

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفأؤل وخفض مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعيات

د. نايف فدعوس علوان الحمد
قسم العلوم التربوية
كلية اربد الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية
nayefalhamad@yahoo.com

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل وخفض مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعيات

د. نايف فدعوس علوان الحمد

قسم العلوم التربوية

كلية اربد الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل وخفض مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعيات، وبلغ عدد عينة الدراسة (٦٦) طالبة، وتم تطبيق مقياس الدراسة عليهن، وبعد ذلك تم اختيار (١٥) طالبة بطريقة قصديه؛ ممن لديهن درجات منخفضة على مقياس التفاؤل ودرجات مرتفعة على مقياس الاغتراب النفسي؛ ولاحقاً تم توزيعهن بشكل عشوائي إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تألفت من (٨) طالبات تعرضن لبرنامج إرشادي، ومجموعة ضابطة تألفت من (٧) طالبات لم يتعرضن لأي برنامج إرشادي، واستخدم الباحث في الدراسة مقياس الاغتراب النفسي ومقياس التفاؤل، وبرنامج إرشادي علاجي مستند إلى نظرية الاختيار لوليام جلاسر، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية الإرشاد والعلاج النفسي المستند إلى نظرية الاختيار في التخفيف من الشعور بالاغتراب النفسي وتنمية التفاؤل لدى أفراد الدراسة في المجموعة التجريبية، وبناءً على النتائج يوصي الباحث بضرورة تفعيل خدمات الإرشاد النفسي في الجامعات، واستخدام استراتيجيات نظرية الاختيار لما لها اثر فعال في علاج الاضطرابات النفسية.

الكلمات المفتاحية: نظرية الاختيار، التفاؤل، الاغتراب النفسي، الطالبات الجامعيات.

The Effectiveness of a Counselling Program Based on the Theory of Choice in Developing Sense of Optimism and Reducing the Level of Feeling of Alienation among University Students

Dr. Nayef F. Alhamad

Irbid University College

Al-Balqa Applied University Applied University

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of the selection theory in reducing the feeling of psychological alienation and developing a sense of optimism among a sample of female university students. The number of the study sample was (66) students, and the study measures were applied to them, and then 15 students were selected purposefully based on their ; low degrees on the optimism scale and high degrees on the psychological alienation scale, and they were distributed randomly to two groups, The experimental group which consisted of (8) female students who were exposed to a counselling and therapeutic program based on William Glaser's Theory of Choice, and the control group consisted of (7) female students; who did not receive any counselling program. The study results indicated the effectiveness of the proposed programmes and treatment based on the theory of selection in the elimination of the feeling of psychological alienation and the development of optimism among students in the experimental group. Based on the results, the researcher recommends to activate counselling services in universities, and to use selection theory strategies due to their effective effect in the treatment of mental disorders.

Keywords: optimism, psychological alienation, theory of choice, university students.

فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل وخفض مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعيات

د. نايف فدعوس علوان الحمد

قسم العلوم التربوية

كلية اربد الجامعية - جامعة البلقاء التطبيقية

المقدمة :

يعد الاغتراب النفسي من المشكلات التي تميز العصر الحديث، حيث ظهر بشكل واضح وملفت في حياة الشباب الجامعي، كما أنه مشكلة ثقافية وتربوية ونفسية يتجلى من خلال السلوكيات غير المقبولة اجتماعياً، مثل: العزلة الاجتماعية والتي يترتب عليها عدم المشاركة في المسؤولية الاجتماعية والتمركز حول الذات والانغلاق حول دائرة الأهداف والمصالح الشخصية ورفض القوانين والمعايير الاجتماعية (زليخة، ٢٠١٢؛ Alfred & Mervyn، 2005)، وإن تأثر الشباب بالبيئة الخارجية المحيطة والتي تتسم بالتوترات والضغوط المتلاحقة التي لا يستطيعون مسايرتها، والأزمات السياسية والاجتماعية والفكرية والأخلاقية، أدى إلى تدني شعورهم بالانتماء للمجتمع، والشعور بسوء التكيف النفسي والإحباط، وعدم التوافق النفسي، والخروج على النظام والقيم والتمرد والتعصب والسلوك المعادي للمجتمع، وتدني الشعور بالمسؤولية واضطراب الهوية والسلبية (Hasinoff, 1998; William, 2001).

إن حالة الاغتراب النفسي لدى الإنسان في حياته تعمل على تدني تقديره لنفسه، وتؤثر سلباً في دافعيته للإنجاز وتقده الإحساس، فتصبح حياته بلا هدف ولا معنى، وهو الحال إذا ما أصابت طلاب المرحلة الجامعية، فيؤدي بهم إلى اضطرابات نفسية وسلوكية مختلفة، ويؤثر في تحصيلهم الأكاديمي، وأن حياتهم تمضي نحو الفراغ الوجودي والملل، والشعور بالتححرر من القيم ورفض معايير المجتمع (خيري، ٢٠٠٦؛ Hasinoff, 1998).

ويرى إريك فروم (Erik From) أن مصادر الاغتراب النفسي تعود إلى طبيعة المجتمع الحديث وسيطرة التكنولوجيا الحديثة، وسيطرة السلطة، وهيمنة القيم والاتجاهات والأفكار التسلطية (فروم، ١٩٩٥)، في حين ترى كارن هورني (K. Horney) الاغتراب من خلال ما يعانيه الإنسان من انفصال عن ذاته، حيث ينفصل عن مشاعره الخاصة ورغباته ومعتقداته

وطاقاته، وكذلك يفقد الإحساس بالوجود الفعال وبقوة التصميم في حياته (In: Seidman, 2004)، وكذلك يرى كلارك (Clark) الاغتراب بأنه حالة يشعر فيها الإنسان بأنه مجرد من القوى التي تسمح له بتحقيق الدور الذي حدده لنفسه، ويؤدي ذلك إلى شعوره بالعجز وعدم الانتماء للبيئة التي يعيش فيها، وانعدام المعنى في حياته وكل ما يفعله (Alfred & Mervyn, 2005)؛ عبد المختار، ١٩٩٩).

ومن وجهة نظر أريكسون (Erikson) فقد حدد الاغتراب النفسي من منظور تطوري نمائي، وأن أساس الإحساس بالاغتراب النفسي سببه عدم تحديد الهوية التي ينتج عنها الشعور بالوحدة والخزي، وعدم التواصل والشعور بالذنب واليأس والشعور بالدونية (Calabrese & Adams, 1990).

ويتمثل الاغتراب النفسي بالمحكات التالية:

١. **اللامعنى Meaninglessness**: ويقصد به إحساس الفرد بأن حياته أصبحت لا معنى لها وأن الأحداث والوقائع المحيطة به قد فقدت دلالتها وواقعيتها (شاخت، ١٩٩٥).
٢. **الشعور بالعجز Powerlessness**: ويتمثل في عدم قدرة الإنسان على التحكم والتأثير في مجريات حياته ومجتمعه، ويشعر بالقهر وسلب الإرادة ولا يقدر على الاختيار، ويعجز عن السيطرة على تصرفاته ورغباته وفقدانه الشعور بالسعادة في الحياة (زهران، ٢٠٠٤).
٣. **اللاهدف Purposelessness**: حيث تمضي الحياة بغير هدف أو غاية، وفقدان الفرد الهدف من وجوده ومن عمله ومن الاستمرارية في الحياة، والتخبط في الحياة بلا هدى ويضل الطريق، ويؤدي ذلك إلى اضطراب سلوك الفرد وأسلوب حياته (خليفة، ٢٠٠٣).
٤. **اللامعيارية Normlessness**: حين يشعر الفرد بعدم وجود قيم ومعايير أخلاقية واحدة للموضوع الواحد، فيمكن أن توجد القيمة ونقيضها للموضوع نفسه، أي عدم وجود معايير تحكم سلوك الفرد وتضبطه، وتمثل فقدان المعيار، وعدم وجود نسق منظم للمعايير أو القيم الاجتماعية التي تمكنه من اختيار الفعل الأكثر اتفاقاً مع وضع معين، ذلك لأنه مغترب ويرفض المعايير الاجتماعية ولا ينصاع لها (Thomas, 1999).

أنواع الاغتراب:

١. **الاجتراب الاجتماعي Social alienation**: ويتمثل في انفصال الشخص عن مجتمعه وعن نفسه، والشعور بالوحدة وعدم الإحساس بالانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه، والعجز عن ممارسة النشاط الاجتماعي والمشاركة الانفعالية، وعدم القدرة على التفاعل والشعور بالتهميش (Donnell, Deborah, Schwab & Vladislav, 2006).

٠٢ **الاغتراب الثقافي في Alienation Cultural**: حيث يعاني الإنسان صراع القيم، كما في حالات التمرد على المجتمع ومؤسساته وتنظيماته، وابتعاده عن ثقافة مجتمعه ورفضها والنفور منها والانبهار والإعجاب بكل ما هو أجنبي (خيرى، ٢٠٠٦).

٠٣ **الغربة عن الذات Self- Estrangements**: ويشمل هذا البعد النتيجة النهائية للإبعاد السابقة، فيشعر الشخص بالبعد عن ذاته، وعدم القدرة على تواصل الإنسان مع نفسه وشعوره بالانفصال عما يرغب أن يكون عليه وبين إحساسه بنفسه في الواقع (زهران، ٢٠٠٤؛ زليخة، ٢٠١٢).

إذن؛ فالاغتراب النفسي أحد الاضطرابات النفسية الخطيرة والمشاكل الاجتماعية التي تواجه المجتمع في الوقت الحالي، والتي تصيب الشباب وقد تظهر في أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكهم، كما قد تصل إلى درجة التطرف في السلوك نتيجة لعدم القدرة على التعايش مع الواقع، أو هروب من الواقع، ومشكلة من أهم مظاهرها الرغبة في الابتعاد وجلس الشاب منعزلاً عن الآخرين، وشعوره بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، وعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية فيصبح شخصية سلبية في المجتمع (زليخة، ٢٠١٢).

أما عن التفاؤل فهو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة العالية بالنفس، وبنفس الوقت تبعد عن الشخص حالات اليأس والعجز، فالشخص المتفائل يفسر مشاكله وأزماته تفسيراً حسناً يبعث في النفس نوعاً من الطمأنينة والأمن، وهذا بدوره ينشط عند الفرد أجهزة المناعة النفسية والجسمية (عبد الخالق، ١٩٩٨)، وبذلك يعتبر التفاؤل هو الطريق الأمثل للسعادة والصحة النفسية، ويؤثر وبشكل مباشر في الصحة الجسدية والعقلية، والقدرة على مواجهة تحديات العمل والمتطلبات الاجتماعية اليومية، والتفكير الإيجابي في الحياة، وعلى الطريقة التي ننظر من خلالها إلى الحياة ومتغيراتها، فالتفاؤل والسعادة يمكن أن تحمي الإنسان من الأمراض المختلفة (Fernandez, Gonzalez & Trianes, 2015).

والمتفائلون تعمل لديهم آليات التحفيز والتعزيز الذاتي؛ مما يمددهم بالقوة والقدرة على مواجهة مطالب الحياة، والقدرة على رؤية الفرص وأوجه القدرة الذاتية والتوازن بينهما، كما أن جميع النشاطات الإيجابية في الحياة سواء كانت فكرياً أم عاطفة أم عملاً ترتبط بما يعمل في الجهاز النفسي من تفاؤل، وما يشيع في القلوب من مشاعر، ويؤثر إلى أبعد حد في إدراك الواقع الخارجي (Kapikiran & Acun-Kapikiran, 2016)، ويعتبر التفاؤل مهماً لبقاء الإنسان متحرراً من المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحته الجسدية والنفسية، مما يعزز ثقته بنفسه ويزوده بطاقة للعمل لمدة أطول وبذل جهد أكبر، انطلاقاً من ثقته بجدوى العمل

لتحقيق نتائج مرضية تمهد السبيل لإطلاق الطاقات والقدرات المختلفة (Kapikiran, 2012, Ruthig, Stupnisky & Perry, 2009).

والإنسان المتفائل هو الذي يكسب توجهه الإيجابي عن اقتدار نتيجة الإنجازات والتغلب على العقبات الحقيقية، فهو يقوم بالعمل بأحسن طرقه، وتزداد ثقته بنفسه في التغلب على العقبات الواحدة تلو الأخرى، ويحسن تقدير الواقع بما فيه من إيجابيات وسلبيات، ويتقبل واقع الحياة بمنظور إيجابي.

ويعد الإرشاد والعلاج وفق نظرية الاختيار لـ وليام جلاسر (Glasser, 1965) أحد ركائز المدرسة الإنسانية في الإرشاد والعلاج النفسي الواقعي، حيث أنه يعطي أهمية كبيرة لقدرة الإنسان الذاتية على تحديد مصيره والاختيار بين البدائل وفقاً لما يملكه من قدرات ذاتية (في: عمر، ٢٠٠٢)، ويرى جلاسر (Glasser) أن المسترشدين هم الأقدر على فهم ما يرغبون في تحقيقه والتعبير عنه، وبالتالي هم أيضاً الأقدر على اكتشاف أنماط السلوك للوصول إلى التغيير المرغوب، كما أنهم لا يدركون العالم الذي يحيط بهم كما هو في الواقع، ولكنهم يدركونه وفقاً للكيفية التي ينظرون بها إليه من خلال خبراتهم الذاتية (Kianipour & Hoseini, 2012).

وتؤكد نظرية الاختيار على أن المسترشدين يعيشون بين محيطين مختلفين، الأول: يمثل المحيط الواقعي كما هو في الواقع، والثاني: المحيط الذي يدركونه بحواسهم، فالسلوك الذي يصدر هو محاولة لاستخدام القدرات والخبرات التي يملكوها في فهم وإدراك متغيرات المحيط الواقعي بما يشبع احتياجات المحيط المدرك، ويعني أن الفرد مسؤول عن أفعاله، والطريقة التي يفكر فيها، والمشاعر التي يشعر بها (Abbott, 2013).

ويركز وليام جلاسر (Glasser) على أهمية الفعل والتفكير لأنهما يوجهان السلوك الإنساني، وأنه من الصعوبة تغيير ما نشعر به بمعزل عما نفعله أو نفكر فيه، بينما نملك القدرة على تغيير ما نفعله ونفكر فيه بمعزل عما نشعر به؛ وهذا يعني أن الفرد مسؤول عن أفعاله والطريقة التي يفكر بها والمشاعر التي يشعر بها والخبرات الحركية الصادرة منه، فالعلاج بنظرية الاختيار تركز في عملية المساعدة على تغيير الأفعال والأفكار لأنها الأكثر قابلية للتغيير والتي بدورها ستؤدي إلى تغيير المشاعر والانفعالات (عمر، ٢٠٠٢؛ جلاسر، ١٩٦٩).

الطرق والأساليب الإرشادية والعلاجية المستندة إلى نظرية الاختيار:

إن الهدف النهائي للإرشاد والعلاج حسب نظرية الاختيار مساعدة الأفراد على تحقيقهم التوافق الذاتي والاجتماعي، وتغيير السلوك غير السوي، وتعليمهم طريقه أفضل للحياة بما

في ذلك مساعدتهم على تعلم مهارات أدائية ومعرفية لمساعدتهم على تطوير نسق أو طريقة للحياة؛ يكونون بموجبه ناجحين في سلوكهم (Glasser, 1965)، ومن الطرق والأساليب الإرشادية والعلاجية:

٠١ المواجهة المباشرة: ويوضع المسترشد في مواجهة فورية مع الواقع، ومعظم المواجهات على شكل أسئلة تتطلب من المسترشد العمل وتحمل المسؤولية، مع التركيز على ما يقوم به من سلوك ويوظف المرشد خبرته وعلمه بما يجعل المسترشد واعياً بسلوكه غير السوي ويصدر أحكاماً تقويمية على هذا السلوك ويتعلم سلوكاً أفضل لإشباع حاجاته (الرشيدي، ٢٠٠٢).

٠٢ لعب الدور: ويستخدم المرشد أسلوب لعب الدور لتدريب المسترشدين على أداء المهارات المطلوبة، ويعلمهم الاستعداد لآثار سلوكه ومشاعره وتخف لديه صعوبات العلاقات الشخصية (الزيود، ١٩٩٨).

٠٣ الإيجابية: حيث يتحدث المرشد ويركز ويعزز السلوك والتخطيط البناء والإيجابي، أي يكون فعالاً داعماً ومعززاً للسلوكيات المناسبة لدى المسترشد، ومساعدة المسترشد في الوصول إلى هوية نجاح والتعايش والاندماج مع الآخرين، ومواجهة الواقع الذي يعيشه، وتقبل وجوده بتمية الإحساس بالمسؤولية، والتركيز على تغير الأجزاء التي يستطيع الناس تغييرها فقط وهي أعمالهم وأفكارهم (Abbott, 2013).

٠٤ تزويد المسترشد بمهارات تعديل سلوكه ليكون لديه القدرة على السيطرة على ظروفه، ويمتلك مهارات عملية تساعده اتخاذ القرارات وحل المشكلة.

٠٥ الحاضر هنا والآن: ويتم التركيز على إبقاء انتباه المسترشد على السلوك الحاضر واستبعاد فكرة مناقشة الخبرات الماضية الفاشلة، والمشاعر السلبية (الزيود، ١٩٩٨).

٠٦ استخدام الدعاية: يستخدم المرشد الدعاية مع التأكيد على استخدام الدعاية باعتدال خلال جلسات العلاج، لكي لا يجعل عملية العلاج جامدة وسلبية، لذا على المعالج أن ينظر للجانب المضيء من الحياة فيشجع التفاؤل والتفكير الإيجابي، فالدعاية جزء من الحياة وهي بالتالي جزء من المعالج لذا يجب أن يأخذ المعالج هذا بعين الاعتبار (William, 2001).

٠٧ التخطيط للسلوك المسؤول: يقوم المرشد بدور مساعد لعمل خطط واقعية، ويواصل السير للالتزام بها مما يؤدي إلى تغيير السلوك نحو الأفضل، وتحفيزه إلى وضع وتطوير خطة واقعية خاصة به وبذل كل طاقته للنجاح في تنفيذها (بشرى، ٢٠٠٧).

ونخلص إلى القول إنَّ الاغتراب النفسي يؤدي لحالة من التمرد على الواقع والرغبة بالهدم وإيذاء الذات من الداخل، وحالة من اللامعنى واللاهدف، والانسحاب والانفصال عن الحياة

الاجتماعية والثقافية، واتباع مجموعه من الأطر الفكرية السلبية عن الحياة، تؤدي في النهاية إلى العجز والقصور عن التعايش مع المحيط، وبالتالي عدم الامتثال للضوابط الاجتماعية السائدة في المجتمع، وأهمية التفاؤل والأمل في الحياة كان لا بد من تسليط الضوء عليها في هذه الدراسة.

واهتمت البحوث والدراسات بظاهرة الاغتراب النفسي والتفاؤل، والإرشاد والعلاج المستند إلى نظرية الاختيار، وتعد الدراسة الحالية - في حدود علم الباحث - هي الدراسة الأولى التي تسعى لاستكشاف دور الإرشاد والعلاج بالاختيار في علاج الاغتراب النفسي وتنمية التفاؤل لدى الطالبات الجامعيات، إذ تعددت الدراسات الوصفية التي تناولت الإرشاد والعلاج بالواقع لعلاج بعض الاضطرابات النفسية.

ففي دراسة (عبد الرزاق، ٢٠٠٩)، والتي استهدفت التعرف إلى أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، تكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة، وتم توزيعهن عشوائياً بين مجموعتين، واستعمل البرنامج الإرشادي مع المجموعة التجريبية المقدم بأسلوب العلاج الواقعي، استخدمت الباحثة مقياس للأمن النفسي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في المجموعة التجريبية ولصالح البرنامج الإرشادي، وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

كما وفي دراسة (عبد الجواد، ٢٠١٠)، استهدفت التعرف إلى أثر العلاج الواقعي في كل من تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة، قسمت المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين (تجريبية وضابطة)، واستخدم الباحث مقياس (تقدير الذات، والوحدة النفسية)، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية العلاج الواقعي في تنمية تقدير الذات، والتخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد المجموعات التجريبية، واستمرار أثر البرنامج في فترة المتابعة.

وأجرى (عبد العظيم، ٢٠١١) دراسة استهدفت فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية جلاسر في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المراهقات وأثره في تقدير الذات، وأجريت على عينة مكونة من (٢٠) مراهقة من طلبة المرحلة الإعدادية، مقسمة إلى مجموعتين، تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود علاقة بين درجات المسؤولية الاجتماعية لأعضاء المجموعة التجريبية ودرجاتهن على مقياس تقدير الذات، ووجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المسؤولية الاجتماعية بعد تطبيق برنامج العلاج بالواقع لصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى أبوت (Abbott, 2013)، دراسة استهدفت معرفة أثر أسلوب العلاج الواقعي في تقدير الذات لدى الطلبة المتأخرين دراسياً، وتألفت عينة البحث من (٢٠) طالب من الطلبة المتأخرين دراسياً؛ والذين لديهم تقدير ذات منخفض، قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة، وطبق مقياس لتقدير الذات وقائمة السلوك، وتوصلت الدراسة في نتائجها إلى الأثر الإيجابي للأسلوب العلاج الواقعي في رفع مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وأجرت (علوان، ٢٠١٤) دراسة استهدفت التعرف إلى الاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة، وتألفت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة في جامعة بابل، واستخدمت الدراسة مقياس الاغتراب النفسي، وتوصلت نتائج البحث إلى أن هنالك نسبة اغتراب عند الطلبة في الجامعة وكانت ٩٪، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) حيث وجد أن الذكور أكثر اغتراباً من الإناث.

وفي دراسة (الحمد والمومني، ٢٠١٤) استهدفت الدراسة التعرف إلى دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين، وتألفت عينة الدراسة من (١٩) طالب، من طلاب الصف الحادي عشر، وتم توزيعهم على مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، واستخدم الباحثان مقياس الاكتئاب النفسي، وبرنامج إرشادي علاجي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية الإرشاد والعلاج بالواقع من خلال برنامج إرشادي في خفض الاكتئاب النفسي لدى الطلبة المراهقين في المجموعة التجريبية.

وفي دراسة ماهوني وستيف (Mahoney & Steav, 2016) وهدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير العلاج الواقعي في خفض مشاعر الاغتراب لدى طلبة الجامعات في أمريكا، وبلغ حجم العينة (١٢) طالب وطالبة ممن لديهم درجة عالية من الشعور بالاغتراب، واعتمدت الدراسة على أداة مقياس جولد (Gould) للاغتراب وبرنامج إرشادي علاجي، وبينت النتائج فاعلية العلاج الواقعي في تخفيف درجة الشعور بالاغتراب.

وفي دراسة (كحيمه وديب، ٢٠١٧) استهدفت البحث إلى الكشف عن مظاهر الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي، وأثر كل من متغير الجنس والحالة الاجتماعية والحالة السكنية على مستوى الشعور بالاغتراب النفسي، تكونت عينة الدراسة من (١١٠) طالباً وطالبة، وتم استخدام مقياس الاغتراب النفسي، وبينت النتائج أن أكثر مظاهر الاغتراب النفسي انتشاراً اللامعيارية، يليها اللاقوة، ثم اللاهدف، وأخيراً اللامعنى، وتبين انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي بنسبة ٢٧، ٥٧٪، كما لم تُظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية في

مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لدى عينة البحث تبعاً لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية والسكنية.

يلاحظ الباحث من خلال استعراض الدراسات السابقة منها ما بحث موضوع العلاج الواقعي والاغتراب النفسي كدراسة ماهوني وستيف (Mahoney & Steav, 2016)، وانتشار مشكلة الاغتراب النفسي كدراسة (كحيمة وديب، ٢٠١٧)، ودراسة (علوان، ٢٠١٤)، والعلاقة بين الاغتراب النفسي وعدد من المتغيرات مثل دراسة (عبد الرزاق، ٢٠٠٩)، وللإرشاد والعلاج بالواقع فعالية في علاج بعض الاضطرابات النفسية كما في دراسة كل من (عبد الرزاق، ٢٠٠٩؛ عبد العظيم، ٢٠١١؛ عبد الجواد، ٢٠١٠؛ Mahoney & Steav, 2016؛ الحمد والمومني، ٢٠١٤؛ Abbott, 2013).

وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، من حيث أنها تستخدم الإرشاد المستند إلى نظرية الاختيار في التخفيف من الشعور بالاغتراب النفسي وتمية الشعور بالتفاؤل، فهو من الأساليب الإرشادية التي لها تأثير في تغيير وتعديل تفكير الأفراد برؤية الحياة من منظور منطقي وواقعي، كما وتختلف الدراسة الحالية في عينتها ومتغيراتها والإجراءات والأساليب الإرشادية المستخدمة، مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة بالاعتماد على نتائج الدراسة السابقة.

مشكلة الدراسة :

إن الاغتراب النفسي مشكلة لدى الشباب يظهر من خلال مشاعر العزلة، والوحدة والرفض، والسأم، والتسرع، واللامبالاة، وأدى إلى ظهور عدد من الأعراض اجتمعت كلها في شعور الشاب بالعجز، وهذا العجز ساد وانتشر لديهم مما جعل منه صريحا للتفكك النفسي والاجتماعي.

وأشارت عدد من الدراسات إلى انتشار الاغتراب النفسي لدى فئة الشباب الجامعي وساهمت في تسليط الأضواء عليه، فقد بينت نتائج دراسة كحيمة وديب (٢٠١٧) أن انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي بنسبة (٢٧، ٥٧٪) (كحيمة وديب، ٢٠١٧)، وتؤكد نتائج دراسة عبد الوهاب (١٩٩٣) في الاغتراب أن (٤، ٣٤٪) من عينة الدراسة يفضلون الهجرة على العمل في أوطانهم (عبد الوهاب، ١٩٩٣)، كما أوضحت نتائج دراسة علوان (٢٠١٤) أن هنالك نسبة اغتراب مرتفعة عند الطلبة في الجامعة (علوان، ٢٠١٤). كما ويرى (النوري، ١٩٩٦) أن من أخطر نتائج الاغتراب النفسي وصل الكثير من الذين يتعرضون له إلى مرحلة اليأس الذي يدفعهم إلى ترك أوطانهم.

وللتفاؤل فوائده عديدة وترجع إلى الطريقة التي يواجه بها الشخص المتفائل مشاكله، فالتفاؤل يساعد على الرفاهية النفسية والصحة البدنية ويهم بالارتقاء بحياة الإنسان، كما أن الاستعداد للتفاؤل يمنع المرض ويعزز من فرص الشفاء ويساعد على التوافق النفسي والتكيف الاجتماعي (Mahoney & Quik, 2001). ويشير شاير وكارفر (Scheier & Carver) أن التفاؤل سمة من السمات الشخصية وحالة تتصف بالثبات خلال مواجهة المواقف، ويعد التفاؤل هو المحرك الأساسي للحياة (في: بني مصطفى ومقالده، ٢٠١٤).

ويؤكد مخيمر وعبد المعطي (٢٠٠٠) على أن المتفائلين تكون لديهم مشاعر قوية بالبهجة، وشعور بالرضا عن الذات، وعن الحياة بوجه عام، فالتفاؤل يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية، كما أكد كابيكرين واکاون كابيكرين (Kapikiran & Acun, 2016) في دراستهم إلى دور التفاؤل النفسي في الصحة النفسية لدى الطلبة. ومما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة أن طلبة الجامعة قد يكونوا أكثر عرضة للاغتراب النفسي، كما بينت نتائج الدراسات السابقة، وذلك لقلة خبرة هذه الفئة في مواجهة مطالب الحياة، وعدم مقدرتها على مواجهة المشكلات اليومية التي تعترضها، وقد تتمثل أعراض الاغتراب النفسي في عدم الرضا عن الحياة الاجتماعية والثقافية، والضجر المستمر والشعور بالعجز، والانسحاب من الحياة الاجتماعية والأسرية، والتشاؤم وعدم التوجه نحو الحياة.

أسئلة الدراسة:

- تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤالين التاليين:
- ما مدى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل والتخفيف من مشاعر الاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعيات؟
 - ما مدى استمرارية فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل والتخفيف من مشاعر الاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعيات على المقياس المؤجل؟

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: وتتمثل أهمية الدراسة بدراسة مشكلة الاغتراب النفسي لما لها من علاقة وثيقة بالكثير من السلوكيات السلبية لدى طالبات الجامعة، وهناك أوجه مختلفة من الاغتراب النفسي لدى الشباب كالاغتراب الاجتماعي والثقافي والديني والسياسي والاقتصادي، وتنعكس

على الشعور بالعجز واللاهدف واللامعنى واللامعيارية، والبعد عن المشاركة الاجتماعية، كما تسود حالة من انعدام المسؤولية.

وان الطالبات في المرحلة الجامعية من أهم شرائح المجتمع، بوصفهن وسيلة التغيير والبناء والتقدم في المستقبل، لذا؛ لا بدّ من رعايتهن في جميع جوانب شخصيتهن، العقلية، والنفسية، والاجتماعية، كما إن هذه المرحلة تمر بحالة من الصراع بين الخبرات غير الناضجة ومطالب الحياة والمجتمع؛ مما يؤدي إلى الشعور بعدم وجود هدف ومعنى للحياة وعدم الاتزان، ومن هنا؛ لا بد من مساعدتهن على التوافق النفسي مع أنفسهن ومع الآخرين، والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية بواقعية والتفاؤل والأمل بالمستقبل.

الأهمية التطبيقية: وتستمد هذه الدراسة أهميتها التطبيقية من خلال تقديم برنامج إرشادي يمكن الاستفادة منه في تفعيل دور الإرشاد النفسي والتربوي للطلبة، بهدف الاهتمام بشخصية الطالب ومعالجة مشكلاتهم بما يضمن بناء جيل متوافق نفسياً واجتماعياً، وقادراً على حل ومواجهة المشكلات التي تعترضهم، والشعور بالرضا عن الحياة وتوفير المعنى لحياتهم، وبناء برنامج واختبار فاعليته استناداً إلى نظرية الاختبار في تنمية الشعور بالتفاؤل والتخفيف من مشاعر الاغتراب النفسي لدى الطالبات، وقياس استمرارية فاعلية.

هدف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء برنامج واختبار فاعليته استناداً إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل والتخفيف من مشاعر الاغتراب النفسي لدى الطالبات، وقياس استمرارية فاعلية وأثر هذا البرنامج بعد فترة من تطبيقه.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية :

الاغتراب النفسي: ويعني انفصال الفرد عن ذاته، حيث يفصل عن مشاعره الخاصة ورغباته وطاقاته، أنه شعور بالانفصال النسبي عن الذات والمجتمع، ويتمثل الشعور في الانفصال بمجموعة من الأعراض منها العزلة الاجتماعية، واللامعنى، والعجز، واللامعيارية، وتحطم المعايير الاجتماعية المنظمة لسلوك الفرد، والتمرد، والتشاؤم، والرفض، مما يؤثر بشكل سلبي في أفكاره عن نفسه وعن الآخرين، ويؤدي ذلك إلى مشكلات نفسية واجتماعية (Calabrese & Adams, 1990; Browning, 1979).

إجرائياً يعبر عنه بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الاغتراب النفسي المستخدم في هذه الدراسة.

التفاؤل؛ تعرفه منظمة الصحة العالمية بأنه: عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً ومشاعر للرضا والتحمل والثقة بالنفس، وهو عكس التشاؤم الذي يميز الجوانب السلبية للأحداث فقط مما يستنزف طاقة المرء ويشعره بالضعف والنقص في نشاطه (نبيل وشويعل، ٢٠١٤)، كما يعرف التفاؤل بأنه صفة تجعل الفرد وتوجهاته ايجابية نحو الحياة بصفة عامة، يستبشر بالخير فيها ويستمتع بالحاضر ويحدوه الأمل في مستقبل أكثر إشراقاً (نهدي، ٢٠١٥). وإجرائياً هو الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس التفاؤل.

نظرية الاختيار؛ وهي أسلوب من أساليب الإرشاد والعلاج لـ (وليام جلاسر) التي تساعد المسترشدين في فهم الواقع للوصول إلى الذات الناجحة، وإشباع حاجاتهم لما يتلاءم مع الواقع وتحقيقتهم للتوافق مع أنفسهم والآخرين (Glasser, 1965). وفي تعريف كوري (Corey) بأنه أسلوب إرشادي يهدف إلى مساعدة الأفراد على التحكم بحياتهم وإشباع رغباتهم الواقعية وحاجاتهم النفسية (Corey, 1990).

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد الدراسة الحالية بالطالبات المشاركات في البرنامج الإرشادي من جامعة البلقاء التطبيقية، للعام الدراسي (٢٠١٧/٢٠١٨)، وأدواتها: مقياس مشاعر الاغتراب النفسي ومقياس التفاؤل، والبرنامج الإرشادي المطبق على عينة الدراسة (التجريبية).

فرضيات الدراسة:

١. لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الاغتراب النفسي والتفاؤل على القياس القبلي لدى الطالبات الجامعيات.
٢. لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى التفاؤل على القياس البعدي لدى الطالبات الجامعيات.
٣. لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الاغتراب النفسي على القياس البعدي لدى الطالبات الجامعيات.
٤. لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعة التجريبية في مستوى التفاؤل على القياسين (البعدي والمؤجل).

٥. لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد (المجموعة التجريبية) في مستوى الاغتراب النفسي على القياسين (البعدي والمؤجل).

منهجية الدراسة وإجراءاتها: عينة الدراسة:

تم تطبيق مقياسي الاغتراب النفسي والتفاؤل المستخدمة في الدراسة على عينة استطلاعية بلغت (٦٦) طالبة من طالبات جامعة البلقاء التطبيقية - كلية إربد الجامعية للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨، وبعد ذلك اختار الباحث عينة قصدية تكونت من (١٥) طالبة ممن ظهر لديهن تدني في مستوى التفاؤل واغتراب نفسي مرتفع، وتم تقسيمهن بعد ذلك بشكل عشوائي إلى مجموعتين (راجع إجراءات الدراسة)؛ إحداهما: تجريبية مكونة من (٨) طالبات، وهي التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي والعلاجي عليها، والأخرى ضابطة ومكونة من (٧) طالبات، لم تتعرض لأي برنامج الإرشادي.

أدوات الدراسة:

قام الباحث بالاطلاع على عدد من المقاييس المستخدمة لقياس الاغتراب النفسي والتفاؤل في عدد من البحوث العربية والأجنبية، وبالتالي استفاد في إعداد مقاييس لهذا البحث من مجمل المقاييس المستخدمة.

مقياس الاغتراب النفسي:

تم استخدام مقياس الاغتراب النفسي لـ (زهران، ٢٠٠٤) لتحقيق أهداف الدراسة، وتكوّن المقياس من (٦٠) فقرة، حيث قامت زهران (٢٠٠٤) باستخراج الصدق البنائي وتراوحته بين (٤٣٣، ٠-٧٣٧، ٠)، والثبات بطريقة الفا-كرونباخ وبلغ (٠,٧٥).

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالتحقق من الصدق الظاهري والبنائي والثبات، كالتالي:
الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على (٥) من المحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في التربية الخاصة والإرشاد النفسي والقياس والتقويم، وطلب من الأساتذة المحكمين بيان رأيهم في صياغة الفقرات، ومدى انتماء الفقرة للبعد المخصص لها، وإضافة أية اقتراحات أخرى بشأن المقياس، واعتمد الباحث اتفاق ما نسبته ٩٠% من المحكمين، وقد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة.

صدق البناء: تم حساب ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية، وتبين أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية وتراوحت معاملات القياس ما بين (٠,٤٥-٠,٦٨) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

الثبات: تم حساب معامل الثبات من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٣٧) طالبة، وتم إيجاد معامل ثبات كرونباخ - ألفا للاتساق الداخلي حيث بلغ (٠,٨١)، كما تم حساب معامل الارتباط بيرسون وبلغ (٠,٧٣) وهي دالة عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، وقيم معاملات الثبات صالحة لغايات الدراسة.

مقياس التفاؤل:

تم استخدام مقياس التفاؤل لـ (الأنصاري، ١٩٩٨)، وتكون المقياس من (١٠) فقرات، وقد صمم المقياس وفق مقياس ليكرت للتقديرات التقييمية، وتضمن أربعة بدائل لكل فقرة: (أبداً، غالباً، نادراً، دائماً)، وقد أسفرت دراسة الأنصاري (١٩٩٨) على أن المقياس يتمتع بخصائص قياسية جيدة بوصفه مقياساً للتفاؤل من ناحية الثبات والصدق فقد تراوحت معاملات الثبات بطريقتي القسمة النصفية (٠,٧٥)، ومعاملات كرونباخ-ألفا (٠,٨٣).

وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالتحقق من الصدق الظاهري والبنائي والثبات، كالتالي: **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين وعددهم (٦) من جامعتي اليرموك والبلقاء التطبيقية، حيث طلب منهم إبداء رأيهم في فقرات المقياس من حيث الصياغة اللغوية والحاجة للتعديل ووضوح المعنى ومناسبة الفقرات، واعتمد الباحث اتفاق ما نسبته ٩٠٪ من المحكمين، وقد تمتع المقياس بدرجة صدق عالية.

صدق البناء: تم حساب ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الفقرة والدرجة الكلية، وتبين أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية وتراوحت معاملات القياس ما بين (٠,٣٩-٠,٧١) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١).

الثبات: للتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة من خارج عينة الدراسة مكونة من (٣٧) طالبا وطالبة بعد استبعاد (٦) طالبات لعدم الجدية في الاستجابة، حيث تم تطبيق المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بفواصل زمني مدته أسبوعان، ثم تم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين للمقياس ككل والذي بلغ (٠,٧٩). كما وتم حساب ثبات الاتساق الداخلي (الفا- كرونباخ) حيث بلغ (٠,٨٧).

البرنامج الإرشادي:

بعد أن قام الباحث بالاطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة، وعدد من البرامج الإرشادية، والبرامج الإرشادية المستندة إلى نظرية الاختيار، تم إعداد برنامج إرشادي يتكون من (١٣) جلسة إرشادية، ويتضمن أساليب الإرشاد المستند إلى نظرية الاختيار، ومن ثم قام الباحث بالتأكد من صدق البرنامج الإرشادي المعتمد لهذه الدراسة. وتالياً ما تضمنته الجلسات الإرشادية من أهداف ومحتوى:

- **الجلسة الأولى:** تتضمن التعارف وبناء الألفة، وإقامة علاقة إرشادية، أساسها المشاركة، والاندماج، والاهتمام، وكسب الثقة، من خلال المودة، والدفء، والتقبل، والصبر، وإحياء الأمل عند الطالبة، وتشجيعها على التعبير عن حاجاتها، والاتفاق على حضور ومواعيد الجلسات.

- **الجلسة الثانية والثالثة:** وتضمنت تعريف مفهوم الاغتراب النفسي، وجمع المعلومات عن المواقف المسببة له، وتحديد وسائل تخفيفها، والتخطيط للسلوك الواقعي المسؤول الصائب، ووضع خطة تتضمن تحديد احتمالات وبدائل السلوك الواقعي المسؤول، والصائب، والمشيع للحاجات، ويجب أن تكون الخطة محددة وواضحة، ومنطقية، وقابلة للتنفيذ.

- **الجلسة الرابعة:** التعرف إلى المشاعر المرتبطة باللامعنى، مقابل معنى الحياة، والتعرف إلى مشاعر الاغتراب المرتبطة بالعجز وكيفية التخلص من هذه المشاعر.

- **الجلسة الخامسة:** تحديد مشاعر الاغتراب النفسي المرتبطة باللاهدف مقابل الشعور بأهداف الحياة، والتعرف على مشاعر الاغتراب المرتبطة باللامعيارية وتحديد مشاعر السلوك المعياري.

- **الجلسة السادسة:** تحديد مشاعر الاغتراب الثقافى مقابل الانتماء الثقافى، والتعرف على مهارة اتخاذ القرار، والتدرب عليها، من خلال عرض الأمثلة والنمذجة من قبل المرشد، والتعرف على مهارة توليد البدائل والتدرب عليها، والتعرف على كيفية إشباع الحاجات.

- **الجلسة السابعة:** التعرف على مشاعر الاغتراب الاجتماعي مقابل الانتماء الاجتماعي، والتعريف بمفهوم السلوك، وتدريب الطالبات على مهارة التركيز على السلوك والتحكم فيه، والتركيز على السلوك الحالي وخاصة السلوك غير الواقعي، مع نظرة مستقبلية تتيح فرصة وضع خطة أفضل للمستقبل.

- **الجلسة الثامنة:** التعرف بمفهوم التفاؤل النفسي ومصادره، ومواقف تدعو إلى التفاؤل النفسي، وأهمية التفاؤل النفسي في الحياة.

- **الجلسة التاسعة:** التعرف على مفهوم الاستقلالية والتدريب على الاستقلالية في التفكير، والتوجه نحو الحياة.

- **الجلسة العاشرة:** هدفت هذه الجلسة إلى التعريف بأهمية التخطيط والالتزام، وتدريب الطلاب على وضع خطة واقعية ضمن إمكانياتهم.
- **الجلسة الحادية عشر:** استخدام أساليب الاسترخاء العقلي والجسمي، التدريب على الاسترخاء العضلي.
- **الجلسة الثانية عشر:** وهي الجلسة الختامية، وتتضمن ملخصاً لما دار في الجلسات السابقة، وتقييم للبرنامج، وتطبيق القياس البعدي.
- **الجلسة الثالثة عشر:** تم تطبيق الاختبار التتبعي (المؤجل) بعد مرور شهر.
- تحكيم البرنامج الإرشادي:** بعد أن قام الباحث بإعداد البرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية الاختيار لـ (وليام جلاسر)، تم عرضه على (٤) محكمين، من أصحاب الخبرة والاختصاص في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية، وعلم النفس، للنظر في مناسبة البرنامج الإرشادي لمشكلة الدراسة، وكانت نسبة الاتفاق بين المحكمين على صلاحية البرنامج الإرشادي بلغت (٨٥٪)، وقام الباحث بالأخذ بأراء المحكمين، وبناءً على التوصيات والمقترحات التي قدموها وهي مقترحات طفيفة تعلقت بعدد الجلسات الإرشادية (حيث تم تقليصها من ١٦ جلسة إرشادية إلى ١٣ جلسة إرشادية)، حيث تكون البرنامج الإرشادي في صورته النهائية من (١٣) جلسة إرشادية، ومدة كل جلسة (٦٠) دقيقة، واستمر البرنامج الإرشادي لمدة شهر ونصف تقريباً، بواقع جلستين إرشاديتين إسبوعياً.

إجراءات الدراسة:

- تم تطبيق مقياس الاغتراب النفسي ومقياس التفاؤل النفسي على (٣) شعب مكونة من (٦٦) طالبة.
- تم جمع الاستبيانات وإجراء التحليل الإحصائي للبيانات.
 - تم اختيار (١٥) طالبة ممن ظهر لديهن اغتراب نفسي، وتدني في مستوى التفاؤل.
 - تم وضع قائمة بأسماء الطالبات.
 - تم تقسيم الطالبات وبشكل عشوائي من الأسماء في القائمة إلى مجموعتين، تجريبية (عدد أفرادها: ٨)، وأخرى ضابطة (عدد أفرادها: ٧).
 - التقى الباحث بالطالبات المستهدفات من البرنامج الإرشادي، تم شرح تفاصيل وأهداف البرنامج الإرشادي، واخذ موافقة الطالبات بالمشاركة بالبرنامج.
 - تم إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين.

- تم لقاء الطالبات المشاركات في المجموعة التجريبية والاتفاق على عملية وكيفية سير جلسات البرنامج الإرشادي، والاتفاق على المواعيد المحددة والالتزام بها.
- تطبيق المقياس القبلي.
- تنفيذ البرنامج الإرشادي والعلاجي المستند إلى نظرية الاختيار.
- تطبيق المقياس البعدي.
- تطبيق المقياس المؤجل (التتبعي)، بعد مرور شهر.

تصميم الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي، واعتمدت على التصميم الذي يقوم على مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، ويضم قياسات هي: القياس القبلي والقياس البعدي والقياس المؤجل، حيث تم إجراء القبلي للمجموعتين، كما تم تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة، ثم تلاه إجراء القياس البعدي على المجموعتين بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، وأخيراً تم إجراء القياس المؤجل على المجموعة التجريبية، تم فحص أثر المتغير المستقل وهو (الإرشاد المستند إلى نظرية الاختيار) على المتغير التابع وهو الاغتراب النفسي والتفاؤل، وحسب التصميم التالي:

المجموعة التجريبية: قياس قبلي - برنامج تدريبي - قياس بعدي - قياس مؤجل.

المجموعة الضابطة: قياس قبلي - بدون برنامج - قياس بعدي.

المعالجة الإحصائية للبيانات لاستخلاص النتائج:

- اختبار مان-وتني (Man-Whitney test)، لعينات صغيرة ومتوسطة الحجم، استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق البرنامج وفي الاختبار القبلي عند احتساب التكافؤ بين المجموعتين.
- اختبار ولوكوكسن (Wilcoxon test)، لعينتين مترابطتين وصغيرة الحجم، استعمل لمعرفة دلالة النتائج بين عينتين مترابطتين.

حجم الأثر (Effect Size):

تم حساب حجم الأثر (أثر البرنامج المستند إلى نظرية الاختيار المقنن)، لمعرفة مستوى حجم الأثر (متدنٍ، متوسط، عالٍ) استخدم المعيار الإحصائي الآتي (Cohen, 1988) المبين في الجدول (1).

الجدول (١)
المعيار الإحصائي لمعرفة حجم الأثر (أثر البرنامج المستند إلى نظرية الاختيار)

مستوى حجم الأثر	قيمة حجم الأثر
متدني	٠,١٠
متوسط	٠,٢٠
عالي	٠,٥٠

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بفرض الدراسة الأول

والذي ينص على: «لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الاغتراب النفسي والتفاؤل على القياس القبلي لدى الطالبات الجامعيات».

للتحقق من أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على القياس (القبلي) على مقياس الاغتراب النفسي ومقياس التفاؤل، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة (القبلي) على فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة، وفقرات مقياس التفاؤل مجتمعة وفقاً لمتغير المجموعة، والجدول (٢) يبين ذلك.

الجدول (٢)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لأداء أفراد الدراسة في القياس القبلي على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغير التابع
٠,٢٠	٢,٥٧	الضابطة	فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة
٠,١٧	٢,٥٤	التجريبية	
٠,١٨	٢,٦٧	الضابطة	فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة
٠,٢٣	٢,٧٠	التجريبية	

يتبين من الجدول (٢) وجود اختلاف ظاهري بين المتوسطين الحسابيين لأداء أفراد الدراسة القبلي على فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة، وفقرات مقياس التفاؤل مجتمعة وفقاً لمتغير المجموعة، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لذلك الاختلاف الظاهري ولصالح من (المجموعة التجريبية، أم المجموعة الضابطة)؛ تم استخدام اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney Ranked Test) - اختبار إحصائي لا معلمي يستخدم في حالة العينات الصغيرة ومجموعتين مستقلتين غير مرتبطين والتي لا تتوزع طبيعياً، والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار مان- ويتني لأداء أفراد الدراسة القبلي على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي وفقاً لمتغير المجموعة

المتغير التابع التقديرات القبليّة على	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان- ويتني (U)	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة	الضابطة	٧	٧,٨٦	٥٥	٢٧	-٠,١١٧	٠,٩٠٧
	التجريبية	٨	٨,١٢	٦٥			
	المجموع	١٥					
فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة	الضابطة	٧	٨,٥٠	٥٩,٥	٢٤,٥	-٠,٤٠٧	٠,٦٨٤
	التجريبية	٨	٧,٥٦	٦٠,٥			
	المجموع	١٥					

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود اختلاف دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$) بين المتوسطين الحسابيين لتقديرات أفراد الدراسة القبليّة على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي وفقاً لمتغير المجموعة، حيث كانت قيمتي الدلالة الإحصائية له على الترتيب ($0,907, 0,684$) وهما أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$).

مما يدل على تكافؤ تقديرات أفراد الدراسة مجموعتي الدراسة القبليّة على مقياس التفاؤل ومقياس الاغتراب النفسي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بسؤال الدراسة الأول

الذي ينص على: «ما مدى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل والتخفيف من مشاعر الاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعيات» ؟ وقد انبثق عن هذا السؤال الفرضيتان الصفريتان الآتيان:

- "لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى التفاؤل على القياس البعدي لدى الطالبات الجامعيات".

- "لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى الاغتراب النفسي على القياس البعدي لدى الطالبات الجامعيات".

ولإجابة عن السؤال الأول وكذلك للتحقق من فرضيته، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لتقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعةً، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعةً، بعد إجراء البرنامج القائم على نظرية الاختيار، والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لتقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية) على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعةً، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعةً بعد إجراء البرنامج

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	المتغير
٠,٢٣	٢,٧٠	الضابطة	التفاؤل
٠,٥٧	٤,٢١	التجريبية	
٠,٦٣	٣,٢٨	الضابطة	الاغتراب النفسي
٠,١٧	٢,٥٤	التجريبية	

يتبين من الجدول (٤) وجود فرق ظاهري بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعةً، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعةً، بعد إجراء البرنامج المستند إلى نظرية الاختيار، ولمعرفة الدلالة الإحصائية لذلك الفرق الظاهري، ولصالح أفراد (المجموعة التجريبية أم المجموعة الضابطة)؛ تم استخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed Ranks Test) - اختبار إحصائي لا معلمي يستخدم في حالة العينات الصغيرة وللمجموعتين غير مستقلتين مرتبطتين والتي لا تتوزع طبيعياً-، والجدول (٥) يبين ذلك.

الجدول (٥)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، واختبار ويلكوكسن لتقديرات أفراد الدراسة على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعةً، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعةً بعد إجراء البرنامج

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ويلكوكسن (Z)	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر
مقياس التفاؤل	الرتب السالبة	١	١,٠٠	١,٠٠	*٢,٣٨٦-	٠,٠١٧	٠,٨٤٤
	الرتب الموجب	٧	٥,٠٠	٣٥,٠			
	الحدية	٠					
مقياس الاغتراب النفسي	الرتب السالبة	٢	١,٥	٣,٠	*٢,١٠-	٠,٠٣٦	٠,٧٤٢
	الرتب الموجب	٦	٥,٥	٣٣,٠			
	الحدية	٠					

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$)

يتبين من الجدول (٥) ما يلي:

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة، بعد إجراء البرنامج المستند إلى نظرية الاختيار ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث كان المتوسط الحسابي البعدي لتقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية) على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة أكبر من أفراد المجموعة الضابطة، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية له ($0,001$) وهي أقل مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$)؛ مما يدل على رفض الفرضية الصفرية الأولى وقبول البديلة التي نصت على: « يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مستوى التفاؤل على مقياس البعدي لدى الطالبات الجامعيات ». بمعنى يوجد أثر للبرنامج الإرشادي على أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية) على مقياس التفاؤل. ولمعرفة حجم هذا الأثر، حُسب مؤشر كوهن (Cohen, 1988) الذي بلغت قيمته ($0,844$)؛ الذي يدل على حجم أثر عالي للبرنامج القائم على نظرية الاختيار على تقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية) على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة.

- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة بعد إجراء البرنامج المستند إلى نظرية الاختيار ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، حيث كان المتوسط الحسابي البعدي لتقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية) على فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة أقل من أفراد المجموعة الضابطة، وكانت قيمة الدلالة الإحصائية له ($0,001$) وهي أقل مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha = 0,05$)؛ مما يدل على رفض الفرضية الصفرية الثانية وقبول البديلة التي نصت على: « يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة بعد إجراء البرنامج؛ بمعنى يوجد فعالية للبرنامج المستند إلى نظرية الاختيار على أداء أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية) على فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة. ولمعرفة حجم هذا الأثر، حُسب مؤشر كوهن (Cohen, 1988) الذي بلغت قيمته ($0,742$)؛ والذي يدل على حجم أثر عالٍ للبرنامج المستند إلى نظرية الاختيار على تقديرات أفراد الدراسة (المجموعة التجريبية) على فقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة.

ثالثاً: مناقشة نتائج السؤال الأول

الذي نصّ على: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية الاختيار في تنمية الشعور بالتفاؤل والتخفيف من مشاعر الاغتراب النفسي لدى الطالبات الجامعيات؟

يفسر الباحث هذه النتيجة لما للإرشاد المستند إلى نظرية الاختيار من خلال الفنيات والأساليب الواقعية التي استخدمها، وتعلمها أفراد المجموعة في تحسين الحالة المزاجية لهم، وربما كان من عوامل نجاح البرنامج أيضاً حرص الطالبات على الاستماع لكل ما يناقشه أفراد المجموعة، وترك الفرصة لهم للتعبير عن أنفسهم وآرائهن وأفكارهن بحرية تامة، وتحليل كل ما يقلنه ويشعرن به؛ مما كان له أثر في تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية التي ساعدت في خفض مستوى الاغتراب النفسي لديهن.

حيث أن الإرشاد والعلاج المسند إلى نظرية الاختيار له عدد من الأساليب والاستراتيجيات التي تم تنفيذها في البرنامج وركز عليها الباحث، منها:

- عدم استخدام الظروف والخبرات الخاصة بالماضي، أو العوامل الموجودة في الحاضر أو سلوكيات الآخرين كأعذار للتصرفات الشخصية الخاطئة أو السلبية.
 - كلما كان الفرد أكثر مسؤولية أصبح أكثر صحة نفسية.
 - أن التغيير يكون بالقدرة على المسؤولية وبتقبل الواقع (بشرى، ٢٠٠٧؛ Glasser, 1965)
- كما ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن نظرية الاختيار فعّالة ومفيدة في تنمية السلوكيات الإيجابية ومعالجة مشكلة الاغتراب النفسي؛ إذا ما استخدمت من خلال برنامج إرشادي جماعي، إذ أنها تساعد الطالبات على فهم الواقع الذي يعيشوه، والقدرة على تحمل المسؤولية، وتعليمهن كيفية المحاسبة لما يصدر عنهن من سلوك، وتغيير طريقة تفكيرهن بظروف حياتهن، والمسؤولية عن الوفاء بمتطلباتهن الشخصية بصرف النظر عن الظروف المحيطة، وإشباع حاجاتهن بما يتلاءم مع الواقع وتحقيق التوافق النفسي مع الذات والمحيط.
- كما يرى الباحث أن فاعلية البرنامج الإرشادي تعود إلى الانفتاح على الذات وعلى الآخرين داخل الجماعة الإرشادية، وأسلوب المواجهة الواقعي له أهمية في تحقيق الهدف من الإرشاد من حيث التخفيف من الشعور بالاغتراب النفسي، وتنمية الشعور بالتفاؤل النفسي والتوجه نحو الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث أن المجموعات الإرشادية تساعد في تكوين هاتين المهارتين الاجتماعيتين الأساسيتين، وهما: مهارة الانفتاح على الذات والإحساس بمشاعر الجماعة والانفتاح عليها (زهران، ٢٠٠٤).

كما يفسر الباحث أن سبب انخفاض مشاعر الاغتراب النفسي وتنمية الشعور بالتفاؤل لدى أفراد المجموعة التجريبية يعود إلى تكوين العلاقات الاجتماعية داخل الجماعة؛ مما

يساهم في تحسين العزلة الاجتماعية لحالات الاغتراب النفسي، واحتواء البرنامج الإرشادي على أساليب وأفكار واقعية، للتعامل مع مواقف الحياة المختلفة، مثل: مفهوم الواقع، الذي يؤكد على أهمية معايشة الفرد للواقع كما هو، وضرورة التعامل معه بنجاح من أجل الوصول إلى الراحة، كذلك مفهوم المسؤولية الذي يعتبر مفهوماً أساسياً في تحمل الفرد مسؤولية مواقفه وأفعاله وألا ينسبها أو يلقي باللوم على الآخرين من أجل تبرير سلوكياته، كذلك أهمية التركيز على السلوك الحالي للطالبة، وهذا يجعل الطالبة أكثر حيوية ومصداقية في مواجهة المشكلات، وتجنب الخبرات الماضية، وتتعامل مع المواقف الحالية بقوة ونشاط.

كما استطاعت الطالبات في المجموعة التجريبية أن يتعلمن يعبرن عن مشاعرهن بوضوح، وكيف يقيمن العلاقات مع الآخرين بطريقة عفوية، فقد لاحظ الباحث أثناء جلسات البرنامج أنهن عبرن عن هذه الخبرة بأنها ساعدتهن على التخلي عن الدفاعات التي كانوا يخفون وراءها العديد من الخبرات الذاتية السلبية التي تسبب لهن الشعور بالاغتراب النفسي، وأنهن بدأن يكتشفون خبرات جديدة في ظل الجماعة الإرشادية التي ينتمين إليها، كذلك ازداد فهمهن لأنفسهن ولعلاقاتهن مع الآخرين، إضافة إلى اكتسابهن القدرة على التعبير عن مشكلاتهن والبحث عن أساليب أفضل للتعامل مع هذه المشكلات.

وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة ماهوني وستيف (Mahoney & Steav, 2016) التي أظهرت فاعلية العلاج الواقعي في تخفيف درجة الشعور بالاغتراب، ونتائج دراسة (عبد الرزاق، ٢٠٠٩) في فاعلية نظرية الاختيار - العلاج الواقعي - في علاج الاضطرابات النفسية، وكذلك أيدت نتائج بعض الدراسات صحة ذلك منها دراسة (Abbott, 2013) التي كان لأسلوب العلاج الواقعي دور مهم في تنمية تقدير الذات لدى الطلبة المتأخرين دراسياً، وأيضاً أثبتت دراسة (عبد الجواد، ٢٠١٠) أن للعلاج بالواقع من خلال برنامج إرشادي فعالية في علاج اضطراب تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية.

رابعاً: نتائج سؤال الدراسة الثاني

الذي ينص على: "ما مدى استمرارية فاعلية برنامج مستند إلى نظرية الاختيار على تنمية الشعور بالتفاؤل والتخفيف من الشعور بالاغتراب النفسي على القياس المؤجل؟" وقد انبثق عن هذا السؤال الفرضيتان الصفريتان الآتيتين:

- "لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد المجموعة التجريبية في مستوى التفاؤل على القياسين (البعدي والمؤجل) ."

- "لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد (المجموعة التجريبية) في مستوى الاغتراب النفسي على القياسين (البعدي والمؤجل)". ولإجابة عن السؤال الثاني وكذلك للتحقق من فرضيته، تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لتقديرات أفراد (المجموعة التجريبية) على القياس البعدي والمؤجل على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة، والجدول (٦) يبين ذلك.

الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، لتقديرات أفراد (المجموعة التجريبية) البعدية والمؤجلة على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القياس	المتغير
٠,٢٣	٤,٢١	البعدي	التفاؤل
٠,٥٨	٣,٨٩	المؤجل	
٠,١٧	٢,٥٤	البعدي	الاغتراب النفسي
٠,٤٢	٢,٠٢	المؤجل	

يتبين من الجدول (٦) عدم وجود فرق ظاهري بين المتوسطين الحسابيين لأداء أفراد (المجموعة التجريبية) القبلي والمؤجل على فقرات مقياس التفاؤل مجتمعة، وفقرات مقياس الاغتراب النفسي مجتمعة، كما تم استخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon Signed Ranks Test)، والجدول (٧) يبين ذلك.

الجدول (٧)

اختبار ويلكوكسن لأداء أفراد (المجموعة التجريبية) على القياس البعدي والمؤجل على مقياس التفاؤل ومقياس الاغتراب النفسي

المتغير	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (Z)	الدلالة الإحصائية
مقياس التفاؤل	الرتب السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠,٢٤١	غير دالة
	الرتب الموجب	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠		
	الحدية	٠				
مقياس الاغتراب النفسي	الرتب السالبة	١	٣,٠٠	٢,٠٠	٠,٣٢٥	غير دالة
	الرتب الموجب	٧	٤,٧١	٣٣,٠٠		
	الحدية	٠				

يتبين من الجدول (٧) عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

- بين متوسطي أداء أفراد (المجموعة التجريبية) على مقياس التفاؤل ومقياس الاغتراب النفسي في القياس البعدي والمؤجل؛ مما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية، وبهذه النتيجة نقبل بالفرضيتين الصفريتين التاليتين:
- لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد (المجموعة التجريبية) في مستوى التفاؤل على القياسين (البعدي والمؤجل).
 - لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) بين متوسطي أداء أفراد (المجموعة التجريبية) في مستوى الاغتراب النفسي على القياسين (البعدي والمؤجل).

خامساً: مناقشة نتائج السؤال الثاني:

الذي نصّ على «ما مدى استمرارية فاعلية برنامج مستند إلى نظرية الاختيار على تنمية الشعور بالتفاؤل والتخفيف من الشعور بالاغتراب النفسي على القياس المؤجل؟ تشير هذه النتيجة إلى أن استمرار التحسن الذي تم إحرازه يعود إلى البرنامج الإرشادي والذي اعتمد على فنيات مناسبة، والشمولية لتحقيق أهدافه المتعلقة بتنمية التفاؤل، والاستقلال عن الآخرين وتحمل المسؤولية، حيث استطاعت المشاركات التعبير عما بداخلهن بطلاقة وحرية، وتدريبهن على تبني أفكار مناسبة لهن، ومواجهة الأفكار غير المناسبة، وتدريبهن على مهارات حياتية مفيدة.

فمن خلال البرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية الاختيار وبقاء أثر البرنامج في أفراد المجموعة التجريبية؛ فهذا يدل على أهمية الخبرات الإيجابية ومدى تأثيرها على أفراد المجموعة التجريبية في المستقبل، وبناء العلاقات من خلال التدعيم، وبناء المهارات المختلفة، والاستفادة من المهارات والاستراتيجيات من خلال أدائهن للأنشطة التي تضمنتها جلسات البرنامج الإرشادي، وتطبيقها في مواقف حياتية، وإدراك أهمية التخطيط والالتزام، وتدريبهن على وضع خطة واقعية ضمن إمكانياتهن.

كما يفسر الباحث هذه النتيجة في استمرارية انخفاض الشعور بالاغتراب النفسي والشعور بالتفاؤل لدى طالبات المجموعة التجريبية نتيجة لتعديل إدراكهن للواقع، وكيفية شرح وتفسير البدائل، والتنوع في هذه البدائل يساعد على وضع قائمة تشمل على عدة بدائل محتملة لحل المشكلة، ثم يتم اختيار وتقييم أكثر هذه البدائل موضوعية وواقعية، واعتمادهن على الأفكار المنطقية والواقعية التي تعلمنها خلال البرنامج الإرشادي. حيث أن الإرشاد المستند إلى نظرية الاختيار لـ وليام جلاسر (Glasser, 1965) يعطي أهمية كبيرة لقدرة الإنسان الذاتية على تحديد مصيره والاختيار بين البدائل، وفقاً لما يملكه من قدرات ذاتية.

ويرى الباحث أن تعديل أساليب المواجهة التي تعلمتها طالبات المجموعة التجريبية تعمل على تنمية الأساليب الإيجابية الواقعية والقدرة على تحمل المسؤولية في الحاضر، فالتركيز على السلوك الحاضر وهو الذي يعمل المرشد على تغييره والتحكم به، ويمثل الخبرات الواقعية الشعورية، بعيدا عن المثالية والخيال، والأحلام، وأن الفرد السوي هو الذي يتقبل الواقع الذي يعيشه، وأن إنكار الواقع جزئيا أو كليا يسبب مشكلات واضطراب في السلوك (Abbott, 2013).

وتنشأ الاضطرابات عندما يفشل الفرد في تحقيق حاجاته؛ مما يشكل له معاناة قد يخفيها أو يظهرها، ودور الإرشاد والعلاج بالاختيار هو الكشف عنها، ومن ثم مساعدته على إيجاد حلول لها (Glasser, 1965؛ عكاشه، 1998).

ويرى الباحث أن طالبات المجموعة التجريبية قد تعرفن على تصنيفات أساليب المواجهة وتحمل المسؤولية؛ فأصبحن على بصيرة بما يستخدم من أساليب في مواجهة المشكلات والأحداث والمواقف التي تعترضهن، فالواجهة الفعالة تؤدي إلى الوصول إلى الصحة النفسية، وعلى الجانب الآخر فإن المواجهة غير الفعالة تؤدي بدورها إلى مشاعر من الاغتراب النفسي والتشاؤم؛ وكان أفراد المجموعة التجريبية في مرحلة عمرية وعقلية تسمح لهن أو تؤهلهن لاختيار أسلوب المواجهة الفعال والاحتفاظ به كسمة ملازمة لهن، والتخلي عن الأساليب السلبية غير الفعال، ومعرفتهن بأسباب الاضطراب النفسي وتحقيق الحاجات.

كما كان لفاعلية البرنامج أن استمرت الطالبات في استخدام الأساليب الإيجابية وممارسة تدريبات الاسترخاء العقلي والعضلي، والتوجه نحو الحياة بالأمل والتفاؤل، وخفض استخدام الأساليب والأفكار السلبية عند التفكير بالمشكلات ومتطلبات الحياة مستقبلاً. وفعالية أسلوب المواجهة المباشرة مع الواقع، والعمل وتحمل المسؤولية، مع التركيز على ما تقوم به الطالبة بما يجعلها واعية بسلوكها غير السوي وتتعلم سلوكاً أفضل لإشباع حاجاتها، وبالإضافة إلى إستراتيجية التخطيط للسلوك المسؤول لعمل خطط واقعية، وتواصل السير للالتزام بها؛ مما يؤدي إلى تغيير السلوك نحو الأفضل، وتحفيزه الطالبات على وضع وتطوير خطة واقعية خاصة بهن وبذل كل طاقتهن للنجاح في تنفيذها.

توصيات الدراسة :

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بضرورة توسيع الخدمات في مجال الإرشاد والعلاج النفسي المستندة إلى نظرية الاختيار وتفعيلها والاستفادة منها كأسلوب علاجي ووقائي؛ لفرض الاهتمام بطلبة الجامعات، ومساعدتهم على حل مشاكلهم النفسية،

والحد من انتشار الاضطرابات والمشكلات النفسية، وإكسابهم القدرة على تعلم مهارات معرفية وفكرية وسلوكية لمواجهة مطالب الحياة وحل المشكلات التي تتعلق بها.

المراجع

الانصاري، بدر (١٩٩٨). التفاؤل والتشاؤم. المفهوم والقياس والمتعلقات. جامعة الكويت: مجلس النشر العلمي، لجنة التأليف والتعريب والنشر.

بشرى، صمويل (٢٠٠٧). الاكتئاب والعلاج بالواقع. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

بني مصطفى، منار، ومقالدة، ثامر (٢٠١٤). الحكم الأخلاقي وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٠(٤)، ٤٣١-٤٤٤.

جلاس، وليم (١٩٦٩). مدارس بلا فشل. ترجمة محمد منير مرسى. القاهرة: عالم الكتب. الحمد، نايف، والمومني، حازم (٢٠١٤). دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين، مجلة المنارة للبحوث والدراسات. جامعة آل البيت، ٢٠(أب)، ٩-٤٠.

خليفة، عبد اللطيف (٢٠٠٣). دراسات في سيكولوجية الاغتراب. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

خيري، حازم (٢٠٠٦). الاغتراب الثقافي للذات العربية. القاهرة: دار العال.

الرشدي، بشير صالح (٢٠٠٢). نظرية الاختيار وتطبيقاتها في علم النفس ط٢. الكويت: دار العلم للنشر.

زليخة، جديدي (٢٠١٢). الاغتراب. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة وادي سوف، الجزائر، ٨(٨)، ٣٤٦-٣٦١.

زهران، حامد (٢٠٠١). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط٢، القاهرة: عالم الكتب.

زهران، سناء حامد (٢٠٠٤). أرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر الاغتراب. القاهرة: عالم الكتب.

الزيود، نادر (١٩٩٨). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع. شاخت، ريتشارد (١٩٩٥). الاغتراب. ترجمة: أمل يوسف حسين ط٢. القاهرة: دار شرقيات للنشر والتوزيع.

شكري، مایسة (١٩٩٩). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بأساليب مواجهة المشقة. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، ١٠(١٠)، ١-٤٢.

عبد الجواد، أحمد سيد (٢٠١٠). "اثر العلاج الواقعي على تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة"، رسالة دكتوراة، جامعة الفيوم، مصر.

- عبد الخالق، أحمد (١٩٩٨). "التفاؤل وصحة الجسم" - دراسة عاملية. مجلة جامعة الكويت للعلوم الاجتماعية، ٢٦(٢)، ٤٥-٦٢.
- عبد الرزاق، خنساء (٢٠٠٩). "أثر أسلوب العلاج الواقعي في تنمية الأمن النفسي لدى طالبات المرحلة الإعدادية". مجلة الفتح. جامعة ديالى، (٢٨)، ٢٤٣-٣٦٨.
- عبد العظيم، إيمان محمد (٢٠١١). "فعالية برنامج إرشادي قائم على نظرية جلاسر في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المراهقات وأثره على تقدير الذات". رسالة دكتوراه، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- عبد المختار، محمد (١٩٩٩). الاغتراب والتطرف نحو العنف. القاهرة: دار غريب.
- عبد الوهاب، ليلى (١٩٩٣). مشكلات الشباب والتعليم الجامعي. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عكاشة، احمد (١٩٩٨). الطب النفسي المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- علوان، رشا محمد (٢٠١٤). الاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية. جامعة بابل، (ايلول/١٧)، ٣٨٩-٤٠٤.
- عمر، ماهر محمود (٢٠٠٣). نظرية الاختيار. نظرية وليم جلاسر السيكولوجية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- غانم، محمد حسن (٢٠٠٦). الاضطرابات ل نفسية والعقلية والسلوكية ط١. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- فروم، أريك (١٩٩٥). الاغتراب. ترجمة: حسن محمد حماد، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.
- كحيمه، ريم، وديب، جهينة (٢٠١٧). مظاهر الاغتراب النفسي لدى الشباب الجامعي السوري «دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة تشرين». مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية (سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية). ٣٩(١)، ٤٠٣-٤١٩.
- مخيمر، هشام، وعبد المعطي، محمد السيد (٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة دراسات نفسية واجتماعية كلية التربية. جامعة حلوان، ٦(٣)، ١-٤٥.
- نبيل، بحري، وشويعل، يزيد (٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر، (٢)، ١٤٥-١٧١.
- نهدي، سعاد (٢٠١٥). "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- النوري، قيس (١٩٩٦). مشخصات الاغتراب الأكاديمي العربي. مجلة دراسات عربية. تصدر في (بيروت- لبنان)، العدد الأول والثاني، ص ٦٤.

- Abbott, W. (2013). The Effect of Reality Therapy, Based group counseling on the self-esteem of learning disabled 6.7.8. Grades «. Dissertation Abstract, *Journal of Clinical Psychology*, 45(7), 98-113.
- Alfred, P. & Mervyn. J. (2005). Feeling of alienation and community among higher education students in virtual classroom, Internet and higher education, *The Internet and Higher Education*, Volume 8, Issue 2, 2nd Quarter, 97-110.
- Browning, B. (1979). Effects of reality therapy on teacher attitudes, student attitudes, student achievement and student behavior (Doctoral dissertation, North Texas State University, 1978). *Dissertation Abstracts International*, 39(7-A), 4010-4011.
- Calabrese, L & Adams, J. (1990). Alienation: A cause of Juvenile delinquency. *Adolescence*, 25, 21-35.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*, 2nd edition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Corey, G. (1990). *Theory & practice of group counseling*, 3rd edition, California Brooks Cole, publishing company pacific grove.
- Donnell, M. Deborah, A. Schwab. S & Vladislav, R. (2006). The mediating role of alienation in the development of maladjustment in youth exposed to community violence. *Development and Psychopathology*, Winter; 18(1), 215- 226.
- Fernandez- Gonzalez, L; Gonzalez-Hernandez, A & Trianes-Torres, M. (2015). Relationships between Academic Stress, Social Support, Optimism Pessimism and Self-Esteem in College Students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy*. First edition, New York: Harper and Row.
- Hasinoff, R. (1998). "The effect of alienation on the professional identity of student teacher". for the Degree of Ph.D, Doctor of Philosophy, Faculty of Education University of Manitoba Winnipeg, Manitoba. *Journal of Clinical Psychology*, 12(6), 145-166.
- Kapikiran, N. (2012). The relationship of differentiation, family coping skills, and family functioning with optimism in college-age students. *Social Indicators Research*, 106(2), 332-345.
- Kapikiran, S & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and Psychological Resilience in Relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 16(6), 2087-2110.

- Kianipour. O & Hoseini. B. (2012). Effectiveness Of Training The Choice Theory Of Glasser To Teachers On Improvement Of Students Academic Qualification, *Journal Of Education And Instructional Studies In The World*, 2 (1), 2146-7463.
- Mahoney, J. & Quik, B. (2001). Personality correlate of alienation a university sample. *Psychological reports*, Vol (87), 1094-1100.
- Mahoney, K & Steav, F. (2015). Effectiveness of realistic therapy Program Correlates of Alienation in a university sample, *Psychological*, 5(25), 194-210.
- Ruthig, J, Haynes, T, Stupnisky, R & Perry, R. (2009). Perceived academic control: mediating the effects of optimism and social support on college students, psychological health, *Social Psychology of Education*, 12 (2), 231-249.
- Seidman, J. (2004). "The relationship among alienation, sense of school membership, perception of competence, extent of stress and academic achievement among middle school student", *Dissertation Abstracts International*, 56, 8(A), 306-321.
- Thomas, F. (1999). Alienation and self- esteem. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 214-221.
- William, C. (2001). "Guilt and Alienation, the role of religious Strain in depression and sociality". *Journal of Clinical Psychology*, 56(12), 1481-1496.