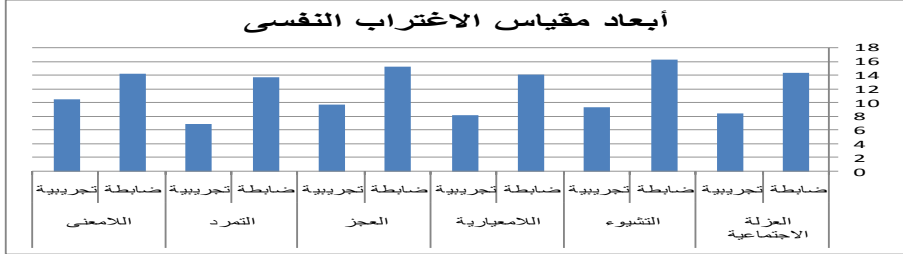
البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
العزلة الاجتماعية	ضابطة	١٢	١٤.٢٥	١.٥٤	١٨.٥	٢٢٢	.	٤.١٩	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	٨.٤٢	١.١٦	٦.٥	٧٨			
التشويه	ضابطة	١٢	١٦.١٧	٢.١٧	١٨.٥	٢٢٢	.	٤.٢٦	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	٩.٣٣	٠.٨٩	٦.٥	٧٨			
اللامعيارية	ضابطة	١٢	١٤	١.١٣	١٨.٥	٢٢٢	.	٤.٢٢	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	٨.١٧	١.٥٣	٦.٥	٧٨			
العجز	ضابطة	١٢	١٥.١٧	١.٥٣	١٨.٥	٢٢٢	.	٤.٢٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	٩.٧٥	١.٥٤	٦.٥	٧٨			
التنمر	ضابطة	١٢	١٣.٦٧	١.٥٦	١٨.٥	٢٢٢	.	٤.٢٢	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	٦.٨٣	٠.٨٣	٦.٥	٧٨			
اللامعنى	ضابطة	١٢	١٤.١٧	١.٠٣	١٨.٥	٢٢٢	.	٤.٢١	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	١٠.٤٢	١.٦٢	٦.٥	٧٨			
الدرجة الكلية	ضابطة	١٢	٨٧.٤٢	٥.٤٧	١٨.٥	٢٢٢	.	٤.٢٠	دالة عند مستوى ٠.٠١
	تجريبية	١٢	٥٢.٩٢	١.٥١	٦.٥	٧٨			

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦، وعند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨. يتضح من جدول (١٨) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٤,١٩، ٤,٢٦، ٤,٢٢، ٤,٢٠، ٤,٢٢، ٤,٢١، ٤,٢٠)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية في المقياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ويتضح وجود تأثير كبير لاستخدام فنيات البرنامج يتمثل في ظهور انخفاض ملحوظ على مؤشر درجات أبعاد مقياس الاغتراب النفسي يمكن قياسه إحصائياً، بعد أن تم إجراء القياس البعدي لطلاب المجموعة التجريبية في مقابل بقاء المؤشرات المرتفعة لدرجات طلاب المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا لجلسات البرنامج المستخدم على أبعاد مقياس الاغتراب النفسي دون أي تغيير ملحوظ، وهذا يدل على فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال شكل (٦) :

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

شكل (٦)

المتوسطات الحسابية لأبعاد الاغتراب النفسي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي



هـ- نتائج التحقق من الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب النفسي لصالح القياس البعدي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوسون اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاغتراب النفسي، ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال جدول (١٩):

جدول (١٩)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات الطلاب في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية لمقياس الاغتراب النفسي

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							قبلي / بعدي	الرتب
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٨	٧٨	٥.٦	٢.١٧	١٥.١٧	١٢	الرتب السالبة	العزلة الاجتماعية
		٠	٠	١.١٦	٨.٤٢	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٧	٧٨	٥.٦	١.٩٨	١٧.٥	١٢	الرتب السالبة	التشويه
		٠	٠	٠.٨٩	٩.٣٣	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٨	٧٨	٥.٦	١.٥٩	١٤.١٧	١٢	الرتب السالبة	اللامعيارية
		٠	٠	١.٥٣	٨.١٧	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٦	٧٨	٥.٦	١.٨٥	١٤.٨٣	١٢	الرتب السالبة	العجز
		٠	٠	١.٥٤	٩.٧٥	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٧	٧٨	٥.٦	١.٨٧	١٣.٣٣	١٢	الرتب السالبة	التمرد
		٠	٠	٠.٨٣	٦.٨٣	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٨	٧٨	٥.٦	١.٩٣	١٥.٤٢	١٢	الرتب السالبة	اللامعنى
		٠	٠	١.٦٢	١٠.٤٢	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	
دالة عند مستوى ٠.٠١	٣.٠٠٧	٧٨	٥.٦	٥.٩٣	٩٠.٤٢	١٢	الرتب السالبة	الدرجة الكلية
		٠	٠	١.٥١	٥٢.٩٢	٠	الرتب الموجبة	
						٠	الرتب المتعادلة	
						١٢	الإجمالي	

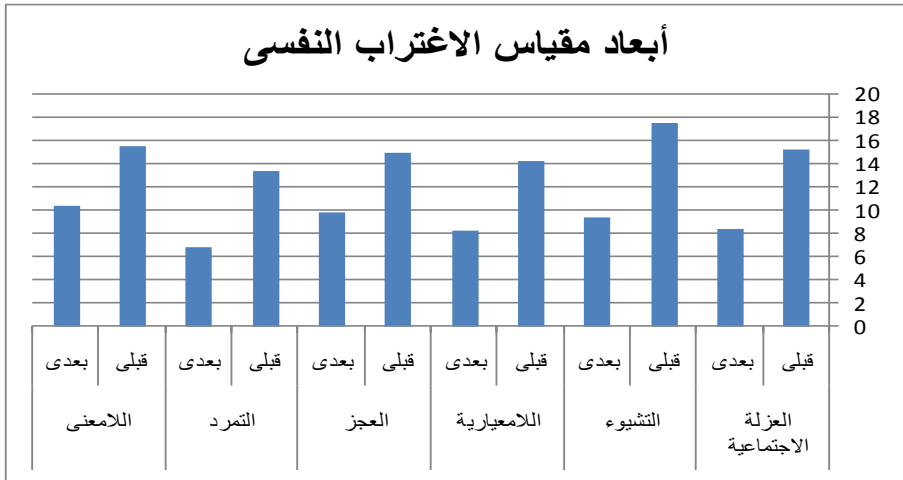
قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨ ، يتضح من جدول (١٩) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الاغتراب النفسي والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (٣,٠٨ ، ٣,٠٧ ، ٣,٠٦ ، ٣,٠٧ ، ٣,٠٨ ، ٣,٠٦ ، ٣,٠٧ ، ٣,٠٨) ، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج المستخدم في الدراسة على جميع أبعاد مقياس الاغتراب النفسي، و يتضح الأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج في طلاب المجموعة التجريبية،

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

والمتمثل في انخفاض درجاتهم على مقياس الاغتراب النفسي بعد تطبيق البرنامج وإجراء القياس البعدي، مما أدى بدوره إلى خفض الاغتراب النفسي لديهم ، وهذا الانخفاض الذي ظهر على طلاب المجموعة التجريبية يعد مؤشراً واضحاً للتأكيد على فاعلية البرنامج المستخدم في خفض الاغتراب النفسي وذلك يؤكد تحقق صحة الفرض الخامس. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال شكل (٧) :

شكل (٧)

المتوسطات الحسابية لأبعاد الاغتراب النفسي للمجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي



٦- نتائج التحقق من الفرض السادس:

ينص هذا الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الاغتراب النفسي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon Test اللابارامترى لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي على مقياس الاغتراب النفسي، وجدول (٢٠) يوضح ذلك.

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإغتراب النفسي

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	نتائج القياس	
							الرتب السالبة	الرتب الموجبة
غير دالة	١.٢٦	٧	٣.٥	١.١٦	٨.٤٢	٢	الرتب السالبة	٥
		٢١	٤.٢	١.٠٦	٨.٧٥	٥	الرتب الموجبة	٥
							الرتب المتعادلة	٥
							الإجمالي	١٢
غير دالة	٣.٠٠	٢٠	٥	٠.٨٩	٩.٣٣	٤	الرتب السالبة	٤
		١٦	٤	١.١٤	٩.٢٥	٤	الرتب الموجبة	٤
							الرتب المتعادلة	٤
							الإجمالي	١٢
غير دالة	٠.٤١	٩	٤.٥	١.٥٣	٨.١٧	٢	الرتب السالبة	٣
		٦	٢	١.٤٧	٧.٨٣	٣	الرتب الموجبة	٧
							الرتب المتعادلة	٧
							الإجمالي	١٢
غير دالة	١.٢٨	٨.٥	٢.٨٣	١.٥٤	٩.٧٥	٣	الرتب السالبة	١
		١.٥	١.٥	١.٧	٩.١٧	١	الرتب الموجبة	٨
							الرتب المتعادلة	٨
							الإجمالي	١٢
غير دالة	١.٠٨	٥.٥	٥.٥	٠.٨٣	٦.٨٣	١	الرتب السالبة	٥
		١٥.٥	٣.١	٠.٩٤	٧.١٧	٥	الرتب الموجبة	٦
							الرتب المتعادلة	٦
							الإجمالي	١٢
غير دالة	٠.٢٦	١٥.٥	٣.٨٨	١.٦٢	١٠.٤٢	٤	الرتب السالبة	٣
		١٢.٥	٤.١٧	١.١٥	١٠.٣٣	٣	الرتب الموجبة	٥
							الرتب المتعادلة	٥
							الإجمالي	١٢
غير دالة	٠.٨٥	١٤.٥	٣.٦٣	١.٥١	٥٢.٩٢	٤	الرتب السالبة	٢
		٦.٥	٣.٢٥	٢.٣٩	٥٢.٥	٢	الرتب الموجبة	٦
							الرتب المتعادلة	٦
							الإجمالي	١٢

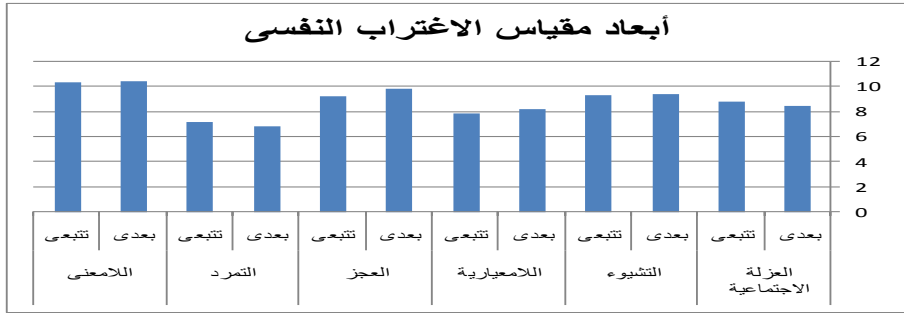
قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨ ، يتضح من جدول (٢٠) أن قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الإغتراب النفسي والدرجة الكلية للمقياس بلغت على الترتيب (١,٢٦ ، ٣,٠٠ ، ١,٢٨ ، ٠,٤١ ، ١,٠٨ ، ٠,٢٦ ، ٠,٨٥) ، وهي قيم غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي، على جميع أبعاد مقياس الإغتراب النفسي والدرجة الكلية للمقياس بعد مرور شهر ونصف من تطبيق البرنامج ، ويتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابة طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الإغتراب النفسي في القياس التتبعي في مقابل القياس البعدي، مما يؤكد استمرار حالة التحسن التي ظهرت على حالتهم

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

النفسية بعد إجراء القياس البعدي إلى انتهاء المدة الزمنية المحددة للبرنامج ، وهذا يعد مؤشراً واضحاً عل نجاح وفعالية البرنامج المستخدم في تحقيق أهدافه. ويمكن توضيح هذه النتيجة من خلال شكل (٨) :

شكل (٨)

المتوسطات الحسابية لأبعاد الاغتراب النفسي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي



الثاني عشر: تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها:

تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات النفسية والتربوية التي هدفت تنمية الإفصاح عن الذات حيث يمثل الإفصاح دوراً بارزاً في جوانب مختلفة من حياة الفرد كونه يساهم في تطوير علاقاته الشخصية مع الآخرين سواء كان ذلك في إطار الأسرة أو المجتمع، وهو جزءاً أساسياً في عملية التفاعل الاجتماعي ومن السبل المهمة في تقليل المسافة الشخصية بين الأفراد وهو شرط أساسي في تطوير العلاقات بينهم (Waring & Chelune, 2003,184) ، كذلك اهتم البحث بالكيفية التي يتم بها الإفصاح وشروطه؛ فكما أشار البحث الحالي أن الإفراط في الإفصاح عن الذات قد يهدمها، كما أن ممارسته بشكل غير مناسب قد يؤدي إلى تجاهل الفرد من قبل الآخرين، وتجنبه، وعدم تقبله، ويعيق تشكل العلاقات وتنمية الصداقات، وقد يصاحب ذلك بعض الإحباط ونقص الثقة بالذات والإحساس بمزيد من الضغوط والاستسلام للأمر الواقع (Masaviru, 2016, 43)؛ مما يجعل من الوجب أن يتعلم الأفراد كيف ينظمون إفصاحهم.

و قد لمست الباحثة من خلال العلاقة الإرشادية ضعف أو تندي الإفصاح عن الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية، من خلال عده أمور بجانب درجاتهم على مقياس الإفصاح عن الذات، فمن خلال المناقشة والحوار الطليق مع المشاركين الذي أتاح للباحثة فهم التاريخ الأسرى

والاجتماعى للعينة ،حيث اتضح إغفال الأسرة بشكل بالغ أهمية الدور الإيجابى الذى يؤديه الإفصاح عن الذات فى التأثير على الأبناء، بل أن بعض الأسر تحت أبناءها منذ الصغر على إخفاء مشاعرهم وأفكارهم وآرائهم، مما يولد العديد من الضغوط النفسية فى مرحلة الشباب، فيتولد لديهم نقص فى الخبرة فى كيفية التعامل مع المشاكل الأساسية مما ينعكس على نجاحهم فى تفاعلهم مع الآخرين.

(١) تفسير نتائج الفروض الأول والثانى والثالث ومناقشتهم:

تعزو الباحثة تحقق نتائج الفرضين الأول والثانى إلى جدوى المنحى الإرشادي التكاملي المستخدم فى الدراسة فى التدريب على الإفصاح عن الذات، بما ينطوي عليه من فنيات متنوعة من مدارس مختلفة (التحليل النفسى، الإرشاد بالواقع، العلاج بالمعنى، السيكودراما، علم النفس الإيجابى، الإرشاد المعرفى السلوكى) ساعدت على تدريب أفراد المجموعة التجريبية لذواتهم وإكسابهم المهارات اللازمة للإفصاح عن الذات. حيث يُعد الإرشاد التكاملي منحى يمثل النضج الإرشادي والصورة المثلى للممارسة الإرشادية المتخصصة التى تتكامل فيها الفنيات المنبثقة من مختلف الأطر النظرية (هبة سامى، ٢٠٢٢، ٢٤٢). فبالنظر إلى مفهوم الإفصاح عن الذات وهو " مشاركة الفرد بمعلومات عن نفسه للآخرين طوعاً وترتبط تلك المعلومات بأفكاره ومشاعره وميوله واهتماماته وآراءه وعلاقاته وبعض أموره الاجتماعية والمادية والدراسية" يتضح دور الفنيات المستخدمة فى البرنامج فى تحقيق أركان الإفصاح عن الذات كما نص تعريفه وحددت أبعاده، حيث ركز البرنامج الحالي على أن يدرك الطلاب أهمية التعبير عن المشاعر(الجلسة:٤)، والشروط الواجب توافرها لنجاح عملية الإفصاح عن الذات (الجلسة:٥)، كما تم تدريب المشاركين على التغلب على بعض معوقات الإفصاح وتدريبهم على كيفية التصرف السليم فى بعض المواقف التى تتطلب الإفصاح (الجلسة:٦، ٧)، أيضاً تدريب المشاركين على أساليب التواصل الجيد (الجلسة، ١٧).

وترى الباحثة أن مهارة العلاقة الإرشادية هي حجر الزاوية فى نجاح البرنامج التكاملي، لما لها من أهمية قصوى فى النتائج، وقد أشارت إيمان فوزي (١٩٩٢) أن العلاقة بين المرشد والمسترشد أهم من الفنيات لأنه النقاء شخصي وروحي بين كينونتين إنسانيتين تواجه كل منهما الأخرى، وأنها الطريق لقلوب هؤلاء الأشخاص الذين نود تقديم الخدمات إليهم. كذلك أشارت دراسة داون(Down et al.,2011) على أهمية الألفة وبناء الجو النفسى الآمن والأنشطة الاجتماعية، وهو ما ركزت عليه الباحثة فى الجلسات (١، ٢، ٣) فى البرنامج التكاملي، إضافة

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

إلى تنمية المعلومات المرتبطة بالإفصاح عن الذات، والتركيز على أهمية التعاطف والألفة والتقبل لفهم الآخر بشكل جيد، مما يساعد في بناء علاقة قوية بين الباحثة والمجموعات التجريبية.

كما عمد البرنامج تدريب أفراد المجموعة التجريبية على فنية الاسترخاء (الجلسة، ٤) وكان لها أثر واضح في تصفيه ذهن الطلاب ومساعدتهم على التحكم ذاتياً في انتباههم وعدم الالتفات إلى المشتتات (Mahoney,2003, 78) . كذلك استخدام فنية التفريغ الانفعالي (الجلسة:٦، ٧، ٨، ٩) التي ساهمت بدرجة كبيرة في التنفيس عن المواد والخبرات المشحونة انفعالياً، وتطهير تلك الشحنات وتفريغ الحمولة النفسية للمشاركين، وكل ما يجول بخاطرهم والصراعات الداخلية والمخاوف ونواحي القلق، وذلك في إطار من حسن الإصغاء في جو نفسي دافئ خال من الأحكام الأخلاقية واللوم (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٢٢٠-٢٢١). أيضاً كان لاستخدام فنية تحسين الذات التوعوية في الجلسة (١١، ١٢) أهمية بالغة في زيادة شعور المشاركين بالإمكانيات والقدرات التي يمتلكونها واستغلالها، وتطوير جوانب القوة وتحسين جوانب الضعف، ومساعدتهم للاعتماد على إمكانياتهم وطاقتهم لتحقيق مطالبهم واحتياجاتهم دون الاعتماد على الآخرين من أجل الشعور بالمعنى في حياتهم والإحساس بجودتها (Hamidi et al., 2010, 12). كذلك كان لاستخدام فنية المرونة الموقفية في الجلسات (٨، ٩، ١٧) دور كبير حيث ساعدت المشاركين على تكوين بعض السمات الشخصية كالقدرة على تكوين علاقات جيدة مع الآخرين ومهارات تواصلية ومعرفية جيدة، وتقدير الفرد لمواهبه وانجازاته، وكذلك تقديرها بالنسبة للآخرين، ومعرفة الهدف من الحياة، والشعور بالانتماء والمساهمة في الحياة الاجتماعية، وتعزيز الذات، والإيمان بأن الضغوط تزيد من قوة الفرد، ورؤية الضغوط كتحديات (Van Galen, De Puijtar & Smeets,2006, 6) .

كما تعزو الباحثة فعالية البرنامج التكاملي إلى استخدمت الباحثة القصة الرمزية في الجلسات (٦، ٧، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦) وكان لها تأثير إيجابي وفعال في تنمية الإفصاح عن الذات بشكل عام وتحقيق أهداف الجلسات بشكل خاص، فقد أعطت الباحثة حرية ومجال واسع لاستخدامها، فساهمت في التقاط الأفكار بسرعة، كما أعطت الفرصة للباحثة في جميع الأحوال تمثيل الأداء وتلوين الصوت، كما أعطت الفرصة للعينة للتدريب على استعمال خيالهم. وتزداد قوة هذه الفنية كلما زادت إمكانياتها في التعبير عن المضمون وجوده إعدادها بما يتفق مع الموضوع التي ترويه (إبراهيم يونس، ٢٠١٨، ٢٠٢؛ إسلام رمضان، ٢٠٢٢، ٧٧). أيضاً استخدم فنية لعب الدور (٨، ٩، ١٣، ١٤) كان لها أثر فعال لإعادة بناء المواقف الاجتماعية التي تجعل الفرد يختبر السلوكيات والقرارات من خلال تأثيرها على المواقف، مما يساعدهم على

أن يروا سلوكياتهم كما يراها الآخرون وأن يحصلوا على تغذية راجعة، وكذلك تدريبيهم على السلوكيات المرغوبة والتي يتم تعزيزها، والتخلص من السلوكيات غير المرغوبة والتي لا يتم تعزيزها (De souza,2010,31)، كما عملت هذه الفنية على تقوية العلاقات الاجتماعية، وأن يرى الفرد أنه قادر على وضع ذاته في المستقبل أو في دور أكثر قوة من دوره الحقيقي، وذلك يساعد في بناء الشخصية، والتوازن الانفعالي والعاطفي، وتطور المظاهر الإيجابية في الشخصية (Slentz & Krogh, 2001,10).

كما ساهمت فيه المشاعر والانفعالات الإيجابية في الجلسات (١١، ١٢) في توسيع مدارك أفراد المجموعة التجريبية؛ مما يبقى الفرد ناجحاً وسهل التكيف وأن تعزز من الصداقات والتماسك بين الأفراد على المدى الطويل (مرعى سلامة، ٢٠١١، ٣٥). كذلك فنية التفكير الإيجابي في الجلسات (٣، ٦، ٧، ١٣، ١٤) التي لعبت دوراً بارزاً في تمكن أفراد المجموعة التجريبية من إدارة أفكارهم لتكون واقعية مترابطة وعقلانية، فكانت بمثابة استراتيجية إيجابية تمكن الفرد من ممارسة سلوكيات أو تصرفات تجعل حياته ناجحة وتقوده إلى أن يكون إنساناً إيجابياً (مصطفى حجازي، ٢٠١٢، ٨٦). أيضاً فنية التسامي بالذات في الجلسات (١١، ١٢، ١٧) من حيث كونها استراتيجية تمكن من إعطاء معنى للأشياء (Peterson & Seligman,2004, 55-57)، وتتيح القدرة على إقامة جسور التواصل البشرية بحيث يتوجه الفرد إلى ما هو خارج الذات والانفتاح على العالم والتوجه الروحي وتركيز جهده نحو الآخرين والرغبة في الارتباط بهم ومشاركتهم معاناتهم والتواصل معهم من خلال التعاطف والرحمة والمحبة (آمال باظه وآخرون، ٢٠١٩، ٤٠٣). وفنية غرس الأمل في الجلسات (٨، ٩، ١٣، ١٤) التي ساهمت في بناء الثقة بالذات والواقع وساعدت على الإثراء النفسي، والارتقاء (دانيل جولمان (ترجمة) ليلي الجبالي، ٢٠٠٠، ٢٧٨)، وبناء الطاقة الإيجابية والوقاية من الاضطرابات أكثر من مجرد إصلاح ما تم تدميره للفرد (ليزا سبنيول وأورسولا ستودينجر (ترجمة) صفاء الأعرس وآخرون، ٢٠٠٦، ٤٣).

كما أتضح للباحثة أن من أهم الفنيات التي ساهمت في تحقيق البرنامج هي الفنيات المعرفية السلوكية؛ وربما يرجع ذلك إلى أن الفرد يتخذ قراره بالإفصاح من خلال عملية معرفية تؤثر في محتوى الإفصاح وعمقه واتساعه وأمدته (Omarzu ,2000,177). فقد ساهمت فنية النمذجة (جلسات: ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤) في تعديل السلوك ولكن بطريقة غير مباشرة من خلاله إعطاء القدوة أو التدريب على أداء السلوك الجيد الصحيح، وكذلك تنمية المهارات الاجتماعية والقيم وتجنب السلوكيات الخاطئة من خلال التعرف على عواقب السلوك الخاطئ

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

المرتبط بالمشكلة المطروحة (Mansell,2005,135). وفيه التدريب على المهارات الاجتماعية (جلسات: ١١، ١٢، ١٥، ١٦، ١٧) التي ساعدت الباحثة في تدريب أفراد المجموعة التجريبية على المهارات التي تمكنهم من تكوين علاقات اجتماعية سوية من حيث: الأفكار والمشاعر والعلاقة مع الأقارب والأصدقاء والميول والطموحات المستقبلية وكذلك الأمور المالية والدراسية (رمضان عبد اللطيف، ٢٠١٢:٣٤٦). وفيه إعادة البناء المعرفي (جلسات: ٦، ٧) التي قامت على إعادة التفكير بشكل إيجابي في المواقف والأحداث، والتخلص من التفكير المرضي والسلبى، وتبنى أفكار أكثر إيجابية تسهم في مساعدة الفرد على تقبل أفكار جديدة وتنميته نحو الأفضل (Gabbard ; Beck & Holmes, 2005, 212). وتحديد وتقييم وتغيير الأفكار التلقائية غير الصحيحة وإعطائه واجبات منزلية للتقييم وإعادة البناء المعرفي الذاتي (Bryan, 2015, 83). وفيه ضبط الذات (الجلسة: ٣) التي ساهمت في تعليم الفرد القدرة على مواجهة مسببات الضغوط والأفكار المؤلمة، وممارسة الاسترخاء وتعزيز الذات، وقوة المواجهة. وفيه التعليمات الذاتية (الجلسة: ٣) التي ساعدت في أن يربط أفراد المجموعة التجريبية بين الحوار الداخلي أو حديث الذات وضبط الذات. وفيه الوعي بالذات (الجلسة: ٥) التي ساهمت في استبصار أفراد المجموعة التجريبية وإدراكهم للأسباب والعوامل التي تكمن وراء سلوكهم، ومعرفتهم لصفاتهم وخصائصهم المميزة. (سميرة شند، ٢٠١٩، ٧٢)

كذلك كان لاستخدام الباحثة أكثر من فنية وأسلوب في داخل الجلسة الواحدة أثر فعال

في تجديد نشاط الباحثين وتقليل الملل وجذب الانتباه، كما تعزو الباحثة هذا التحسن أيضاً إلى الحوار والمناقشات المستمرة بين الباحثة وأفراد المجموعة التجريبية (قبل وأثناء وبعد) تقديم فنيات البرنامج التكاملي في أوقات الحاجة إليها مما أدى إلى حدوث تعاون بينها وبينهم من خلال جلسات البرنامجين وتشجيعهم على المناقشة وأخذ التغذية الراجعة منهم ، كما هدفت الباحثة من ذلك غرس الثقة في نفوسهم وتحديد الأهداف والتخطيط لتحقيقها ، وقد اعتمدت الباحثة على فنية "الحوار والمناقشة " في العديد من الجلسات نظراً لأهميتها وهو ما أكدته دراسات مثل (Blair,2017,7; De laval,2006,5) على أنها أحد اساليب الارشاد الجماعي الهامة التي لها طابع تعليمي كما أنها أيضاً وسيلة هامة للإقناع. وكذلك كانت للواجبات المنزلية أهمية كبرى في البرنامج لأنها من الطرق التي من خلالها تتأكد الباحثة من تحقق هدف الجلسة ، وذلك من خلال التصحيح للواجبات المنزلية قبل بدأ موضوع جلسة جديدة وتوضيح ما فيه من أخطاء إن وجد ومناقشة تلك الأخطاء ووضع حلول تساهم في تحفيزهم على تحسن الأداء بشكل عام ،لذا أهتمت الباحثة بالواجبات المنزلية واعتبرتها جزء

أصيل وأساسي من البرنامج، وذلك بهدف إكمال الهدف من الجلسة وتحسين الممارسة الفعلية، وذلك كما أشار (Coyne & Lombardo, 2002, 943) أن الواجبات المنزلية تساهم في زيادة الدافعية وفاعلية الذات للأفراد. أيضاً استخدام الباحثة للتعزيز " المادي والمعنوي" في الدراسة الحالية حيث كانت تقدم الهدايا الرمزية والتشجيع وعبارات المدح لمن يقوموا بالمشاركة الفعالة، حيث يؤدي التعزيز إلى زيادة الثقة بالنفس والإقبال على المشاركة، وعلى تحسن الأداء، وتحفيز باقي المجموعة مع الحرص على عدم إحباطهم وزيادة رغبة المشاركة لديهم، وهذا ما أكدت عليه دراسة (Poling & Daly, 2002, 367).

ويمكن تفسير تحقق الفرض الثالث بأن أفراد المجموعة التجريبية قد حافظوا على مستوى الإفصاح لديهم وخاصة في الإبعاد التي تبنتها الدراسة (الإفصاح عن المجال الانفعالي، الإفصاح عن المجال الاجتماعي، الإفصاح عن السمات الشخصية، الإفصاح عن الأمور الدراسية، الإفصاح عن الأمور المادية)، وهذا يؤكد على أهمية متابعة إجراءات البرنامج والاستمرار فيها كما ذكر سابقاً من قبل الأسرة والمعلمين والقائمين على رعاية النشء، وتُرجع الباحثة كفاءة البرنامج التكاملي في تحقيق استمراريته إلى اعتماده على مجموعة من الفنيات التي لعبت دوراً أساسياً في تنمية الإفصاح والتدريب عليه لدى أفراد المجموعة التجريبية، أيضاً استخدام عنصر التشويق وجذب الانتباه .

(٢) تفسير نتائج الفروض الرابع والخامس والسادس ومناقشتهم:

وتعزو الباحثة تحقق نتائج الفرضين الرابع والخامس إلى التأثير المباشر لتحسن الإفصاح عن الذات والذي انعكس على الاغتراب النفسي وانخفاضه لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك كما أشارت العديد من الدراسات أن الإفصاح عن الذات يتيح للفرد الفرصة أن يثق بالآخرين لدرجة تسمح له بالبوح عن خبراته ومشاعره الذاتية، مما يساعده على أن يتخلص من أعبائه النفسية من خلال التنفيس الانفعالي لمشاعر مؤلمة أو مخجلة مما يحسن من صحته النفسية (Farber, 2006, 13). وكما يشير (Papouchis, 1995, 72) أن الاغتراب هو المرحلة النهائية التي تنتج عن عدم معرفة الفرد لذاته، ويُعدّ خللاً اجتماعياً يحدث نتيجة عدم مقدرة الفرد عن التحدث عن نفسه إلى الآخرين، ومن ثم يصبح مغترباً عن ذاته نتيجة لتخوفه من الإفصاح عن أخطائه، وأن الأشخاص الذين يعانون من درجة عالية من الاغتراب النفسي والعزلة يتصفون غالباً بأنهم لا يفصحون عن ذواتهم الحقيقية.

كما ترجع أهمية الإفصاح عن الذات في خفضه للاغتراب إلى ما يحدثه من آثار نفسية

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

إيجابية، فالإفصاح عن الذات يمثل إحدى الآليات الرئيسية المسؤولة عن خفض التوتر وتقليل مشاعر الوحدة، حيث أن للإفصاح خمس وظائف وهي التعبير بغرض التخفيف عن النفس عقب الإفصاح عن المعاناة وظروف المشقة الشخصية، والوضوح حيث يقدم الفرد صورة واضحة عن نفسه للآخرين، مما يجعله معروفاً ومفهوماً لهم، والتصديق الاجتماعي ويحدث ذلك عندما يأتي إفصاح الآخرين عن أنفسهم مؤيداً لما أفصح عنه الفرد من آراء واتجاهات، ونمو العلاقة الاجتماعية حيث إفصاح الفرد عن ذاته يستثير الإفصاح من جانب الآخرين، ومن خلال تبادل الإفصاح تقوى العلاقات الشخصية بين الطرفين، والضبط الاجتماعي فمن خلال الإفصاح عن الذات يعبر الفرد عن حاجاته وقيمه ومعتقداته والحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها في علاقته معهم (أسامه أبو سريع، ١٩٩٣، ٦٢-٦٣؛ رمضان عبد اللطيف، ٢٠١٢، ٣٢٥)

كما تتفق نتائج البحث مع دراسة (Zure,2009, 23 ; Glue & O'Neill,2010,1457) في أن الإفصاح عن الذات هو محاولة الفرد للتخلص من اغترابه عن الآخرين، وأنه عنصر هام لبحث الشخص عن التكيف النفسي الأفضل. وقد اعتبر (Nawabi (2004,10 الإفصاح عن الذات محكاً للشخصية السوية لأنه يعود بفوائد كثيرة على الفرد تتمثل في تطوير العلاقات الشخصية مع الآخرين والفهم المتبادل. وكذلك نتائج دراسة (Nyman & Daugherty (2001 التي أوضحت أن الإفصاح عن الذات يمكن أن يكون حاسماً بشكل خاص في العمل مع العملاء الذين تساهم خلفياتهم المتنوعة أو أنماط حياتهم البديلة في مشاعر الاغتراب التي قد تؤخر إنشاء رابطة علاجية.

أيضاً تتفق نتائج البحث مع دراسة (Harris (1995 والتي كان الغرض منها هو التحقيق في الجوانب النفسية والاجتماعية التي سهلت أو أعاققت الكشف لمقدمي الرعاية الصحية حول القضايا المتعلقة بالمشاكل الشخصية والمشاعر والرعاية الصحية ونمط الحياة، والتي ظهر الاغتراب كمؤشر مهم في واحد فقط من النطاقات الفرعية للإفصاح الذاتي في نتائج تلك الدراسة، ونتائج دراسة إسهم أبو بكر عثمان (٢٠١٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الإفصاح عن (التعبير، المواقف والآراء، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، الشخصية) والاعتراب النفسي، وأن الإفصاح عن الذات يسهم في التنبؤ بالاعتراب النفسي لدى عينة الدراسة.

كما تعزو الباحثة تحقق نتائج الفرضين الرابع والخامس إلى جدوى المنحى الإرشادي التكاملي المستخدم في البحث، بما ينطوي عليه من فنيات متنوعة ساعدت أفراد المجموعة التجريبية لخفض الاغتراب النفسي لديهم، حيث يتضمن مجموعه متنوعة من المعلومات والخبرات

والمهارات والأنشطة التدريبية والتعليمية وتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة في ضوء أسس علمية للتعامل مع المشكلات والضغوط التي تواجه الأفراد في حياتهم لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتحسين الصحة النفسية (محمود رامت، ٢٠٢٠، ٣٣٢). فبالنظر إلى مفهوم الاغتراب النفسي وهو " حالة نفسية واجتماعية تظهر في سوء توافق الإنسان مع ذاته ومع واقعة المعاش ويتمثل في الشعور بالجزلة والتشويء واللامعيارية والعجز واللامعنى والتمرد " يتضح دور الفنيات المستخدمة في البرنامج في تحقيق أركان الاغتراب النفسي كما نص تعريفه وحددت أبعاده، حيث ركز البرنامج الحالي على أن يدرك أفراد المجموعة التجريبية أهمية الإفصاح عن الذات في تحقيق الصحة النفسية (الجلسة: ٥)، وإعطاء الفرصة لهم لتفسير ما يشعرون به تجاه أنفسهم (الجلسة: ٨، ٩)، كذلك مساعدتهم على اكتشاف حل لمشكلاتهم من خلال التعبير عنها (الجلسة: ٨، ٩)، وتقديم نماذج تعلم جيدة تساعدهم على اكتساب المعارف والتوجهات الإيجابية نحو العلاقات الاجتماعية المثمرة بين الأفراد (الجلسة: ١٠)، ومساعدة المشاركين على تجاوز الخجل المؤدى إلى العزلة (الجلسة: ١١، ١٢)، ومساعدتهم على تحديد نقاط القوة الخاصة بهم لخفض العزلة وتنمية مفهوم الذات (الجلسة: ١١، ١٢)، وتدريبهم على استئثار الطمأنينة والاستمتاع وسط المقربين منهم (الجلسة: ١٥، ١٦).

ويمكن تفسير نتائج الفرض الثالث وتحققه بأن أفراد المجموعة التجريبية قد حافظوا على مستوى التحسن لديهم، مما يدعم أهمية متابعة إجراءات البرنامج والاستمرار فيها كما ذكر سابقاً من قبل الأسرة والمعلمين والقائمين على رعاية النشء، كذلك كفاءة البرنامج التكاملية في تحقيق استمراريته إلى اعتماده على مجموعة من الفنيات والوسائل التي لعبت دوراً هاماً في خفض الاغتراب النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ملخص نتائج البحث: ومن خلال ما سبق يتضح أن مجال الإرشاد التكاملية مجال مفتوح يسمح باستخدام الكثير من الفنيات مختلفة الأهداف حسب ما نود إكسابه للشباب الجامعي وخاصة في مجال التدريب على الإفصاح عن الذات وخفض الاغتراب النفسي ، ومع ممارسة هذه الفنيات الموجهة يستطيع الشباب الجامعي التعبير والإفصاح عن أفكارهم وسلوكياتهم بحرية والتعرف على منطقية وصحة هذه الأفكار والقيم والسلوكيات من عدمها بشكل غير مباشر مما يسهم في بدء التخلي عنها أو تثبيتها وتعميمها وتمييزها ويجنبهم العديد من المشكلات التي من أبرزها الاغتراب النفسي موضوع البحث الحالي.

الثالث عشر: توصيات الدراسة:

- ١- محاولة لفت نظر الباحثين إلى إعداد برامج إرشادية تُظهر أهمية الإفصاح عن الذات وطرق تعزيزها، ومحاولة تعميمها والاستفادة منها داخل الإطار الجامعي أو خارجه كعرضها على مواقع التواصل الاجتماعي التي تجذب الشباب والمجتمعات الافتراضية وبنك المعرفة المصري.
- ٢- عقد ورش تدريبية وندوات ومحاضرات توعوية للشباب الجامعي والمتعاملين معهم على الطرق الفعالة والأساليب الملائمة لممارسة الإفصاح المتبادل بين الأفراد.
- ٣- الاهتمام بتوفير أنشطة مجتمعية متنوعة تتضمن برامج تنمية لأساليب وفنيات والطرق المناسبة للإفصاح عن الذات.
- ٤- إجراء حملات توعيه للتعريف بخطورة الاغتراب النفسي وأساليب الوقاية منه والتعامل مع تلك المشكلة الخطيرة.
- ٥- قيام الأخصائيون النفسيون ومعدلو السلوك بمبادرات مجتمعية وقوافل ثقافية تستهدف الشباب وتوعيتهم وتقديم التنمية الشاملة لهم وخاصة في مجال الإفصاح عن الذات وتحقيق التنفيس الانفعالي لما يعانونه من مشكلات في مختلف المجالات.
- ٦- استخدام مقياسي (الإفصاح عن الذات والاعتراب النفسي) المعد من قبل الباحثة في المؤسسات التربوية ومراكز الإرشاد والعلاج النفسي كأداة للتشخيص.

الرابع عشر: البحوث المقترحة:

- من خلال النتائج التي توصل إليها البحث، توصي الباحثة ببعض البحوث المقترحة وذلك كما يلي:
- ١- أبعاد الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي.
 - ٢- دراسة مقارنة لمستوى الإفصاح عن الذات والاعتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية.
 - ٣- التحقق من البنية العاملية لمقياس الإفصاح عن الذات ومقياس الاغتراب النفسي في بيئات ثقافية مختلفة وأعمار مختلفة.
 - ٤- نموذج للعلاقة السببية بين الإفصاح عن الذات والاعتراب النفسي لدى عينة من المراهقين.
 - ٥- برنامج إرشادي أسرى للتدريب على الإفصاح عن الذات وأثره على جودة الحياة لدى الأبناء.
 - ٦- برنامج إرشادي تكاملي للوقاية من الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي.
 - ٧- برنامج علاجي لخفض الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي بالمرحل الجامعية المختلفة.

٨-دراسة طويلة تستهدف تتبع الأفراد للتعرف على العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاعتراب ومدى تأثرهم بالتغيرات في نمط عيش الفرد نتيجة الزواج والعمل والسفر .

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم يونس (٢٠١٨). نمو ما بعد الصدمة: النظرية والقياس والتقييم. القاهرة: دار نشر يسطرون.
- إسلام رمضان إبراهيم (٢٠٢٢). فاعلية برنامج تكاملي وقائي من اضطراب السلوك الانتحاري لدى عينة من طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أحمد ضرار محمد تلاحمة ومحمد نزيه عبد القادر (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض سلوك التمرد والاعتراب النفسي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، عمان.
- أحمد محمد عبد الله مغاري ومحمود عبد المجيد عساف (٢٠٢١). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالاعتراب النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. المجلة التربوية، كلية التربية-جامعة سوهاج، المجلد الواحد والتسعون، ص ص ١٧٠٤-١٧٤١.
- إجلال سرى (٢٠٠٣). علم النفس العلاجي. ط٢، القاهرة: عالم الكتب.
- إريك فروم (ترجمة) محمود منقذ الهاشمي (٢٠٠٩). المجتمع السليم. دمشق: وزارة الثقافة الهيئة العامة السورية للكتاب.
- أسامة أبو سريع (١٩٩٣). الصداقة من منظور علم النفس. مجلة عالم المعرفة. الكويت: عدد نوفمبر ١٧٩.
- إسلام حسن محمود عبد الوارث ومروة عبد الحميد أحمد توفيق (٢٠٢١). الوجود النفسي الأفضل والإفصاح عن الذات كمنبئين لاحترام الذات لدى المتفوقين دراسياً بالمرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس، العدد السابع والستون، ص ص ١٥٥-٢٣٦.
- إسهم أبو بكر عثمان (٢٠١٣). الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاعتراب النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد الثامن والثلاثون، المجلد الرابع، ص ص ١٦٣-١٩٤.

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

- إلهام ربابعة وأحمد عبد المجيد الصمادي (٢٠٢٠). مستوى الاغتراب النفسي لدى عينة من الطالبات اللاجئات السوريات للمرحلة الثانوية في الأردن وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة جامعة النجاح للأبحاث-العلوم الإنسانية، جامعة النجاح الوطنية، المجلد الرابع والثلاثون، العدد الثاني عشر، ص ص ٢٢١٣-٢٢٤٠.
- آمال عبد السميع باظه(٢٠٠٢). النمو النفسي للأطفال والمراهقين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- آمال عبد السميع باظه (٢٠٠٤). مقياس الاغتراب لدى المراهقين والشباب "كراسة التعليمات". القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- آمال عبد السميع باظه ومحمود مغازي العطار ورناء صبحي الكفوري (٢٠١٩): فعالية برنامج للإرشاد بالمعنى لتنمية التأمل كأحد أبعاد التسامي بالذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٩(٤)، ٣٩٩-٤٢٢.
- ايمان فوزي شاهين (١٩٩٢). الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.
- بركات حمزة حسن (٢٠٠٨). علم النفس السياسي. القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
- جودت شاكر محمود (٢٠١٣). الاتصال في علم النفس. عمان: دار الصفاء.
- جيهان أحمد حلمي (٢٠١٩). الإفصاح عن الذات كمنبئ بمناصرة الذات لدى عينة من الطلاب العاملين بالمرحلة الإعدادية. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية-جامعة عين شمس، العدد العشرون، المجلد الخامس، ص ص ١-٣٠.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٤، القاهرة: عالم الكتب.
- حسناء منصور (٢٠١٧). تأثيرات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي على درجة الإفصاح عن الذات لدى الفتاة السعودية وعلاقته برأس المال الاجتماعي. المجلة المصرية لبحوث الإعلام، كلية الإعلام-جامعة القاهرة، العدد الثامن والخمسون، ص ص ٢٥٧-٣١١.
- خالد على صالح العمري (٢٠١٣). كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والاعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. رسالة دكتوراه، كلية التربية،

جامعة اليرموك، الأردن.

- خلود سلامة متولي شحاتة ومنى مصطفى الزاكي ونورا شعبان الطوخي (٢٠٢١). الخدمات التي تقدمها المدن الجامعية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى الطلاب المقيمين بها. مجلة التصميم الدولية. الجمعية العلمية للمصممين، المجلد الحادى عشر، العدد الرابع، ٢٠٩-٢٢٦.
- دانيال جولمان (ترجمة) ليلى الجبالي (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي "سلسلة (عالم المعرفة)". العدد (٢٦٢)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- دنيا طيب رضا البرزنجى (٢٠٢٣). الاغتراب النفسى وعلاقته بارتباك الدور لدى الأيتام. مجلة الجامعة العراقية، مركز البحوث والدراسات الإسلامية، الجامعة العراقية، العدد الستون، المجلد الثالث، ص ص ٣١٢-٣٢٦.
- رمضان عبد اللطيف محمد (٢٠١٢). الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب وفاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الأزواج. المجلة التربوية، كلية التربية-جامعة سوهاج، المجلد الثانى والثلاثون، ص ص ٣١٩-٣٥٩.
- زينب محمود شقير (٢٠٠٥). العنف والاغتراب النفسى " بين النظرية والتطبيق". القاهرة: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- سماح جودة على وهبه (٢٠٢١). الأنماط القيادية الأسرية وعلاقتها بالاغتراب النفسى لطلبة الجامعة. مجلة التصميم الدولية، الجمعية العلمية للمصممين، المجلد الحادى عشر، العدد الخامس، ٢٢٥-٢٤٣.
- سميرة غافل العازمي (٢٠٢١). الاغتراب النفسى وعلاقته بالأمن النفسى لدى طلبة مرحلة الماجستير بجامعة الطائف. مجلة العلوم التربوية، المركز القومي للبحوث غزة، المجلد الخامس، العدد الأول، ص ص ١٤٨-١٨٠.
- سميرة محمد شند (٢٠١٩). الإرشاد النفسى وعلم النفس الإرشادى. القاهرة: دار المنار.
- سناء حامد زهران (٢٠٠٤). إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر الاغتراب. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- سيد عبد العظيم محمد وفضل إبراهيم عبد الصمد ومحمد عبد التواب أنور (٢٠١٠). فنيات العلاج النفسى وتطبيقاتها. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شيماء عماد الدين عيد ساعي وسناء محمد سليمان ومحمد إبراهيم عيد (٢٠٢١). العنف

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

- الأسرى وعلاقته بظاهرة الاغتراب النفسي لدى عينة من المراهقين. رسالة ماجستير، معهد البحوث والدراسات العربية، جامعة الدول العربية.
- صفية فتح الباب (٢٠٠٤). أبعاد الثقة بين الأصدقاء وعلاقتها بالإيثار والإفصاح عن الذات. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- صلاح الدين الجماعي (٢٠٠٨). الاغتراب النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- ظافر بن محمد بن حمد الشرمي القحطاني (٢٠٢١). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتكيف الأكاديمي لدى طلاب المنح الدراسية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم التربوية، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، المجلد السابع، العدد الثاني، ص ص ٢٢٩-٢٦٥.
- عائشة أحمد أبو سريع (٢٠٢١). الإفصاح عن الذات وعلاقته بأساليب التعلق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد الواحد والثلاثون، العدد (١١٠)، ص ص ٣٥٩-٤٠٠.
- عبد الله عادل محمد (٢٠١٥). دراسات في الصحة النفسية "الهوية، الاغتراب، الاضطرابات النفسية". القاهرة: دار الرشاد.
- عبلة محمد الجابر مرتضى (٢٠٢٠). الإفصاح عن الذات وعلاقته بأنماط التعلق وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلبة المرحلة الثانوية. دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية-جامعة الزقازيق، العدد (١٠٨)، ص ص ٢٢١-٢٧٣.
- عدنان المهداوي وإقبال الطائي (٢٠١٥). كشف الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة الفتح، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع والستون، كلية التربية الأساسية-جامعة ديالى، العراق، ص ١٤١.
- عدنان محمد عبده القاضي (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي في تنمية قيم المواطنة لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدينة تعز وأثره في تخفيف مستوى الاغتراب النفسي لديهم. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة العربي بن مهدي -أم البواقي، المجلد السابع، العدد الثالث، ص ص ٧٥٦-٧٧٨.
- عفاف محمد عبد المنعم (٢٠١٠). الاغتراب النفسي "مظاهرة ومحدداته بين النظرية والتطبيق". الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- عامر ناظم صالح على وكريم فخري هلال الجبوري (٢٠١٦). الإفصاح عن الذات وعلاقته بمهارات التواصل الاجتماعي لدى طلبة جامعة بابل. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، كلية التربية الأساسية-جامعة بابل، العدد الخامس والعشرون، ص ٤٧٤-٤٩٣.
- علاء فريد محمد الشريف وإيناس خليل إبراهيم ورشا محمد عبد الله عبد الرحمن (٢٠٢١). البنية العاملية لنموذج قياس الاغتراب النفسي في ضوء نظرية تحديد الذات: دراسة سيكومترية على طلبة الجامعات بالإمارات العربية المتحدة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، شئون البحث العلمي والدراسات العليا-الجامعة الإسلامية بغزة، المجلد التاسع والعشرون، العدد الثاني، ص ص ٨٥٢-٨٧٦.
- عيسى محمد حسن المحتسب (٢٠٢١). النمط المعرفي "التصلب-المرونة" وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى طلبة الإرشاد النفسي مستخدمى الفيس بوك. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، دائرة الدراسات العليا والبحث العلمي-جامعة تعز فرع التربية، العدد الرابع عشر، ص ص ٢٣٠-٢٦١.
- فاطمة محمد محمد إبراهيم ومناز فتحي عبد اللطيف وولاء ربيع مصطفى على (٢٠٢٠). فعالية برنامج قائم على العلاج بالمعنى في خفض التمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، كلية التربية-جامعة بنى سويف، المجلد السابع عشر، العدد التاسع والتسعون، ص ص ٤٠٠-٤٢٨.
- فاطمة الزهراء محمد النجار (٢٠٢١). فعالية برنامج تدريبي قائم على البيقطة العقلية في تحسين الإفصاح عن الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ضحايا التمر المدرسي. المجلة التربوية، جامعة سوهاج-كلية التربية، المجلد الثاني والتسعون، ص ص ٥٨١-٦٥٢.
- فؤاد محمد حسن إسماعيل الدواش (٢٠٢١). النموذج السببي للعلاقات المتبادلة بين الإفصاح الوجداني عن الذات وكل من الأليكسيثيميا والغضب الكلينيكي والوحدة النفسية لدى طالبات جامعة الشرقية بسلطنة عمان. المجلة التربوية، كلية التربية-جامعة سوهاج، المجلد السابع والثمانون، ص ص ٤٦٥-٥٢٠.
- فيكتور فرانكل (ترجمة) إيمان فوزي سعيد شاهين (١٩٩٨). إرادة المعنى "أسس وتطبيقات

برنامج إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

- العلاج بالمعنى". القاهرة: دار زهراء الشرق.
- كمال يوسف بلان (٢٠١٥). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.
- ليزا سبنيول وأورسولا ستودينجر (ترجمة) صفاء الأعسر ونادية شريف وعزيزة السيد وعلاء كفاقي (٢٠٠٦). سيكولوجية القوى الإنسانية: تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي. القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- محمود رامز يوسف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثلاثون، العدد الثامن عشر، ص ص ٣٢٧-٣٨٤.
- مرعى سلامة يونس (٢٠١١). علم النفس الإيجابي للجميع. القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية.
- مصطفى حجازي (٢٠١٢). إطلاق طاقات الحياة " قراءات في علم النفس الإيجابي". دار التنوير للنشر والتوزيع.
- منى محمد جابر فرغلي وليلى عبد الحميد عبد الحافظ وأحمد رشدي عبد الرحيم ومصطفى عبد المحسن عبد التواب الحديبي (٢٠٢٠). برنامج إرشادي قائم على الرسم في تنمية الإفصاح عن الذات لدى المراهقين ضحايا التنمر. المجلة العلمية لكلية التربية، كلية التربية-جامعة الوادي الجديد، العدد الرابع والثلاثون، ص ص ١٥٨-١٧٢.
- ميسر خليل الحباشنة (٢٠١٤). التغذية الراجعة وأثرها في التحصيل الدراسي. دمشق: دار جليس الزمان.
- ناصر محارب (٢٠٠٠). المرشد في العلاج المعرفي السلوكي. ط٢، الرياض: دار الزهراء.
- نايف فدعوس علوان الحمد (٢٠٢٢) فاعلية العلاج بالواقع في خفض الاغتراب النفسي لدى الطلبة في مدارس مخيم اللاجئين السوريين بمدينة المفرق -الأردن. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد الثامن عشر، العدد الرابع، ص ص ٨٦١-٨٤٧.
- نسمة محمد عصمت (٢٠٢٠). الفروق في الاغتراب النفسي والتفكير الأخلاقي ونسق القيم لدى طلاب جامعة أسيوط وطلاب جامعة الأزهر. المجلة العلمية لكلية الآداب، كلية الآداب-جامعة أسيوط، المجلد/ العدد (ملحق)، ص ص ٢٥٣-٢٨٨.
- نجوى على بهلول ونجاح عواد السميري (٢٠٢٢). النوموفوبيا وعلاقتها بالاغتراب النفسي
- = (٤٦٦)؛ المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٢ ج ٢ المجلد (٣٤) - يناير ٢٠٢٤ =

لدى المراهقين. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، الأكاديمية الإفريقية للدراسات المتقدمة، المجلد الأول، العدد الرابع، ص ص ٣٤٨-٣٦٣.

- هاله الأبلم (٢٠١٦). أسرار العلاج بالسيكودراما. دبي: دار هدهد للنشر والتوزيع.
- هبه سامي محمود (٢٠٢٢). برنامج إرشادي تكاملي لخفض حدة الشعور بالعزلة الاجتماعية والوحدة النفسية لدى المسنين في ظل جائحة كورونا. مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، العدد الثالث والعشرون، المجلد الأول، ص ص ٢٣٨-٣٠٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Alnajjar, Khaled Ismail (2016). *A multiple case study analysis of mentor-mentee perception of the effectiveness of self-disclosure in the field experience*. Ph.D. Teaching and Learning Department. University of Nevada, Las Vegas. DAI-A 78/05(E), Dissertation Abstracts International .ProQuest Dissertations Publishing. 10180021.
- Altman, I. & Taylor, D.A.(1973). *Social Penetration: The development of Interpersonal Relationships*. New York: Halt, Rinehart and Winston, Inc.
- Anyanwu, J. I. (2010). Parental relationship as a correlate of psychological wellbeing of south eastern Nigerian adolescents. *African Journal of Teacher Education*, 1(1), 195-208.
- Arnold, K. A., Turner, N., Barling, J., Telloway, E. K., & McKee, M. C. (2007). Transformational leadership and psychological well-being: The mediating role of meaningful work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 193-203.
- Ashktorab, Z.; Haber, E.; Golbeck, J.; Vitak, J. (2017). *Beyond cyberbullying: Self-Disclosure, Harm and Social Support on ASKfm*. In Proceeding of the 2017 ACM on Web Science Conference (17), New York, USA: ACM Press, 3-12.
- Bhatnagar, Jyotsna & Aggarwal, Pranati (2020). Meaningful work as a mediator between perceived organizational support for environment and employee eco-initiatives, psychological capital and alienation. Management Development Institute, Gurgaon, India Employee Relations: *The International Journal*. Vol. 42 No.

- Bottrill, S.; Pistrang, N.; Barker, C. & Worrell, M. (2010). The use of therapist self- disclosure: Clinical psychology trainees experiences. *Psychotherapy Research*, 20(2), 165-180.
- Bryan, C.J.(E.d).(2015). *Cognitive behavioral therapy for preventing suicide attempts: A guide to brief treatments across clinical settings*. New York: Routledge.
- Cheng-Yu, Lin; En-Yi Chou; Heng-Chiang, Huang. (2021). They support, so we talk the effects of other users on self-disclosure on social networking sites. *Information Technology & People*; West Linn, Vol. 34, Iss. 3, (2021): 1039-1064. DOI:10.1108/ITP-10-2018-0463
- Chiasson, Rebekah M. (2021). *COVID-19 Effects on Instructor Behavior: Instructor Self-Efficacy and Self-Disclosures through Communication Privacy Management Theory*. M.A. Degree. Communication Department. Northern Illinois University ProQuest Dissertations Publishing, 2021. 28410235.
- Compton, William C. (2004). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Consedine, N.S.; Sabag-Cohen, S & Krivoshekova, Y.S. (2007). Ethnic, Gender and socioeconomic differences in young adults' self-disclosure: Who discloses what and to whom. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 13(3):254-263.
- Coyne, L. and Lombardo, T. (2002): Homework. (in) Herson, Michel and Sledge, William (eds). *Encyclopedia of psychotherapy*. Vol 2. Pp943-947. Elsevier .London.
- Cripps, K., & Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvement: Implications for parental involvement in middle schools. *Research in Middle Level Education Online*, 33(4), 1-13.
- De Laval, Suzanne (2006): *Dialogur Methods "An idea manual"*. Vagverket, Swedish Road Administration, Stockholm.
- Dendia, Kathryn. (2000).Self-Disclosure, Identity and relationship development: A Dialectical perspective. *Communication and personal relationships* .147-162.

- De souza, M. (2010). *An Existential approach to Group play therapy with physically abused children* .Psy.D. The Chicago School of professional psychology. United States.
- Dhir, Amandeep; Talwar, Shalini; Kaur, Puneet; Budhiraja, Sunil; Islam, Najmul.(2021). The dark side of social media: Stalking, online self-disclosure and problematic sleep. *International Journal of Consumer Studies*; Oxford ,Vol. 45, Iss. 6, (Nov 2021): 1373-1391. DOI:10.1111/ijcs.12659
- Dorathy, A. and Mahalakshmi, S.N. (2012): *Social Communication skills for children with Asperger using Role playing and psychodrama: A pilot study*; 3(11).
- Down ,R.; Willner, P. ;Watts ,L.& Griffiths,J.(2011): Anger management groups for adolescents: A mixed-methods study of efficacy and treatment preferences. *Clinical child psychology & psychiatry*,16(1), 35-52.
- Dressel, M. (2008): Social information processing defects of aggressive children, present findings and implications for social skills training, *Clinical psychology review*, Vol. (8), No. (3).
- Edelman, Sarah (2005): Group cognitive therapy program with troubled adolescents: a Learning experience. *Journal of child and family behavior therapy*, 27(3),47-59.
- Fanari, Alice. (2018). *Homesick or Sick-of-Home? Examining the Effects of Reentry on Students' Self-Disclosure*. M.A. Degree, Communication Department, University of Nebraska at Omaha ProQuest Dissertations Publishing, 2018. 10789168.
- Farber, B.A. (2006). *Self-disclosure in psychotherapy*. Guilford Press.
- Fromm, E. (1941). *Escape from freedom*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Gabbard, G.; Beck, J. & Holmes, J. (2005). *Oxford textbook of psychotherapy* .New York: Oxford university press.
- Glue, L. S., & O'Neill, M. (2010). A qualitative investigation into the experience of psychologist is around self-disclosure when working with clients. *Procedia-Social and Behavioural Sciences*, 5, 1456-1458.
- Hackney, H. & Cormier,L. (1996). *The professional counsellor*. A

process guide to helping. Boston: Allyn and Bacon.

- Hamidi, S.; Yetkin, A. & Yetkin, Y.(2010). The meaning of life: Health, Disease and the Naturopathy. *Journal of psychology and counseling*, 2(1), 9-16.
- Harris, Jane Ellen (1995): *The relationship of patient self-disclosure to perceived empathy, alienation and health locus of control in HIV-seropositive substance abusers*. Ph.D. Degree, Columbia University, ProQuest Dissertations Publishing,9522864.
- Horowitz, I. L. (1966) . On alienation and the social order. *Philosophy and Phenomenological Research*, 27(2), 230–237.
- Jacobs, M. (2018). *The challenge of complexity in society: Meaning making at the edge of Chaos*. Corvallis, Oregon, USA.1-31.
- Johnson, F. (Ed.). 1973. *Alienation: Concept, term, and meanings*. New York: Seminar Press.
- Ifeagwazi, C. M., Chukwuorji, J. C., & Zacchaeus, E. A. (2015). Alienation and psychological wellbeing: Moderation by resilience. *Social Indicators Research*, 120, 525-544..DOI 10.1007/s11205-014-0602-1
- Kashdan, Todd B; Roberts, John E. (2004). Social anxiety's impact on affect curiosity and social self efficacy during high self-focus social threat situation. *Cognitive therapy and Research*, Vol.28, No.1, February2004, pp119-141.
- Kathleen,S.V., Deanna,D.S. & Rudolph,F.V.(2018). *Speech communication*. Cengage.
- Kenneady, Donna Ann. (2016). *The effects of self-disclosure of sexual minority college students upon their relationships*. Ed.D. Degree. Educational Leadership & Policy Studies department. The University of Texas at San Antonio ProQuest Dissertations Publishing, 2016. 10108388.
- Kim, Miok; Ju-Eun, Hong; Ban, Minkyung. (2021). Mediating Effects of Emotional Self-Disclosure on the Relationship between Depression and Quality of Life for Women Undergoing In-Vitro Fertilization. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; Basel, Vol. 18, Iss. 12, (2021): 6247. DOI:10.3390/ijerph18126247

- Kornfield ,R. & Toma, C.(2020). When do online audiences amplify benefits of self-disclosure? The role of shared experiences and anticipated interactivity. *Journal of broadcasting & electronic media*, 64(2), 277-297.
- Kromka, Stephen Michael.(2020). *The Effects of Instructor Self-disclosure on Students' Cognitive Learning: A Live Lecture Experiment*. Ph.D. West Virginia University ProQuest Dissertations Publishing, 2020. 28811914.
- Lee, Jooyoung; Rajtmajer, Sarah; Srivatsavaya, Eesha; Wilson, Shomir.(2022). Effects of Online Self-Disclosure on Social Feedback during the COVID-19 Pandemic. *Working Paper. Cornell University Library. arXiv.org*; Ithaca, Sep 21, 2022.
- Lee, Juwon; □ Omri Gillath; Miller, Andrew. (2019). Effects of self- and partner's online disclosure on relationship intimacy and satisfaction.*PLoS One*; San Francisco ,Vol. 14, Iss. 3, (Mar 2019): e0212186. DOI:10.1371/journal.pone.0212186
- Leung,l.(2002).loneliness,self-disclosure and ICQ(I Seek You) Use. *Psychology & Behavior*,5(3), 241-251.DOI: 10.1089/109493102760147240
- Lopez-Calva, L. F., Rigolini, J., & Torche, F. (2012). *Is there such a thing as middle class values? Class differences, values and political orientations in Latin America*. CGD Working Paper 286. Washington, D.C.: Center for Global Development. Retrieved on 28/08/13 from <http://www.cgdev.org/content/publications/detail/1425900>.
- Magno, C.; Cuason, S. & Figueroa, C. (2008). *The development of the self-disclosure scale*. Manila: De La Salle University.
- Mahoney, M. (2003). *Constructive psychotherapy "theory and practice"*. New York: Guilford.
- Maile, Christian Patrick (2015). *Effectiveness of psychological techniques in increasing deviant sexual fantasy self-disclosures*. Ph.D. Psychology Department .City University of New York. DAI-B 76/09(E), Dissertation Abstracts International. ProQuest Dissertations Publishing. 3703656.
- Manian, Cyrus.(2021). *Effects of a Therapist's Preliminary Self-Disclosure of Sexual Orientation on Prospective Clients'*

Perceptions. M.A. Degree. Psychology Department. Southern Illinois University at Edwardsville ProQuest Dissertations Publishing, 2021. 28419207.

- Mansell, Warren (2005): Cognitive behavior therapy. *British Journal of psychiatry*, 186(6).p549.
- Masaviru, M. (2016). Self-Disclosure: Theories and Model Review. *Journal of Culture, Society and Development*, V18. P.43-47.
- Mazer, Joseph P.; Murphy, Richard E.; Simonds, Cheri J. (2009). The effects of teacher self-disclosure via Facebook on teacher credibility .*Learning, Media and Technology*; Basingstoke. Vol.34, Iss.2, (June2009):175.
- McGuire, Margaret Dunigan.(2022). *A Phenomenological Inquiry of Sexual Assault, Disclosure and Self Concept within the Therapeutic Context*. Ph.D. Division of Psychological & Educational Services Department. Fordham University, ProQuest Dissertations Publishing, 2022. 28715391.
- Moreno, Zerka (1975): A survey of psychodramatic techniques .In I.A. Greenberg (Ed). *Psychodrama: theory and therapy* .London: Souvenir press, LTD, PP.85-99.
- Nair, N. (2008). *A study of alienation among knowledge workers*. Ph.D. Indian Institute of Management, Ahmedabad (IIMA) India.
- Nair, Nisha & Vohra, Neharika (2009) “Developing a new measure of work alienation”, *Journal of Workplace Rights*, Vol. 14, pp. 293-309.
- Nawabi, P. F. (2004). *Lifting the veil on invisible identities: a grounded theory of self-disclosure for college students with mood disorders*. Ph.D. University of Maryland, College Park.
- Nyman, Scott J; Daugherty, Timothy K. (2001). Congruence of counsellor self-disclosure and perceived effectiveness.*The Journal of Psychology*; Provincetown, Vol. 135, Iss. 3, (May 2001): 269-76. DOI: 10.1080/00223980109603697.
- Nwanna, I. O. (2010). *The role of perceived alienation and gender on environmental attitudes*. B.Sc thesis , Department of Psychology, University of Nigeria, Nsukka, Enugu state, Nigeria.
- Ojedokun, A. O. (2007). Emotional regulation, perceived social alienation and wellbeing of students in a Nigerian university: Implications

- for assessment and coaching of emotional regulation. *African Journal for the Psychological Study of Social Issues*, 10(1), 76–90.
- Omarzu, J. (2000). A Disclosure Decision Model: Determining How and When Individuals will self-disclose. *Personality and Social psychology Review*, 4(2), 174-185.
 - Papouchis, N. (1995). *Self-disclosure and psychotherapy with children and adolescent*. New York.
 - Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
 - Poling, A. & Daly, E. (2002): Positive Reinforcement. (in) Herson, Michel and Sledge, William (eds). *Encyclopedia of psychotherapy*. Vol 2. Pp367-372. Elsevier .London.
 - Raineri, N., Mej_ia-Morelos, J., Francoeur, V. and Paill_e, P. (2016). “Employee eco-initiatives and the workplace social exchange network”. *European Management Journal*, Vol. 34, pp. 47-58.
 - Ravichander, A. (2018). *An Empirical Study of self disclosure in spoken dialogue system*. Conference: proceedings of the 9th annual sigdial meeting on discourse and dialogue.254.
 - Seibert, S.E., Wang, G. and Courtright, S.H. (2011), “Antecedents and consequences of psychological and team empowerment in organizations: a meta-analytic review”. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 96 No. 5, pp. 981-1003, doi: 10.1037/a0022676.
 - Seiler, W.J. & Beall, M.L. (2005). *Communication: Making connections*. Pearson/ Allyn & Bacon.
 - Seiler, W.J.; Bea, M. (2006). *Communication: Making connections*. Boston.
 - Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
 - Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology*, 30(4), 377–385. <https://doi.org/10.1037/a0022826>

- Slentz, Kristine & Krogh, Suzanne (2001): *Early Childhood Development and its variations* .New York: Laurence Elbrauns Associate Publishers.
- Smith, Gail (1999): *The Role of psychodrama*. Www. Fluencying .org.uk.
- Snell, W.E., Miller, R.S. & Belk, S.S.(2013-B). The Emotional Self-Disclosure Scale (ESDS). *Measurement Instrument Database for the social science*.Retrieved from www.midss.ie.
- Strickland, Eldon M., III. (2016). *The effect of teacher self-disclosure on student motivation and affect toward teacher in online education*. Ed.D. Degree. Curriculum and Teaching Department. Boston University ProQuest Dissertations Publishing, 2016. 10130794.
- Sultan, N.(2018). Embodied self-care: Enhancing awareness and acceptance through mindfulness-oriented expressive writing self-disclosure. *Journal of creativity in mental health*, 13(1), 76-91.
- Tardy, H.C. & Dindia, K.(2006). *Self-disclosure: Strategic revelation of information in personal and professional relationships*. In O, Hagie (Ed). *The handbook of communication skills* (pp.217-258). Taylor & Francis Group.
- Thomason, Michele L.(2005). *The effects of therapist orientation and self-disclosure on perceptions of therapists' characteristics and effectiveness*. Fairleigh Dickinson University. ProQuest Dissertations Publishing, 2005. 3168189.
- Tomaszek, Katarzyna. (2020). Why it is important to engage students in school activities? Examining the mediation effect of student school engagement on the relationships between student alienation and school burnout. *Polish Psychological Bulletin; Warsaw*, Vol. 51, Iss. 2, (2020): 98-97.
- Ullman, Sarah E.; Najdowski, Cynthia J. & Filipas, Henrietta H.(2009). "Child sexual abuse, post-traumatic stress disorder, and substance use: Predictors of revictimization in adult sexual assault survivors." *Journal of child sexual abuse*, 18(4): 367-385.
- VandenBos, G.R.(2007). *APA dictionary of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Van Galen,M.; De Puijtar,M. & Smeets, C.(2006). *Citizens and Resilience*. Amsterdm: Dutch Knowledge & Advisie center.

- Villanueva, S. Louise (2017). Interpersonal closeness, Self-disclosure and Attachment styles of university students in the Philippines. *Journal of education and social sciences*, Vol.6, Issue2, (February) ISSN1552-2289.
- Waring, E.M. & Chelune, G.J. (2003). Marital intimacy and self-disclosure. *Journal of clinical psychology*, 39(2), 183-190.
- Willson, L.; Hantz, M. & Hanna, S. (1995). *Interpersonal communication*. New York: Brown & Benchmark.
- Wong, P.T.(2013). *The human Quest for meaning: Theories, research and applications*. New York: Routledge.
- Wood, A. and Johannesen, S. (2007): Using role play to teach and learn social skills, *Professional psychology research and practice*, pp.66-87.
- [Zhang, Shaoan](#).(2007). *Preservice and K-12 in service teachers' perceptions of appropriateness of teacher self -disclosure and its teaching effectiveness*. Ph.D. Dissertation/Thesis. DAI-A 68/07, Dissertation Abstracts International. Old Dominion University. ProQuest Dissertations Publishing. 3272620.
- Zure, O. (2009). Psychotherapist self disclosure and transparency in the internet age. (Invited article to “ Focus on Ethics” section) *Professional Psychology: Research and Practice*, (40): 22-26.

برنامح إرشادي تكاملي للتدريب علي الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي .

An integrated counseling program for training on self-disclosure in reducing psychological alienation among a sample of university youth.

Dr.Noura Mohamed Arafa

Lecturer-Ain Shams University

Abstract:

This research aimed to reduce psychological alienation among a sample of university youth through an integrated counseling program for training in self-disclosure. The study also aims to investigate the continuity of the impact of the program through a follow-up study. The total sample consisted of (189) male and female students from the university youth at the Faculty of Education - Ain Shams University; from the scientific divisions of the second and third levels (Department of Biological and Geological Sciences, Department of Chemistry, Department of Physics, Department of Mathematics), and their ages ranged between (18-21) years, and the main study sample consisted of (24) university students, who were distributed equally into two groups. (12) Students for the experimental group, and (12) Students for the control group. The researcher used tools, including the self-disclosure scale, the psychological alienation scale, and the integrated counseling program (all of them were prepared by the researcher). The study resulted in the effectiveness of the integrated counseling program for self-disclosure training in reducing psychological alienation among university youth. In addition, the results confirm the continuity of the effectiveness of the program after a month and half of applying among the study sample.

Keywords: Integrated counseling program, Self-disclosure, Psychological alienation.