" الإفصاح عن الذات كمنبئ بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية "

د / إسهام أبو بكر عثمان

- **المستخلص** :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاغتراب 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 ، واستخدمت الدراسة مقياس الإفصاح عن الذات من إعداد الباحثة ، ومقياس الاغتراب النفسي من إعداد عادل عز الدين الأشول وآخرون ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، كما وجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الإفصاح عن الذات في الاتجاه الإحصائي للإناث ، ولا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير التخصص (أدبي – علمي) كما وجد فرق دال إحصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث على تفضيلات الإفصاح عن الذات (الأب – الأم – الأصدقاء) ، كما توصلت الدراسة إلى أن الإفصاح عن الذات يسهم في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى عينة الدراسة .

Abstract :

Self-disclosure as apredictor of the psychological alienation on a sample of the secondary stage students.The present study aims to identify the nature of the relationship between self-disclosure and the psychological alienation among the secondary stage students. The sample of the study consisted of 400 male and female students from the first and the second years of the secondary stage with an average age (16.52) registered in the public schools of Minia city. The study used the self-disclosure scale developed by the researcher and the psychological alienation scale developed by Adel Ezzedine El Ashwal and others.The study reached many results. It showed the existence of a negative connecting relationship of a statistical indication between the dimensions of self-disclosure and psychological alienation among the secondary stage students, and the existence of a variance of a statistical indication between the average degrees of the male and female on the self-disclosure scale in the statistical direction of the female. It also showed the non-existence of a variance of a statistical indication between the average degrees of the sample on the self-disclosure scale because of the specialization's variable (literary or scientific). This study also showed the existence of a variance of a statistical indication among the average degrees of the males and the females on the preferences of self-disclosure (father – mother–friends).Thestudy has finally proved that self-disclosure participates in the prediction of psychological alienation in the sample of the study.

- **مقدمة الدراسة** :

الإفصاح عن الذات هو حجر بناء مهم للغاية للوصول إلى الألفة والحميمية في علاقتنا بالآخرين ، إذ أنه لا يمكن تحقيق تلك الدرجة العالية من الألفة دونه . وفي الغالب نتوقع أن يكون الإفصاح عن الذات أمرا متناولا وأن يتم

بالدرجة المناسبة . وهو عملية يقوم الفرد من خلالها لإفشاء بعض المعلومات الشخصية لفرد آخر دون غيره من افراد المجتمع فهو بذلك يعكس طبيعة العلاقة التبادلية للاتصال الشخصي فعندما يفصح الطرف الأول عما يدور في خلده يظهر الطرف الثاني الاهتمام والتفهم لما يقوله زميله وبالتالي تحدث عملية الاتصال بين الطرفين بشكل آني ومستمر .

ونحن نعتمد على خبراتنا السابقة في اختيار الشخص المناسب لهذا النوع من الاتصال الشخصي . فكلما زادت ثقتنا في شخص ما ، كلما ازداد مقدار ما نصفح له من معلومات عن ذواتنا . وعادة ما تكون هذه الثقة مبنية على مدى تقبلنا لرد فعله المتوقع تجاه المعلومات المصفح عنها .

عندما نفصح عن ذواتنا فنحن نفصح عنها فقط للأشخاص المهمين بالنسبة لنا، كما أن الأشخاص الذين لا تربطنا بهم علاقة وطيدة سيشعرون بعدم الارتياح عندما نبوح لهم بمعلومات خاصة بنا . لذا فعلينا الانتظار حتى نتأكد من أن العلاقة قد تطورت إلى الحد الذي يسمح بتبادل المعلومات الشخصية بين الطرفين ، وحتى تنجح عملية الإفصاح عن الذات فلابد أن تحدث من كلا الطرفين إذ أن إفصاح أحد الأطراف عن معلوماته الخاصة دون أن يطلع بالمعلومات الخاصة بالطرف الآخر سوف يؤدي غالبا إلى عدم استمرار هذه العلاقة .

وتختلف مساحات الإفصاح وعدم الإفصاح الخاصة بالفرد باختلاف الشخص المقابل، بل إنها تختلف مع نفس الشخص من وقت لآخر . فكلما ازدادت درجة الثقة بين طرفي الاتصال ، كلما زادت مساحة المنطقة المكشوفة وهذا لا يعني بأن يقوم الفرد بالإفصاح عن معلومات للشخص المقابل فقط ، بل إنه على الأرجح سيكشف أمورا أخرى في ذاته لم يكن يعرفها من قبل . وتزداد مساحة هذه المنطقة كلما كانت العلاقة مع الآخر أقوى ولأن التواصل بين الأفراد غالبا يتم عن طريق المكاشفة فإذا اختار شخص ما ألا يكشف عن نفسه لمن حوله فإنه بذلك يبقى مجهولا لنفسه وللآخرين في نفس الوقت .

ويشير (ريس وآخرون Reis Hary, et al., 2004) إلى أن الكتمان دائماً يصاحب الاضطراب النفسي، لذلك نجد أن الافصاح عن الذات يعتبر من الضروريات التي تساعد النفس على التحول من الإغتراب إلى قدر معقول من الصحة النفسية .

- **مشكلة الدراسة** :

الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين ويسعى لإقامة العلاقات الاجتماعية معهم ،وذلك من أجل إشباع حاجته للأمن والاطمئنان والانتماء وتقدير الذات ، سعيا منه لبناء شخصيته وتكوين قيمة لاتجاهاته وافكاره وميوله .

فالإنسان المعاصر يعيش صراعات ومعاناة ناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة بين تقدم مادي يسير بمعدل هائل وتقدم معنوي قيمي يسير بمعدل بطيء أي أن

الآلة سلبت روح الإنسان الاجتماعي ، سلبته الاحساس بنفسه كقيمة في حد ذاتها فباتت غاية حتى أصبح يحيا حياة مادية ابتعدت تدريجيا عن العلاقات الإنسانية الحميمة التي تربطه بالآخرين وبنفسه فغدا غريبا عن نفسه وعن الآخرين ، فاقد الاحساس الاجتماعي ، لا منتمي غير قادر على التمثيل العاطفي مع الآخر ليدخل دائرة الاغتراب النفسي ويكون الشعور بالضياع ويزيف الحياة لذلك ازداد اهتمام الباحثين خلال النصف الثاني من القرن العشرين بدراسة ظاهرة الاغتراب النفسي لما لها من دلالات تعبر عن أزمة الإنسان المعاصر.

ويشير بوردين (Borden, Kenneth, 2000) إلى أن ضمور أو اضمحلال العلاقات بين الافراد قد يرجع إلى عدم الإفصاح عن الذات فقد نجد بعض الأفراد يترددون في الإفصاح عن ذاتهم إلى الآخرين خوفا من ظهور قصور في شخصيته أو في مهاراته الاجتماعية التي يتمتع بها وكذلك الخوف من أن يتعرض للنقد من الآخرين مما يجعله يبتعد عن الجماعة ويزيد من شعوره بالانطواء والعزلة والاغتراب عن ذاته . حيث أنه غالبا ما يطلق على الإنسان الذي يفشل في الإفصاح عن ذاته (بأنه إنسان بلا وجه) ويرى البعض الآخر ومنهم (Glue, Neill, 2010: 1457) و (Zur ,2009 :23) أن إفشاء (إفصاح) الذات هو محاولة الفرد للتخلص من اغترابه عن الآخرين وأنه عنصر أو مقوم مهم لبحث الشخص عن التكيف النفسي الأفضل .

كما يشير (Nawabi, 2004 : 10) إلى أن الإفصاح عن الذات له دلالات مهمة تتعلق بالصحة النفسية ، لذا اعتبره البعض محكا للشخصية السوية لأنه يعود على الفرد بفوائد كثيرة تتمثل في تطوير علاقاته الشخصية مع الآخرين ، كما أنه يسهم في الفهم المتبادل لطرفي العلاقة التفاعلية ، ومن ثم تؤدي إلى تقوية هذه العلاقة وتنميتها ودعمها وفي المقابل فإن الإفراط في إفشاء (الإفصاح) عن الذات قد يهدمها .

ومن هنا برزت مشكلة الدراسة ، وتسعى الدراسة الحالية إلى الإجابة عن الاسئلة التالية :

- ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث على مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير التخصص (أدبي – علمي).
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في تفضيلات الإفصاح عن الذات (الأب – الأم – الأصدقاء)
- هل يسهم الإفصاح عن الذات في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- **أهداف الدراسة** :

تهدف الدراسة الحالية التعرف على :

- طبيعة العلاقة الارتباطية بين الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الإفصاح عن الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير التخصص (أدبي – علمي).
- الفروق بين الذكور والإناث في تفضيلات الإفصاح عن الذات (الأب – الأم – الاصدقاء)
- إسهام الإفصاح عن الذات في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

- **أهمية الدراسة** :

تتمحور أهمية الدراسة في كل من الجانبين :

- **الأهمية النظرية** :

حيث تتناول الدراسة متغيرات نفسية هامة لها دور فاعل في وعي الفرد بذاته وعلاقاته بالآخرين مما يسهم في توافقه مع الآخر حيث تتناول الدراسة متغير الإفصاح عن الذات ومتغير الاغتراب النفسي وكل منهما له أثر على الصحة النفسية للفرد كما أنهما يؤثران على النواحي النفسية والاجتماعية والجسمية لشخصية الفرد.

- **الأهمية التطبيقية** :

إن الكشف عن طبيعة الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاغتراب النفسي قد يساهم في وضع تصور لطبيعة هذين المفهومين لدى فئة مهمة في المجتمع وهم المراهقين والمراهقات من المرحلة الثانوية ، مما يوفر للقائمين بعملية التربية والتعليم معطيات تمكنهم من التعرف على مشاكلهم ومن ثم قد يؤخذ كمنطلق لبناء برامج إرشادية وقائية تسهم في تنمية الثقافة النفسية لدى عينة لها دورها الفاعل مستقبلا.

- **مصطلحات الدراسة** :

- **الإفصاح عن الذات (الإفصاح الذاتي)** self disclosure

هو السلوك الذي من خلاله يجعل الفرد نفسه واضحاً ومعروفاً للآخرين حتى يتمكنوا من التفاعل معه بصورة مناسبة ويحدث ذلك عندما يكون إفصاح الآخرين مؤيدا لما عبر عنه الشخص من آراءٍ واتجاهات مما يساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وذلك طبقا لما يقيسه المقياس .

- **الاغتراب النفسي** Alienation :

يعرف الاغتراب النفسي بأنه "الشعور بالانفصال النسبي عن الذات أو عن المجتمع أو عن كليهما وذلك كما يقيسه مقياس عادل عز الدين وآخرون (١٩٨٥) ويتحدد هذا التعريف في الأبعاد التالية :

- العزلة الاجتماعية social Isolation : يقصد بها شعور الفرد بالوحدة وعدم الاحساس بالانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه .
- العجز Power lessness : ويقصد به عدم قدرة الفرد على التحكم أو التأثير في مجريات الأمور الخاصة به أو في تشكيل الأحداث العامة في مجتمعه وبأنه مقهور ومسلوب الإرادة .
- اللامعيارية normalessness : ويقصد بها شعور الفرد بعدم وجود قيم أو معايير أخلاقية واحدة للموضوع الواحد بل يمكن أن يجد القيمة ونقيضها لنفس القضية أو الموضوع .
- اللامعنى Meanin Glessness : يقصد به احساس الفرد بأن الأحداث والوقائع المحيطة به فقدت دلالتها ومعقوليتها .
- التمرد التشاؤم والرفض Rebellion : يقصد به احساس الفرد بالإحباط والسخط والتشاؤم والرفض لكل ما يحيط به في المجتمع من اشخاص وجماعات ونظم وما يرتبط بذلك من رغبة جامحة في هدم أو تدمير أو إزالة لكل ما هو في الوضع الراهن .

- **الإطار النظري للدراسة** :

ستتناول الباحثة في هذا الجزء متغيرات الدراسة وهي الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي.

- **أولاً : الإفصاح عن الذات** self disclosure :

يعد الإفصاح عن الذات مفهوماً جديداً حيث بدأ يبرز في أوائل النصف الثاني من القرن العشرين ، حيث أشار بريجز (Briggs, 2001) أنه زاد الاهتمام به عندما اتجه إلى دراسته علماء في علم النفس وعلم النفس الاجتماعي والإرشاد النفسي والعلاج النفسي ولقد حاول هؤلاء العلماء الإجابة عن بعض الأسئلة مثل ، ماهو نوع المعلومات التي يفصح عنها الشخص ، وكيف يلعب الإفصاح دوراً في العلاج النفسي ؟ وغيرها من الاسئلة التي أثارت اهتمام الباحثين .

وفيما يلي بعض العناصر التي تتناولها الدراسة بالنسبة للإفصاح عن الذات :

- **مفهوم الإفصاح عن الذات** :

الإفصاح في اللغة يعني أن تظهر الشيء وتجعله معروفاً.

أما الإفصاح الذاتي كمصطلح فيعرفه "سيدني جورارد" في (محمد درويش ، ٢٠٠١) بأن يعني ذلك السلوك الذي يقوم به الفرد بشكل مقصود ليجعل نفسه واضحاً ومعروفاً من خلاله للآخرين لكي يتمكنوا من فهمه .

وكذلك عرفه "أويجينس" وآخرون (Awiggins, James, et al., 1999) بأنه عملية توصيل معلومات إلى الطرف الآخر لم يكن يعرفها . وهذا التعريف يعتبر ضيق الحدود حيث أن الإفصاح عن الذات يحتاج إلى قدر من الصدق في توصيل المعلومات للآخرين وأن عدم الالتزام بالصدق في تقديم النفس للآخرين لايعد إفصاحا ذاتيا.

ويوضح "ستريكر" وآخرون (Stricker, George, et al., 1990 : 155) أنه على الرغم من أن سيدني جورارد هو أول من عرف مصطلح الإفصاح عن الذات إلا أن

أهمية هذا المفهوم لفتت الانتباه من قبل ذلك الوقت حيث استشهد جورارد بأن فرويد لاحظ أن الاشخاص العصابيين يكافحون بشدة لكي يتجنبوا أن يكونوا معروفين ، وقد لاحظ أن هؤلاء الاشخاص اصبحوا أكثر معرفة لوجودهم الحقيقي بعد قيامهم بعملية التداعي الحر ، ولاحظ أيضا أن العلاج والشفاء يتم بعد عملية الإفصاح الذاتي عن الأفكار والمشاعر .

وتشير بابوتشيس (Papouchis, Nicholas, 1995 : 72) أن نظرية الإفصاح عن الذات تقوم على اساس أن الاغتراب هو المرحلة الرئيسية النهائية التي تنتج عن عدم معرفة الفرد لذاته ، وهذا الاغتراب يعد خللا اجتماعيا يحدث نتيجة لعدم مقدرة الفرد عن التحدث عن نفسه إلى الآخرين ومن ثم يصبح الفرد مغتربا عن ذاته نتيجة لتخوفه من الإفصاح عن أخطائه وأن الأشخاص الذين يعانون بدرجة عالية من الاغتراب عن النفس والعزلة عن الآخرين يتصفون غالبا بأنهم لا يفصحون عن ذواتهم الحقيقية ، بل يضعون رقابة على سلوكهم الحقيقي ويراعون تعريف أنفسهم بدرجة عالية من الصرامة . ويؤدي إخفاء هذه الأخطاء إلى تعاظمها ومن ثم حدوث اضطراب انفعالي ، وبالتالي فإن عملية الإفصاح تقاوم الاغتراب ومن ثم تصل بالفرد إلى قدر كاف من الصحة النفسية.

وتعرف رشا أحمد (٢٠٠٨ : ٧) الإفصاح الذاتي بأنه سلوك مقصود يقوم به الفرد حيث يعبر من خلاله عن آرائه وأذواقه واهتماماته ومجالات عمله وجميع جوانبه الشخصية والمالية والجسمية إلى شخص يثق فيه يختاره بحرية .

أما فاربير (Farber, A. 2006) يعرفه بأنه حجر بناء مهم للغاية للوصول إلى الألفة والحميمية في علاقتنا بالآخرين ، إذ أنه لا يمكن تحقيق تلك الدرجة العالية من الألفة والحميمية في علاقتنا بالآخرين ، إذ أنه لا يمكن تحقيق تلك الدرجة العالية من الألفة دونه ، وفي الغالب نتوقع أن يكون الإفصاح عن الذات أمرا متبادلا وأن يتم بالدرجة المناسبة ويمكن تحليله على أساس تحليل ما يمكن تسميته بالتكاليف والمكافآت.

- **وظيفة الإفصاح عن الذات** :

الإفصاح عن الذات له عدد من الوظائف منها أن يكون الفرد قادراً على فهم الآخرين ويتوقع طرق تفكيرهم ، وبالتالي يتفاعل معهم ، كما يساعد الإفصاح عن الذات أيضا على تقوية العلاقات الاجتماعية ، حيث يمكن أن يشار ضمنا إلى أن الشخص الذي يفصح عن معلومات شخصية عن نفسه يساعد على تشجيع الطرف المقابل على الإفصاح مما يساعد على تعميق الثقة المتبادلة بين الطرفين وهذه الثقة تساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية (Kazdin, A., 2000) .

أما محمد درويش وصالح الخطيب (٢٠٠١) فقد حددا عدة وظائف للإفصاح الذاتي هي :

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

- التوضيح Clarification : بحيث يمكن من خلال عملية الإفصاح أن يقدم الشخص صورة واضحة عن نفسه للآخرين حتى يتمكنوا من التفاعل معه بصورة مناسبة .
- المصداقية الاجتماعية Social validuiton : ويحدث ذلك عندما يكون إفصاح الآخرين مؤيدا لما عبر عنه الشخص من آراء واتجاهات أثناء قيامه بعملية الإفصاح .
- تنمية العلاقات الاجتماعية مع الآخرين Developing Relationship: والمقصود بها أن إفصاح الشخص عن ذاته يستثير الإفصاح من جانب الآخرين مما يساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد .
- الضبط الاجتماعي Social Control : حيث أنه من خلال الإفصاح عن الذات يعبر الفرد عن حاجاته ورغباته وفي الوقت ذاته يعبر عن معتقداته وقيمه وتفضيلاته والحدود الشخصية التي لا يسمح للآخرين بتجاوزها في علاقاتهم به .

- **فهم طبيعة الإفصاح عن الذات في العلاقات الحميمية** :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على عملية الإفصاح عن الذات وكذلك على حالة العلاقة ، مثل تعريف الارتباط القائم ، وتوقيت العلاقة ، وطريقة تفسير كل طرف لسلوك الطرف الآخر ، ودرجة المودة بين الطرفين ، وقابلية التبادل ، والأهداف . ويشكل بُعد الوقت أهمية خاصة لأنه حسب ما تفترضه نظرية الانتشار الاجتماعي ، فإن العلاقات تزداد في أوقات الشدة بشكل تدريجي ومنتظم . وهذا التقدم المنتظم يكون بمثابة رسائل تحول من العلاقة السطحية إلى العلاقة الأكثر حميمية ، مما يترتب عليه التحرك نحو مجموعة أوسع من موضوعات الحديث التي تحدث مع مرور الوقت . ولكن التقدم الخطي في اتجاه واحد هو نموذج واحد فقط لتطور العلاقات . فعلى سبيل المثال بالنسبة لبعض الأزواج ، فإن فترة الإنفتاح المبكرة يعقبها هبوط سريع في مقدار الأوضاع عن الذات ، وهناك أيضا الزواج طويل الأجل ، إذ يوجد الإفصاح عن الذات بشكل أكثر وأكبر ثم يعقبه استقرار أو فتور في الإفصاح عن الذات ، بل ربما يحدث في بعض الأحيان انتكاس لمستوى الإفصاح عن الذات بين الطرفين ، ولا يزال هناك أسلوب آخر يتلخص في قيام الأشخاص بالضغط الفوري بهدف جعل عملية الإفصاح عن الذات تحدث بسرعة أكبر من الأسلوب التدريجي (Papinl, R. et al., 1990, 959).

- **النظريات التي قام عليها الإفصاح عن الذات** :

- **نظرية المقايضة والنظرية التبادلية** (Theory Reciprocity-theory Exchange

من المبادئ التي قامت عليها هذه النظرية أن "الإفصاح يولد الإفصاح" ويمكن أن يعتبر هذا المبدأ هو المبدأ الاساسي لمفهوم التبادلية وهو يعني أن الفرد عندما يفصح إلى آخر فإن الشخص الآخر سوف يشعر أنه لديه ميل أو أنه مدفوع نوعا ما إلى تبادل هذا السلوك ولقد توصلت بعض الدراسات ومنها دراسة موريواكي وآخرون (Moriuwaki, K. et al, 2002) إلى أن الإفصاح الذاتي يقابله إفصاح من الطرف الآخر بنفس القدر تقريبا وهو ما يتفق مع مبادئ النظرية التبادلية .

وتعتمد نظرية المقايضة والتبادلية أيضاً على عملية النمذجة حيث يشير جورارد (Jourard, Sidney, 1958) بأن الفرد الذي يقوم بالإفصاح عن أفكاره ، ومشاعره ومشكلاته ، إذا وجد أن الشخص الذي يفصح له عن تلك الموضوعات هو شخص جدير بالثقة وأنه لديه نية حسنة تجاهه وأنه ايضا سوف يبادله عملية الإفصاح بالمثل تقريبا وبنفس الدرجة تقريبا ، وكذلك ينخفض إفصاح الفرد إذا ما وجد مع أفراد من ذوي الإفصاح المنخفض .

- **نظرية المساواة** Eguality Theory

وقدم هذه النظرية "لواستر" على أن العلاقات الاجتماعية يجب أن تكون على قدر معقول من المساواة والعدالة من الطرفين وأن عدم المساواة في العلاقات الاجتماعية والإفصاح يعد شيئا مبغضا لكل من الطرفين . حيث يجب أن يقابل الإفصاح إفصاح من الطرف الآخر حتى تكون العلاقات مساوية لبعضها البعض (Rachman, A, 1996, 48).

- **نظرية الاختراق الاجتماعي** Social Penetration theory

تعتبر نظرية الاختراق الاجتماعي من النظريات الهامة التي تتعلق بالإفصاح الذاتي ويعد "تايلور" من أهم رواد هذه النظرية حيث يعتبر الإفصاح الذاتي أداة من الأدوات الهامة التي تساعد على نمو وتطور العلاقات الشخصية ويرى أن العلاقات الشخصية تنتقل من مستوى غير حساس وغير حميمي إلى مستوى حساس وحميمي بواسطة الإفصاح الذاتي ، أي أن العلاقات الشخصية تنتقل من علاقات سطحية إلى علاقات أكبر عمقا من خلال الإفصاح الذاتي .

ويقسم تايلور الخطوات التي يسير فيها الاختراق الاجتماعي إلى :

- يحدث التفاعل بين الافراد في المواضيع المختلفة .
- يبدأ في حدوث تفاعل عاطفي استطلاعي .
- يبدأ في حدوث تبادل في الإفصاح بين كل طرف إلى الآخر في موضوعات أكثر خصوصية .

وتستند نظرية الاختراق الاجتماعي على عملية التكلفة / الفائدة ، بمعنى أن المحبة تقود إلى الإفصاح ، وكذلك فإن الإفصاح يؤدي إلى المحبة ، ولكن يأخذ في الحسبان أن الإفصاح يجعل الفرد حساساً ومعرضاً للنقد وهذه تكلفة يجب أن تحسب عند أخذ القرار بعملية الإفصاح الذاتي . وعملية الاختراق الاجتماعي يجب أن تكون محدد فيها مقدار الإفصاح ولمن يتم وإلى أي مدى . (Wright (Paul, 1994 : 34

- **تعقيب** :

يتضح من العرض السابق للنظريات التي قام عليها الإفصاح عن الذات أن كل نظرية قامت على فكرة معينة فنظرية المقايضة والنظرية التبادلية ترى أن الفرد يفصح إلى شخص آخر فإن هذا الشخص سوف يشعر أن لديه ميل أو أنه مدفوع نوعاً ما إلى تبادل هذا السلوك أما نظرية المساواة فركزت على العلاقات الاجتماعية بين الطرفين لكي يفصح الأفراد عن ذاتهم ، أما نظرية الاختراق الاجتماعي فاعتبرت الإفصاح عن الذات أداة هامة تساعد على نمو وتطور

العلاقات الشخصية ، كما استندت أيضاً على أن المحبة تقود إلى الإفصاح وكذلك فإن الإفصاح يؤدي إلى المحبة .

وتتبنى الدراسة الحالية نظرية المقايضة والنظرية التبادلية التي تعتمد على عملية النمذجة ، حيث أن الفرد الذي يقوم بالإفصاح عن أفكاره ومشاعره ومشكلاته لشخص جدير بالثقة وأن لديه نية حسنة تجاهه وهو أيضا سوف يبادله عملية الإفصاح بالمثل وبنفس الدرجة .

- **كيفية الإفصاح عن الذات** :

يختلف الأفراد في مقدار ما يفصحون به من معلوماتهم الشخصية للآخرين ، فقد ذكر العالمان جوزيف لونت وهاري انجهام في (Richard, G. 1999 : 87) أن الفرد لا يدرك جميع المعلومات المتعلقة بذاته ، كما أن الآخرين لا يدركون جميع المعلومات المتعلقة بذلك الفرد ، ولتوضيح كيفية حدوث عملية الإفصاح عن الذات قد طور العالمان نموذجا أطلقا عليه "نافذة جوهاري" Johan حيث تم تقسيم الذات البشرية إلى أربع مناطق رئيسية هي :

- المنطقة المكشوفة : وتحوي معلومات لا يمكن للفرد اخفاؤها عن الآخرين ، مثل لون الشعر والمظهر العام والوظيفة ، إضافة إلى معلومات يقدمها لهم الفرد طواعية .
- منطقة الأسرار : وتحوي المعلومات التي يتعمد الفرد إخفاؤها عن الآخرين ، فهناك أمور لا يريد البعض أن يعرفها عنا ، وبالتالي نسعى إلى حجبها عنهم ، فعلى سبيل المثال قد يخفى الطالب عن والديه أن النتيجة السيئة التي حصل عليها في امتحان ما كانت بسبب تقصيره في الدراسة بينما لا يجد حرجا من ذكر هذا السبب لأصدقائه المقربين .
- المنطقة العمياء : هناك معلومات لا نعلمها عن أنفسنا لكنها ظاهرة للآخرين، فقد يظن الفرد أنه قائد غير ناجح بينما يرى زملاؤه تحليه بمهارات قيادية فذة .
- المنطقة المجهولة : وهي منطقة غير معروفة للجميع وتمثل جميع أبعاد شخصياتنا والتي لم يتم اكتشافها حتى الآن ، فقد يظن الفرد أنه شجاع إلى أن يتعرض لخطر محدق فيكتشف خلاف ذلك .

وتختلف مساحات الإفصاح وعدم الإفصاح الخاصة بالفرد باختلاف الشخص المقابل ، بل أنها تختلف مع نفس الشخص من وقت لآخر ، فكلما زادت درجة الثقة بين طرفي الاتصال ، كلما ازدادت مساحة المنطقة المكشوفة ، وهذا لا يعني بأن الفرد سيقوم بالإفصاح عن معلومات أكثر للشخص المقابل فقط بل إنه على الأرجح سيكشف أمورا أخرى في ذاته لم يكن يعرفها من قبل وتزداد مساحة هذه المنطقة المكشوفة كلما كانت العلاقة مع الآخر أقوى .

- **عوائق الإفصاح عن الذات** :

على الرغم من أن الصدق والصراحة قيمة إنسانية تقدرها جميع المجتمعات في العلاقات الشخصية والاتصال بين الأفراد إلا أن هناك بعض الافكار التي يكون لها تأثيرها على الأفراد وهي رغبة الإنسان أن يكون مقبولاً اجتماعيا ومسايرا في أفكاره المعايير والقواعد التي يفرضها المجتمع عليه وهذه الرغبة في القبول

الاجتماعي أو الاستحسان تكون مؤثرة على علاقة الفرد وإفصاحه سواء مع الأصدقاء أو مع الآباء أو الأزواج ، فالفرد مع سعيه إلى الإفصاح يسعى لأن يكون مرغوبا اجتماعيا ، ولذلك فهو يخشى أن يكون إفصاحه يؤدي إلى علاقات سيئة بالآخرين ويعرضه لعدم القبول من طرفهم ، كما يعوق عملية الإفصاح الذاتي خوف الفرد من أن يقابل من الآخرين بعدم التقبل أو عدم الاهتمام أو عدم الاحترام لما يفصح عنه الفرد ويمثل لديه أهمية (Kashdan, 2004 : 45) .

ويوضح بوردين (Borden,2000:375) أن الإفصاح عن الذات يعوق أيضاً بعض الأفكار الموجودة في المجتمع والتي تسيطر على الفرد وهي تتبع من معايير المجتمع وهي اقتناع الفرد أن لا يكون كثير الشكوى للآخرين لأن ذلك سوف يتسبب عنه نفور الناس وينفضوا من حوله ، ولذلك نجد بعض الأفراد دائما ما يقومون بكبت كثير من المشاعر والانفعالات والخبراتٍ السارة حتى يظهروا بالمظهر المقبول لدى الآخرين ، ويكون المقابل لذلك ثمناً باهظاً يتمثل في حياة مليئة بالمعاناة والغضب المكبوت ، ومن المعوقات أيضا التي تعوق الإفصاح عن الذات وتجعله لا يتم بشكل صحيح الاعتمادية ، حيث يحاول الفرد الذي يعتمد في حياته على آخرين ألا يقوم بعملية الإفصاح بشكل كامل لهم خوفا من أن يستثير غضبهم أو كرههم له ، وبالتالي تقل عملية الإفصاح عن الذات بهدف الحصول على الأمان ، ولهذا يجب عدم التسرع في الافتراض بأن الإفصاح المطلق بين الأفراد المرتبطين بعلاقة ما هو دليل على صحة العلاقة بين الطرفين أو الصحة النفسية للافراد ، فهناك عوامل أخرى لابد من أخذها في الاعتبار عند إصدار الحكم ، مثل توقيت الإفصاح ، اهتمامات الشخص الآخر وملائمة الإفصاح للموقف ، واثر عملة الإفصاح على كلا الطرفين حتى تصبح علاقة سوية .

- **ثانياً : الاغتراب النفسي :**

أن مشكلة الاغتراب Alienation تعد ظاهرة بارزة ومتميزة في العصر الحديث لأنه عصر يعكس أزمات سياسية ، واجتماعية ، وفكرية ، وأخلاقية ، لذا فإن مصطلح الاغتراب لا يمكن التعامل معه على أنه مفهوم مطلق وواضح إذ لايزال في حقيقة الأمر يشوبه الكثير من الغموض والتداخلات ، لذلك استخدم هذا المصطلح بدلالات مختلفة ظهر الكثير منها بشكل يفتقر إلى التمييز بشدة للحد الذي يمكننا فيه التحديد بوضوح من هو المغترب ، ويعزى الاختلاف إلى المنطلق الذي تناول هذا المفهوم بالبحث والتقصي ، فرواد الفلسفة يختلفون في تحديد هذا المفهوم عن رواد علم النفس وكل له منحى معين واتجاه معين .

وسوف تتناول الباحثة بعض العناصر الخاصة بالاغتراب ومنها :

- **مفهوم الاغتراب :**

تعرف إجلالٍ سري (٢٠٠٣ : ١٠٩) الاغتراب بأنه حالة يفقد فيها الفرد نفسه ، ويصبح غريبا عن نشاطه وأعماله ، ويكاد يفقد إنسانيته كلها ، وهو فقدان للذات ، وذلك حين يتعرض الإنسان لقوى معادية قد تكون من صنعه مثل الأزمات والحروب . ففي حالة الاغتراب يستنكر أعماله ويفقد شخصيته .

أما عبد العزيز الشخص وعبد المطلب القريطي (١٩٩٢) فيروا أن الاغتراب شعور بالانفصال النسبي عن الذات أو المجتمع أو كليهما ، ويمكن قياس هذا المفهوم في ضوء أبعاد : العزلة الاجتماعية ، اللامعيارية ، والعجز ، واللامعنى والتمرد .

كما أشار رينر Rener (1995 : 24) في قاموس علم النفس إلى وجود معاني متعددة للاغتراب منها أنه يتضمن مشاعر الغربة والانفصال عن الآخر والإحساس بالبرود وفقدان حرارة العلاقة بهم .

ويؤكد أيضاً خليل أحمد (١٩٩٥ : ٣٠) على أن الاغتراب هو اعتلال العلاقة بين الفرد والجماعة التي ينتمي إليها .

- **مظاهر الاغتراب** :

ترى إجلال سري (٢٠٠٣ : ١١٩.١٢٤) أن ظاهرة الاغتراب لها أبعاد أساسية هي :

- غربة الذات self Estrangement :هي إدراك الفرد بأنه اصبح مغتربا عن ذاته ونافرا منها وهي حالة فقدان الاتصال بين الذات الواعية للفرد conscious self والذات الفعلية أو الحقيقية Real self ويتجلى ذلك في صورة السلوك اللاواقعي والشعور بالفراغ والفتور والملل ، فالفرد الذي ينفصل عن ذاته الحقيقية ومشاعره وحاجاته ونزواته يشعر أن وجوده أصبح أمرا غير حقيقي أي أنه لم يعد له وجود .
- العزلة isolation : وهي انفصال الفرد عن تيار الثقافة السائدة ويتبنى مبادئ ومفاهيم مخالفة ، مما يجعله غير قادر على مسايرة الأوضاع القائمة والعزلة درجة من الانفصال بين الأفراد والجماعات من منظور التفاعل والاتصال والتعاون والاندماج العاطفي والاجتماعي . وتؤدي العزلة الدائمة للفرد وعدم اندماجه النفسي والاجتماعي مع الآخرين إلى اضطراب وربما يكون نتيجة لهذا الاضطراب من وجهة النظر النفسية والاجتماعية ، أن يعتبر الفرد منعزلا عن المجتمع إذا شعر باغترابه عن الأشخاص الذين يتصل بهم سواء بالنسبة لجماعة الجوار أو لجماعة العمل .
- اللامعيارية (فقدان المعيار) Normlessness :هي حالة تتميز بعدم وجود نسق منظم للمعايير أو القيم الاجتماعية التي تمكن الفرد من اختيار الفعل الأكثر مناسبة واتفاقا مع وضع معين . وفي غياب نسق من المعايير الموجهة تكون نتائج الفعل أو عدم الفعل ذات قيمة متساوية ويحدث فقدان المعيار نتيجة الاعتراف بقيم وأحكام كثيرة يمكن تطبيقها في وضع معين ، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على اختيار معيار محدد .
- العجز (اللاقوة) : Powerlessness : العجز حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالعجز وفقدان القوة ، ونقص القدرة على السيطرة على سلوكه ، وعدم القدرة على التأثير المباشر أو غير المباشر ، أو الاندماج في الحوادث الاجتماعية التي تحدد مصيره ، وفقدان الشعور بالأمن والحرمان من الحماية ، وبأنه مقهور ومسلوب الإرادة والاختيار .

- التشيؤ : Reification : هو شعور الفرد بأنه مجرد شيء لا يملك مصيره ، بل تتحكم فيه قوى خارجية مستقلة عنه ، والتشيؤ أيضاً مظهر من مظاهر الاغتراب يقصد به أن الفرد يعامل كما لو كان شيئا ، وأنه قد تحول إلى موضوع وفقد هويته ، أي فقد شخصيته التي هي مركز إنسانيته ولبها .
- التمرد Rebellion : هو تعبير عن التمرد على المجتمع والانفصال عن معاييره القيمية والحضارية والتاريخية في شكل نزعة تدميرية تتجه إلى خارج الذات في شكل سلوك يتصف بالعنف والعدوانية ضد المجتمع ومعطياته الحضارية أو تتجه داخل الذات في شكل عزلة ونكوص وعدوان داخلي موجه نحو الذات .
- اللاهدف (فقدان الهدف): Purposelessness : هو غياب الهدف من الحياة ، وأنها تمضي دون هدف أو غاية – ويترتب على ذلك اضطراب أسلوب حياة الفرد لتحقيق الأهداف ، مما يؤدي إلى التخبط في الحياة فتسير بلا هدى ويضل الطريق .

- **أسباب الاغتراب النفسي** :

يرى كل من (دير نارد وكلين Dernard & Kline ، 1990 : 1222) أن الاغتراب يرجع إلى التغريب الثقافي وضعف روابط الثقافة الأصلية .

كما يرجع (عبد الحميد محمد ، ٢٠٠٠ : ٣٤) الاغتراب في عدة عوامل منها اضطراب الشعور الديني وسيطرة الحياة المادية على كثير من الأفراد وأيضا التفكك الأسري وكذلك شعور الفرد بالوحدة .

ويشير كل من (Marc & Cary, 2003:56) إلى أن هناك أربعة متغيرات يمكن أن تؤثر بشكل أو بآخر في التسبب بالاغتراب والتي يمكن إجمالها بالآتي :

- التحديات المدركة ضمناً لمهام عملنا ، وأن هذه التحديات الكبيرة يمكن أن تنشأ وتتحول إلى صعوبات كبيرة في العمل مما يجلب السأم والملل واللامعنى.
- التنظيم للعمل والبيئة ، حيث أن المبالغة فيه يعني الكثير من القوانين والأنظمة والإجراءات بالإضافة إلى الإشراف الصارم والقاسي والمؤدي إلى نشوء الإعاقات المرهقة والمتعبة للفرد.
- التوطيد الاجتماعي لعملنا وبيئتنا ، حيث أن الإكثار منها وزيادتها ربما يؤدي إلى الانزعاج والتصادم مع عواطف الآخرين والأقران وفقدان الاستقلالية ، وأن القليل منها قد يبعث على العزلة وقلة الدعم والمساندة والمساعدة .
- التوافق والانسجام للعمل والمنظمات وللقيم والمعايير والأهداف والتعايش بها طيلة العمر ، حيث أن الكثير منها يؤدي إلى أن يكون هناك غياب للرؤية بالنسبة للنتائج والنهايات وأن القليل منها قد يدفع الفرد إلى عمل أشياء ضد ضميره وغير معيارية ، أي أنها غير متوافقة مع المعايير الاجتماعية وبالشكل الذي تكون مخالفة وخارقة لقوانين المجتمع والآخرين .

- **دراسات سابقة** :

- **أولاً : دراسات تناولت الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي** :

لا توجد دراسات سابقة - على حد علم الباحثة - تناولت الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي وخاصة الدراسات العربية أما بالنسبة لتناول المتغيرين معا فقد تناولهما برونو وآخرون (Brune, et al., 2009) في دراسته التي تناولت العلاقة بين الشعور بالذنب والوحدة وإفشاء الذات (الإفصاح عن الذات) والعزلة والاغتراب ، وهدفت دراسته الكشف عن طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٥) من طلاب السنة التمهيدية لقسم علم النفس ذوي أصول عرقية مختلفة (آسيوية ، أفريقية ، وأوربية ، لاتينية ، وغير لاتينية) واستخدم الباحثون عدد من الأدوات : اختبار أثر الوعي الذاتي ، استبيان الشعور بالذنب ، مقياس إفشاء الذات الانفعالي ، استبيان التعبير الانفعالي ، مقياس الاغتراب الشخصي والاجتماعي ، وقد أظهرت النتائج أن هناك علاقة سلبية بين إفشاء الذات والشعور بالوحدة النفسية والشعور بالذنب والإفشاء عن الذات ، بينما يرتبط الشعور بالوحدة النفسية إيجابيا بالشعور بالذنب .

- **ثانياً : دراسات تناولت الإفصاح عن الذات وبعض المتغيرات الأخرى** :

قامت فاطمة الدوسري (١٩٩٧) بدراسة بعنوان علاقة الإفصاح الذاتي للأم الجامعية القطرية بكل من توافقها النفسي وتنشئة أطفالها ، وهدفت الدراسة إلى التحقق من مدى إفصاح الأم الجامعية القطرية ومعرفة تأثير العوامل الديموغرافية كالتعليم والسن والحالة الاجتماعية والمستوى الاقتصادي على درجة إفصاحها وعلاقة هذا الإفصاح بالتوافق النفسي لها وتنشئة أبنائها ، واستخدمت الباحثة استبيان سيدني جورارد للإفصاح الذاتي بما يناسب مجتمع الدراسة المتمثل في طالبات البكالوريوس والدراسات العليا وكان عدد العينة (٩٦) طالبة متزوجة من طالبات البكالوريوس ومن طالبات الدراسات العليا ، كما طبقت مقياس الاتجاهات الوالدية ، واختبار التوافق ، وتوصلت الدراسة إلى أن الأم الجامعية القطرية مفصحة بشكل عام كما أوضحت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين إفصاح الأم الجامعية القطرية عن ذاتها وتوافقها النفسي ، كما وجدت أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمستوى التعليم أو الدخل المادي للأم الجامعية القطرية أو المستوى تعليم الزوج ومستوى دخله أو السن في الإفصاح عن الذات لكل من الأشخاص المستهدفين بالإفصاح وهم : الزوج ، الوالدة ، الوالد ، الأخت ، الصديقة .

كما قام لينج Lenng (2002) بدراسة تناولت الشعور بالوحدة النفسية وإفشاء الذات (الإفصاح عن الذات) لدى مستخدمي أحد برامج المحادثة ، وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين إفشاء الذات في برنامج ICQ ومستوى الشعور بالوحدة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٧٦١) طالبا وطالبة ، واستخدم الباحث مقياس الوحدة النفسية (لجامعة كاليفورنيا / لوس أنجلوس) ، ومقياس إفشاء الذات ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأفراد الذين لديهم مستوى عالي من الشعور بالوحدة النفسية ، هم أكثر سلبية واقل إفشاء للذات ، وأن الإفشاء الإيجابي للذات يقود إلى خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية ،

وذلك عندما يشعر الفرد بأنه متفهم ومقبول ومهتم به في أثناء تفاعله مع الآخرين .

أما دراسة هارمان وآخرون (Harman, et al., 2005) فقد تناولت عدداً من الأسباب التي تقف وراء إفصاح الفرد عن ذاته منها ، الثقة بالذات ، وفعالية الذات ، والمهارات الاجتماعية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وأوضحت نتائج الدراسة أن فعالية الذات المرتفعة تساعد على الإفصاح عن الذات ، كما وجدتٍ أن العلاقةٍ بين المتغيرين علاقة تبادلية بمعنى أن الإفصاح عن الذات سواء شفهيا أو كتابيا له فوائد متعددة منها تحسين نوعية حياتهم وزيادة فعالية ذواتهم.

وهدفت دراسة سلطان موسى (٢٠٠٩) الكشف عن كل من تفصيلات الاتصال الشائعة ومستويات القلق الاجتماعي ، والشعور بالوحدة ، وكشف الذات (الإفصاح الذاتي) ، وإيجاد العلاقة بين هذه المتغيرات لدى عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة عمان الأهلية المسجلة للفصل الدراسي الأول من إلعام الجامعي ٢٠٠٧- ٢٠٠٨ وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة احصايا بين تفضيلات الاتصال باستخدام الرسائل النصية والقلق الاجتماعي ، وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين تفضيلات الاتصال وجها لوجه والشعور بالوحدة ووجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائيا بين تفضيلات الاتصال وجها لوجه وكشف الذات وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تنشيط التفاعل الاجتماعي بين الطلبة .

أما لطيفة عثمان (٢٠١٠) فقد تناولت دراستها الإفصاح عن الذات لدى ذوي الاضطرابات العصابية في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، وهدفت دراستها تحديد ابعاد سلوك الإفصاح عن الذات العائدة إلى اختلاف الجنس ، والعمر ،ومستوى التعليم ، والحالة الزواجية ، كما هدفت دراستها الكشف عن طبيعة العلاقة بين الإفصاح عن الذات وكل عامل من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية مع التحقق من إمكانية التنبؤ بالإفصاح عن الذات من خلال هذه النواحي وتكونت عينة الدراسة من (١٠٧) مشارك منهم (٧٤) ذكور و (٣٣) من الإناث من المراجعين بمستشفى الأمل للصحةٍ النفسية بالرياض ، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا في سلوك الإفصاح عن الذات بين الذكور والإناث لصالح الإناث ، كما وجدت فروق دالة إحصائيا في الإفصاح عن الذات بين ذوي المؤهل الجامعي وذوي المؤهل المتوسط ، لصالح المؤهل الجامعي ، واسفرت نتائجا عن عدم وجود فروق دالة احصائيا في الإفصاح عن إلذات يعود إلى العمر والحالة الزواجية ، كما وجدت علاقة سالبة دالة احصائيا بين الإفصاح عن الذات والعوامل الأربعة الأخرى : الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة ، الطيبة ويقظة الضمير ، وكان من أقوى العوامل المنبئة بالإفصاح عن الذات كان عامل الطيبة ، تلاه عامل الانبساطية .

أما كريمة سيد (٢٠١١) فقد قامت بدراسة بعنوان "فعالية الذات كمحدد نفسي لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين " وتهدف دراستها إلى توضيح دور فعالية الذات كأحد المنبئات

النفسية لكل من الإفصاح الذاتي ، وأنماط السلوك الصحي ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) راشد ، موزعين على عينتين عينة من الذكور عددهم (٥٠) راشد وعينة من الإناث عددهم (٥٠) راشدة وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط دال إيجابي بين فعالية الذات من ناحية والإفصاح عن الذات والسلوك الصحي من ناحية أخرى ، كما وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث في أغلب متغيرات الدراسة ، حيث جاء الذكور أكثر فعالية للذات وإفصاحا عن الذات بالمقارنة بالإناث ، في حين لم تظهر فروق بينهما في ممارسة السلوكيات الصحية كما أوضحت أن تاثير متغير فعالية الذات دال في زيادة الإفصاح عن الذات وممارسة السلوك الصحي الكلي لدى الراشدين ، كما جاء عامل فعالية الذات قادراً على التنبؤ بكل من الإفصاح عن الذات والسلوك الصحي بمستويات عالية الدلالة.

كما هدفت دراسة رمضان عبد اللطيف (٢٠١٢) لمعرفة العلاقة بين الإفصاح عن الذات والاكتئاب وفعالية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الأزواج ، حيث أوضحت دراسته أن أعلى نسبة طلاق بين المتزوجين حديثا في الفئة العمرية من ٢٥ سنة إلى ٣٠ سنة مما يمثل تهديدا كبيرا للمجتمع بصفة عامة وللكيان الأسري بصفة خاصة ، وقد وضع مجموعة من التوصيات منها الاهتمام بدراسة المشكلات الزوجية من الباحثين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين ، والعمل على تدريب الأزواج على مهارة الإفصاح عن الذات لكونها أسلوب هام وفعال في علاج المشكلات الزوجية والاضطرابات النفسية حيث أوضحت نتائج دراسته فاعلية الإفصاح عن الذات في تخفيف الشعور بالاكتئاب لدى الأزواج .

- **تعقيب على الدراسات السابقة** :

يلاحظ من عرض الدراسات السابقة النقاط التالية :

- لا توجد دراسات عربية على حد علم الباحثة تناولت الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية .
- الدراسة الأجنبية التي قام بها برونو وآخرون (Brune, et al., 2009) تناولت العلاق بين الشعور بالذنب والوحدة وإفشاء الذات والعزلة والاغتراب أي أنها تناولت عدد من المتغيرات في علاقتهما ببعضهما البعض ، كما أنها تناولت عينات من أصول عرقية مختلفة .
- تناولت بعض الدراسات الإفصاح عن الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة كدراسة لينج Leung (2002) ودراسة سلطان موسى (٢٠٠٩).
- تناولت بعض الدراسات الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب كدراسة رمضان عبد اللطيف (٢٠١٢).
- اختلفت الدراسات السابقة فيما بينهم في الفروق بين الذكور والإناث في الإفصاح عن الذات فبعض الدراسات توصلت إلى أن الإناث أكثر إفصاحا للذات عن الذكور كما في دراسة لطيفة عثمان (٢٠١٠) بينما توصلت دراسة كريمة سيد (٢٠١١) إلى أن الذكور أكثر إفصاحا لذواتهم من الإناث .

- **فروض الدراسة** :

في ضوء الدراسات السابقة وما توصلت إليه من نتائج يمكن صياغة الفروض الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية .
- يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الإفصاح عن الذات في الاتجاه الاحصائي للإناث .
- يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير التخصص (أدبي – علمي).
- يوجد فرق دال احصائيا بين متوسطي درجات الذكور والإناث على تفضيلات الإفصاح عن الذات (الأب – الأم – الأصدقاء).
- يسهم الإفصاح عن الذات في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية .

- **إجراءات الدراسة** :

- **أولاً** : **الدراسة الاستطلاعية والهدف منها** :

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى :

- تقنين أداة الدراسة التي قامت الباحثة بإعدادها وفقاً لإطار نظري محدد واختبار مدى ملائمتها وصلاحيتها للتطبيق على أفراد عينة البحث .
- التأكد من ثبات وصدق المقاييس المستخدمة ومدى ملائمة هذه الأدوات للاستخدام في الدراسة الأساسية .

- **ثانياً** : **عينة الدراسة الاستطلاعية** :

تم اختيار عينة الدراسة من بين طلبة وطالبات الفرقتين الأولى والثانية من المرحلة الثانوية بمدينة المنيا وقد روعي عند اختيار هذه العينة أن تكون من نفس الفرق التي يتم التطبيق عليها في الدراسة الأساسية .

- **ثالثاً** : **عينة الدراسة الاساسية** :

اختيرت عينة الدراسة الاساسية من بين طلبة وطالبات الفرقة الأولى والثانية من المرحلة الثانوية بمدينة المنيا حيث تم اختيار مدرسة الثانوية بنات ومدرسة الثانوية العسكرية بنين وكان عدد أفراد العينة (٤٠٠) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم ما بين ١٧.١٦سنة بمتوسط عمري (١٦.٥٢) وانحراف معياري (٠.٩٨) وقد تم اختيار المرحلة الثانوية لمعرفة مدى إفصاحهم عن ذواتهم وأيضا لمعرفة هل يمكن من خلال الإفصاح عن الذات في هذه المرحلة التنبؤ بالاغتراب النفسي .

- **رابعاً** : **أدوات الدراسة** :

استخدمت الدراسة الحالية الأدوات التالية :

- **مقياس الإفصاح عن الذات (إعداد الباحثة)**
- **خطوات إعداد المقياس** :

- تم مسح لما هو موجود في الكتابات العربية والأجنبية ولم تحصل الباحثة على مقياس تم وضعه على البيئة المصرية ، حيث تم التوصل إلى مقياس من إعداد

سيدني جورارد وقام بعض الباحثين ومنهم رشا أحمد (٢٠٠٨) ولطيفة عثمان (٢٠١٠) بترجمة المقياس وتطبيقه على عينة ممن لديهم اكتئاب أو عينة لدى ذوي الاضطرابات العصابية ، حيث تتضمن مقياس جورارد ستة أبعاد هي : العمل، النواحي الجسمية، والنواحي المالية، الشخصية، الأذواق والاهتمامات، والمواقف والآراء.

- تم الاطلاع على بعض الأطر النظرية أو الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الإفصاح عن الذات بهدف تحديد أهم الأبعاد التي يمكن إضافتها وتتلاءم مع العينة التي تشملها الدراسة الحالية .
- تم تحديد أربعة أبعاد توصلت إليها الباحثة من خلال الإطلاع على الأطر النظرية والنظريات التي تناولت الإفصاح عن الذات وهي :
  - ✓ التعبير
  - ✓ المواقف والآراء
  - ✓ العلاقات الاجتماعية مع الآخرين
  - ✓ الشخصية
- تم تجميع عدد من العبارات من خلال الأطر النظرية والدراسات السابقة حيث وصلت عدد عبارات المقياس (٥٦) عبارة .
- تم عرض المقياس على بعض المتخصصين في اللغة العربية لمراجعتها لغوياً ، وتم استبعاد العبارات غير المفهومة ، أو غير واضحة المعنى ، ثم عرض المقياس في صورته الأولية (٥٢ عبارة) على المحكمين من أساتذة علم النفس والصحة النفسية لتحديد مدى مناسبة العبارات لقياس الإفصاح عن الذات ، وتم تعديل صياغة بعض العبارات ، كما تم حذف بعض العبارات وبذلك وصلت عدد العبارات إلى (٥٠ عبارة) .
- تم تطبيق هذا المقياس في صورته الأولية على عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغ عددها (٢٠٠) طالب وطالبة من الفرقة الأولى والثانية من المرحلة الثانوية.
- تم تصحيح المقياس بعد تطبيقه وفقاً لمعايير التصحيح حيث يعطي البند الذي يجاوب عنه بالبديل رقم (١) درجتين وبالبديل (٢) درجة واحدة وبالبديل رقم (٣) صفر. أي أن مجموع النقاط المرتفعة يعكس مستويات مرتفعة من الإفصاح الذاتي ، ويعكس مجموع النقاط المنخفضة مستويات منخفضة من الإفصاح الذاتي.
- تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الاساسية قبل التدوير وبعد التدوير ويأخذ محك جيلفورد (٠,٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم حذف العبارات التي لم تشبع على أي عامل بتشبع (٠,٣) فأكثر .

وفيما يلي وصف لتلك العوامل :

- **العامل الأول** : **التعبير**

جدول (١) : التشبعات الدالة على العامل الأول لمقياس الإفصاح عن الذات

رقم العبارة	العبارة	التشبع
١	عندما التقي شخص بشخص لأول مرة أعطيه معلومات خاطئة عن نفسي	٠,٧٢
٥	عدم معرفتي بالآخرين تمنعني من إعطائهم معلومات خاصة بي	٠,٧٢
٩	شعوري بالغربة عندما اجتمع مع أصدقائي في رحلة ما	٠,٦٧
١٣	طريقة تعامل زملائي تشعرني بالخوف	٠,٦٦
١٧	صوبه التحدث مع زملائي في أمور خاصة بحياتي الشخصية	٠,٦١
٢١	عندما يتحدث زملائي في أمور حياتهم أجد صعوبه في مسايرتهم	٠,٦٣
٢٥	أحرج من طلب المساعدة من زملائي في أمور خاصة بحياتي الشخصية	٠,٦٥
٢٩	مناقشة أفكاري الخاصة عن حياتي مع زملائي	٠,٥٩
٣٣	شعوري بالخجل عندما أتحدث مع أشخاص لأول مرة	٠,٥٨
٣٧	انسجامي مع الأشخاص الذي اقابلهم لأول مرة	٠,٥٧
٤٠	شعوري بالحرج إذا اضطرتني الظروف للانصراف عن أصدقائي	٠,٥٥
٤١	حديثي كثيرا مع زملائي غرضه معرفة أسرارهم الشخصية	٠,٦٣
٤٥	أعبر عما بداخلي بسهولة ويسر مع اشخاص لا أعرفهم	٠,٦٨
٤٨	مشاعري الداخلية نادرا ما أبوح بها لأشخاص لا أعرفهم	٠,٥٩

يتضح من الجدول (١) أن قيمة الجذر الكامن بهذا العامل بلغت (٤,٨٥) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٦,٣٨) وقد تشبع بهذا العامل (١٤) مفردة ، وتدور مفردات هذا العامل حول طريقة التعامل مع الآخرين ، وصعوبة التحدث مع الآخرين في أمور خاصة بحياتهم الشخصية والشعور بالخجل عند التحدث مع الاشخاص غير المعروفين ، والحرج من طلب المساعدة من الآخرين .

- **العامل الثاني** : **المواقف والآراء**

جدول (٢) : التشبعات الدالة على العامل الثاني لمقياس الإفصاح عن الذات

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢	شعوري حول الطريقة التي يجب أن يعامل بها الآباء الأبناء	٠,٥١
٦	الطريقة التي يحضر بها الطعام وما أفضله أو أكرهه في الأطعمة	٠,٥٦
١٠	آرائي في اختلاط الجنسين في المدرسة أو الجامعة أو وسائل المواصلات	٠,٧٧
١٤	آرائي السياسية وما يدور في المجتمع من اختلافات وخلافات	٠,٧٥
١٨	وجهة نظري حول طريقة الحياة بين الزوج والزوجة	٠,٥٣
٢٢	آرائي حول مستوى تدني الموسيقى والفن في الوقت الحاضر	٠,٧٨
٢٦	البرامج والأفلام التي أفضل مشاهدتها أكثر من غيرها	٠,٤٦
٣٠	الملابس التي أفضلها أو أكرهها	٠,٤١
٣٤	نوعية الأثاث التي أفضلها في المنزل	٠,٤٨
٣٨	المعايير الخاصة حول جمال المرأة وجاذبيتها	٠,٤١
٤٢	الشكل والأسلوب الذي أتمنى أن تكون عليه علاقتي بأسرتي	٠,٣٩
٤٤	أسلوبي المفضل لقضاء وقت الفراغ مثل القراءة أو اللعب	٠,٣٧
٤٦	اعتقاداتي الدينية الخاصة بي	٠,٤٢

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة الجذر الكامن بهذا العامل بلغت (٤,٧١) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٦,٢١) وقد تشبع بهذا العامل (١٣) مفردة ، وتدور مفردات هذا العامل حول المواقف والآراء في الملبس والطعام ووسائل الترفيه وشكل وأسلوب علاقة الفرد بأسرته واعتقاداته الدينية ، وآرائه السياسية وما يدور في المجتمع اختلافات وخلافات .

- **العامل الثالث : العلاقات الاجتماعية مع الآخرين .**

جدول (٣) : التشبعات الدالة على العامل الثالث لمقياس الإفصاح عن الذات

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٣	مدى رضاك عن علاقاتك مع الآخرين	٠,٥٩
٧	شعوري نحو تقدير الآخرين لعملي كرؤسائي أو زملائي أو أساتذتي	٠,٦٧
١١	شعوري الحقيقي نحو الذين أعمل معهم أو أعمل لديهم	٠,٥٨
١٥	نوعية الحفلات والمناسبات الاجتماعية التي أفضل حضورها	٠,٤٦
١٩	المعاناة التي تسببها علاقاتك مع الآخرين	٠,٦٤
٢٣	اتجاهاتك السلبية نحو المجتمعات الأخرى	٠,٦٧
٢٧	الأمور التي تزعجك في المقربين لك	٠,٤٥
٣١	المساعدة التي تقدمها لمن يحتاج إليها من المحيطين بك	٠,٤٨
٣٥	ما تعانيه نفسيا بسبب إفشائك لبعض أسرار الآخرين	٠,٣٩
٥٠	المعاناة التي تسببها لك الفوارق الاجتماعية والاقتصادية بين الناس	٠,٤٥

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة الجذر الكامن بهذا العامل بلغت (٤,٧٥) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٦,١٨) وقد تشبع بهذا العامل (١٠) مفردة ، وتدور مفردات هذا العامل حول علاقة الفرد بالآخرين ، وشعوره نحو تقدير الآخرين له ، ونوعية الحفلات التي يفضل حضورها ، والأمور التي تزعجه من المقربين له ومعاناته بسبب إفشائه لأسرار الآخرين ، وايضا معاناته بسبب الفوارق الاجتماعية والاقتصادية بين الناس .

- **العامل الرابع : الشخصية**

جدول (٤) : التشبعات الدالة على العامل الرابع لمقياس الإفصاح عن الذات

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٤	أسراري التي اشعر بالخجل أو الذنب نحوها في الماضي أو الحاضر	٠,٧٦
٨	نوعية الأمور التي تغضبني بشدة من زملائي	٠,٥٢
١٢	الأمور التي تجعلني قلقا وخائفا	٠,٦٩
١٦	جوانب شخصيتي التي أكرهها أو اعتبرها معوقة لي	٠,٤٤
٢٠	المشاعر التي أجد صعوبة في التعبير عنها أو التحكم فيها	٠,٣٩
٢٤	مشكلتي في عدم الحصول على الاهتمام من أهلي	٠,٤٨
٢٨	ما إذا كنت أشعر أنني جذاب في عيون الآخرين	٠,٦١
٣٢	الأمور التي تجعلني مكتئب	٠,٥٩
٣٦	الأمور التي تسبب جرح مشاعري	٠,٥٧
٣٩	الأمور التي تجعلني فخور بنفسي	٠,٦٦
٤٣	المواقف التي شعرت فيها بوطأة الفشل	٠,٥٨
٤٧	مشكلتي في عدم الحصول على الاهتمام من أصدقائي	٠,٦١
٤٩	الأهداف التي تحرص على تحقيقها في المستقبل	٠,٥٧

يتضح من الجدول (٤) أن قيمة الجذر الكامن بهذا العامل بلغت (٤,٦٣) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٦,١٣) وقد تشبع بهذا العامل (١٣) مفردة ، وتدور مفردات هذا العامل حول جوانب الشخصية التي يكرهها والمشاعر التي يجد صعوبة في التعبير عنها والأمور التي تجعله مكتئب أو فخور بنفسه أو التي تسبب له الحرج ومشكلته في عدم الحصول على الاهتمام من الأهل والأصدقاء ، والأمور التي تغضبه بشدة .

- **طريقة التطبيق والتصحيح** :

المقياس يطبق بصورة جماعية ، ولا يوجد زمن محدد للإجابة على المقياس ويصحح المقياس حيث يعطي البند الذي يجاب عنه بالبديل رقم (١) درجتين وبالبديل (٢) درجة واحدة وبالبديل (٣) صفر .

- **حساب صدق وثبات المقياس** :
- **أولاً** : **الصدق** :
- **حساب صدق التجانس الداخلي كمؤشر لصدق التكوين** .

تم حساب الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الأربعة كما تم حساب ارتباط كل عبارات الأبعاد مع المجموع الكلي لكل بعد وذلك باستخدام عينة حجمها (٢٠٠) من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية .

جدول (٥) : معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والمجموع الكلي لكل بعد

العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٥٤	١١	٠,٣٨	٢١	٠,٤٩	٣١	٠,٣٣	٤١	٠,٥٨
٢	٠,٦٧	١٢	٠,٣٥	٢٢	٠,٤٦	٣٢	٠,٤٨	٤٢	٠,٤٦
٣	٠,٥٦	١٣	٠,٤٢	٢٣	٠,٥٦	٣٣	٠,٦٦	٤٣	٠,٦١
٤	٠,٣٩	١٤	٠,٦٧	٢٤	٠,٧٢	٣٤	٠,٥١	٤٤	٠,٥٢
٥	٠,٤٨	١٥	٠,٥٥	٢٥	٠,٥١	٣٥	٠,٥٩	٤٥	٠,٣٩
٦	٠,٥٣	١٦	٠,٤٩	٢٦	٠,٥٦	٣٦	٠,٤٨	٤٦	٠,٥٤
٧	٠,٤٤	١٧	٠,٥١	٢٧	٠,٦٨	٣٧	٠,٥٣	٤٧	٠,٥٧
٨	٠,٥٤	١٨	٠,٥٣	٢٨	٠,٥٧	٣٨	٠,٤٤	٤٨	٠,٦٢
٩	٠,٦٧	١٩	٠,٣٩	٢٩	٠,٥٤	٣٩	٠,٥٦	٤٩	٠,٥١
١٠	٠,٥٦	٢٠	٠,٤٢	٣٠	٠,٤٨	٤٠	٠,٣٥	٥٠	٠,٥٦

ن = ٢٠٠ دح = ١٩٨

❖ د دالة عند مستوى ٠,٠١ إذا بلغت قيمتها ٠,١٨١

❖❖ ر دالة عند مستوى ٠,٠٥ إذا بلغت قيمتها ٠,١٣٨

يتضح من الجدول (٥) أن عبارات المقياس دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على تماسك المقياس والاعتماد عليه لقياس الإفصاح عن الذات لدى أفراد العينة الأساسية .

جدول (٦) : ارتباط كل بعد من ابعاد مقياس الإفصاح عن الذات مع المجموع الكلي للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط والدرجة الكلية
التعبير	٠,٧٧
المواقف والآراء	٠,٧٨
العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	٠,٧٤
الشخصية	٠,٦٩

يتضح من الجدول (٦) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى ٠,٠١ .

- **ثانياً : ثبات المقياس :**
- **طريقة التجزئة النصفية :**

استخدمت طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية حيث قسم إلى جزئين ثم حسب معادل ارتباط الجزئين وقد استخدمت معادلة التنبؤ لسبيرمان / براون لمعرفة معامل الثبات .

جدول (٧) : معاملات الثبات باستخدام معادلة سبيرمان / براون للتجزئة النصفية

المعادلة / قيمة الثبات	طريقة سبيرمان / براون	
	معامل الارتباط	معامل الثبات
	٠,٧٣٦	٠,٨٤

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ وهذا يوضح ثبات المقياس والاعتماد عليه في قياس الإفصاح عن الذات لدى عينة الدراسة.

- **طريقة إعادة إجراء المقياس**

وقد تم إجراء المقياس على عينة قوامها (٢٠٠) من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية ثم إعادة إجراء الاختبار بعد مضي اسبوعين تم حسب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني ، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لمقياس الإفصاح عن الذات بطريقة إعادة إجراء الاختبار .

جدول (٨) : معاملات الثبات لمقياس الإفصاح عن الذات بطريقة إعادة إجراء الاختبار

الأبعاد	معامل الثبات
التعبير	٠,٧٥
المواقف والآراء	٠,٦٨
العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	٠,٧٩
الشخصية	٠,٧٨

يتضح من الجدول (٨) أن جميع معاملات الثبات للابعاد الأربعة دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يوضح ثبات المقياس والاعتماد عليه لقياس الإفصاح عن الذات لعينة الدراسة .

- **مقياس الاغتراب النفسي إعداد : عادل عز الدين الاشول وآخرون**

يتكون المقياس من (٧٢) عبارة يستخدمها المفحوص ليعطي صورة نفسية عن مدى معاناته بالاغتراب النفسي من عدمه ، ويطبق المقياس بصورة فردية أو جماعية وللمقياس صورة واحدة يمكن للمفحوصين أن ينتهوا من الإجابة على عباراته في فترة زمنية تتراوح بين (١٥-٢٠) دقيقة ، ولكنه غير محدد بزمن وقد روعي في صياغة العبارات أن توجه للإنسان بصورة عامة وذلك للحصول على استجابات المفحوص بطريقة إسقاطية ، وتتراوح استجابات بين رأيين (موافق . غير موافق) بحيث يحصل المفحوص على درجة واحدة (الموافق)، وصفر (غير موافق) فيحصل على ٧٢ درجة إذا أجاب على جميع عبارات المقياس بموافق . ويتكون المقياس من خمسة أبعاد هي: العزلة الاجتماعية، اللامعيارية، العجز،

اللامعنى واللاهدف، التمرد . التشاؤم والرفض . بحيث تتجمع كل مجموع من العبارات لتمثل بعداً من الابعاد السابقة والجدول التالي يوضح أبعاد المقياس وكذلك عدد المفردات الخاصة لكل بعد وترقيم تلك المفردات بالمقياس :

جدول (٩) : يوضح أبعاد مقيا الاغتراب النفسي وتوزيعها

م	أبعاد المقياس	عدد المفردات	رقم المفردات الخاصة بالبعد بالمقياس
١	العزلة الاجتماعية	١٥	١ ،٦ ،١١ ،١٦،٢١،٢٦ ،٣١ ،٣٦ ، ٤٥ ،٥٠ ،٥٥ ،٦٠ ،٦٤ ،٧١ ،٧٢
٢	اللامعيارية	١٤	٢ ،٧ ، ١٢ ،١٧ ،٢٢ ،٢٧ ،٣٢ ،٣٧ ، ٤١، ٤٦، ٥١ ،٥٦ ،٦١ ،٦٩
٣	العجز	١٤	٣ ،٨ ،١٣، ١٨،٢٣، ٢٨ ،٣٣ ،٣٨ ،٤٢ ،٤٧ ،٥٢ ،٥٧ ،٦٢ ،٧٠
٤	اللامعنى واللاهدف	١٧	٤ ،٩ ،١٤ ،١٩ ،٢٤ ،٢٩ ،٣٤ ،٣٩، ٤٣ ،٤٨ ،٥٣، ٥٨ ،٦٣، ٦٥ ،٦٨ ،٦٧ ،٦٦
٥	التمرد . والتشاؤم والرفض	١٢	٥ ،١٠ ،١٥ ،٢٠ ،٢٥ ،٣٠ ،٣٥ ،٤٠ ،٤٤ ،٤٩ ،٥٤ ،٥٩

وقد اتخذ الباحثون الأساسيين الإجراءات والخطوات التالية لتقنينه :

- مراجعة بعض المقاييس التي أمكن الحصول عليها والتي وضعت لقياس الاغتراب لدى الأفراد أو بعض جوانبه .
- بعض ما كتب عن الاغتراب ومفاهيمه المختلفة وما أجرى من دراسات حول خصائص من يعانون من الاغتراب توصل الباحثون إلى خمسة ابعاد يمكن استخدامها في تحديد المفهوم الإجرائي للاغتراب وهي العزلة الاجتماعية ، العجز ، اللامعيارية ، اللامعنى ، واللاهدف ، والتمرد والتشاؤم والرفض وهي الأبعاد الأساسية التي يتكون منها المقياس .
- قام الباحثون بصياغة مجموعة من العبارات التي تعبر عن كل بعد من هذه الأبعاد الخمسة وقد بلغ عدد عبارات المقياس في صورته الأولية ٩٠ عبارة روعي عند صياغتها أن تكون بأسلوب غير مباشر أي أنها لم توجه إلى المفحوصين ثقة وإنما توجه للإنسان بصورة عامة وبذلك يمكن الحصول على استجابة المفحوصين .
- عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المهتمين بدراسات الاغتراب وتم حذف العبارات التي لم يتفق عليها المحكمون ، ليصبح المقياس مكونا من (٧٢) عبارة .

- **ثبات المقياس** Scale Reliability

استحدم الباحثون طريقتين مختلفتين لحساب ثبات الاختبار :

- **معامل الثبات بطريقة ألفا**:

عند تطبيق المقياس بصورته النهائية المعدلة على عينة الدراسة الاستطلاعية ثم تقرير معامل الثبات لكل عامل من العوامل المكونة للمقياس وقد بلغ معامل الثبات ما بين ٧٩٣ . ٠,٨٩٦ .

- **طريقة التجزئة النصفية** :

تم حساب معامل الارتباط بين المفردات الفردية والمفردات الزوجية وبلغ معامل الارتباط ٠,٨٥ وكانت قيمة معامل الثبات المحسوبة من معادلة سبيرمان هي ٠,٩١٩ وقد قامت الباحثة الحالية بحساب الثبات بطريقة إعادة إجراء الاختبار وذلك بعد مرور ثلاثة أسابيع ، وتم حساب معامل الارتباط بين

التطبيق الأول والتطبيق الثاني وكانت قيمة معامل الثبات ٠,٨٣ وهذا يدل على ثبات المقياس والاعتماد وعليه في قياس الاغتراب النفسي العينة الدراسية الحالية .

- **صدق المقياس** Scale validity

استخدم الباحثون الأساسيون طريقتين لحساب صدق المقياس وهما :

- **صدق المحكمين** :

وقد استخدم لمعرفة إلى أي مدى يقيس هذا المقياس ما وضع لقياسه وهو متغير الاغتراب وتم اختيار المحكمين من المتخصصين بدراسة الاغتراب وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين على بنود الاختبار ١٠٠٪ .

- **الصدق الداخلي** :

تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس الخمسة والدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة بالجدول رقم (١٠).

جدول (١٠): يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاغتراب والدرجة الكلية له

أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس
العزلة الاجتماعية	٠,٦٣٢
اللامعيارية	٠,٤٤٣
العجز	٠,٥٦٧
اللامعنى واللاهدف	٠,٣٨١
التمرد – والتشاؤم والرفض	٠,٣٠١

ويتضح من الجدول (١٠) أن هذا المقياس لدرجة عالية من الصدق وبالتالي فهو اختبار جيد يمكن استخدامه لقياس الاغتراب لدى عينة الدراسة.

أما الباحثة الحالية فقد استخدمت صدق التجانس الداخلي كمؤشر لصدق التكوين وذلك على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية ، وقد تم حساب معامل الارتباط بين ابعاد المقياس الخمسة والدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة بالجدول (١١) .

جدول (١١) : يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الاغتراب والدرجة الكلية

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
العزلة الاجتماعية	٠,٧١٥
اللامعيارية	٠,٦٤٢
العجز	٠,٦٧٥
اللامعنى واللاهدف	٠,٦٣٥
التمرد – والتشاؤم والرفض	٠,٧٠١

ويتضح من الجدول (١١) أن المقياس على درجة عالية من الصدق حيث أن جميع معاملات الارتباط للأبعاد الخمسة دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد صدق المقياس والاعتماد عليه في قياس الاغتراب النفسي لدى عينة الدراسة الحالية .

- **نتائج الدراسة وتفسيرها** :
- **الفرض الأول** :

وينص هذا الفرض على : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية ، وللتحقق من صحة الفرض احصائيا ، استخدمت الباحثة أسلوب معاملات الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام لأفراد العينة على مقياس الإفصاح عن الذات ودرجاتهم على مقياس الاغتراب النفسي كما هو موضح بجدول (١٢)

جدول (١٢) :معاملات الارتباط بين أبعاد الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي

معاملات الارتباط / أبعاد الإفصاح عن الذات	الفرقة الدراسية	العدد	معامل الارتباط
التعبير	الأولى	١٩٠	٠,٥٨ -
	الثانية	٢١٠	٠,٥٢ -
المواقف والآراء	الأولى	١٩٠	٠,٣٧ -
	الثانية	٢١٠	٠,٤٢ -
العلاقات الاجتماعية مع الآخرين	الأولى	١٩٠	٠,٤٥ -
	الثانية	٢١٠	٠,٤٨ -
الشخصية	الأولى	١٩٠	٠,٥٦ -
	الثانية	٢١٠	٠,٥٢ -

يتضح من الجدول (١٢) أن هناك علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية حيث بلغ معامل الارتباط بين البعد الأول للإفصاح عن الذات (التعبير) والاغتراب النفسي (ـ ٠,٥٨) لدى طلاب الفرقة الأولى بينما بلغ معامل الارتباط للفرقة الثانية (ـ ٠,٥٢) .

أما بالنسبة للبعد الثاني (المواقف والآراء) للإفصاح عن الذات فكان معامل الارتباط لطلاب الفرقة الأولى (ـ ٠,٣٧) أما بالنسبة للفرقة الثانية فكان معامل الارتباط (ـ٠,٤٢) وبالنسبة للبعد الثالث للإفصاح عن الذات وهو (العلاقات الاجتماعية مع الآخرين فقد بلغ معامل الارتباط بالاغتراب النفسي لطلاب الفرقة الأولى (ـ٠,٤٥) بينما بلغ معامل الارتباط للفرقة الثانية (ـ٠,٤٨) ، وبالنسبة للبعد الرابع للإفصاح عن الذات (الشخصية) فكان معامل الارتباط بالاغتراب النفسي لطلاب الفرقة الأولى (ـ٠,٥٦) ، بينما بلغ معامل الإرتباط للفرقة الثانية (ـ٠,٥٢) وهذا يوضح أنه كلما كان الفرد أكثر إفصاحا عن ذاته كلما كان أقل في الاغتراب النفسي وأوضحت النتائج أن أفراد العينة سواء طلاب الفرقة الأولى أو الفرقة الثانية كان معامل الارتباط سالب بين الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت له دراسة (1995) Papouchis من أن الاغتراب النفسي هو المحصلة الرئيسية النهائية التي تنتج عن عدم معرفة الفرد لذاته ، وهذا الاغتراب يعد خللا اجتماعيا ، يحدث نتيجة لعدم مقدرة الفرد عن التحدث عن نفسه إلى الآخرين ، ومن ثم يصبح الفرد مغتربا عن ذاته نتيجة لتخوفه من الإفصاح عن أخطائه وهذه النتيجة توضح أيضا أن الاشخاص الذين يعانون من درجة عالية من الاغتراب عن النفس

والعزلة عن الآخرين يتصفون غالباً بأنهم لا يفصحون عن ذواتهم الحقيقية ، بل يضعون رقابة على سلوكهم الحقيقي ، ويراعون تعريف أنفسهم بدرجة عالية من الصرامة وبالتالي فإن عملية الإفصاح تقاوم الاغتراب ومن ثم تصل بالفرد إلى قدر كافٍ من الصحة النفسية .

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه أيضاً دراسة Reis (2004) إلى أن الكتمان دائما يصاحب الاضطراب النفسي ، لذلك نجد أن الإفصاح الذاتي يعتبر من الضروريات التي تساعد النفس على التحول من الاغتراب إلى قدر معقول من الصحة النفسية .

ويتضح ايضاً من هذه النتيجة أنها تتفق مع النظرية المقايضة والنظرية التبادلية theory Exchange.Theory Reciprocity التي تبنتها الدراسة الحالية حيث يعتقد جورارد Jourard, Sidney أن الإفصاح عن الذات هو الكشف عن وجودنا الحقيق للآخرين وهو عكس الاغتراب عن الذات ، وأن نقص الانفتاح والصرامة مع الآخرين يؤدي إلى عدم الراحة مع النفس ، فالإنسان المعزول والذي يخفي حقيقته عن الآخرين الذين يحيطون به هو في الغالب إنسان غير معروف لنفسه ، كما يؤكد جورارد أن الإفصاح يولد الإفصاح ويعتبر هذا المبدأ من المبادئ الاساسية لمفهوم التبادلية وهو يعني أأن الفرد يفصح لشخص آخر فإن الشخص الآخر سوف يشعر أن لديه ميل إلى تبادل هذا السلوك وهذا يتق مع دراسة Moriwak (2002) إلى أن الإفصاح الذاتي يقابله إفصاح من الطرف الآخر بنفي القجر بنفس القدر تقريبا وهو أيضا ما يتفق مع مبادئ النظرية التبادلية .

- **نتائج الفرض الثاني** :

وينص هذا الفرض على : يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياس الإفصاح عن الذات في الاتجاه الإحصائي للإناث .

وللتحقق من صحة هذا الفرض ، استخدم اختبار (ت) "t-test" للتعرف على الفرق بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الإفصاح عن الذات والجدول (١٣) يوضح نتائج اختبار (ت) .

جدول (١٣): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الإفصاح عن الذات

المقياس	الذكور (ن=٢٠٠)		الإناث (ن=٢٠٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الإفصاح عن الذات	٥٥,٥٩	٨,٠٧	٥٨,٦١	٧,٦٢	- ٣,٣٢	٠,٠١

يتضح من الجدول (١٣) وجود فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مقياس الإفصاح عن الذات في الاتجاه الاحصائي للإناث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة امانذا (Amanda, 2002) من أن الإناث يفصحن أكثر من الذكور وخاصة في مرحلة المراهقة ، كما وجد أن

عمليةٍ الإفصاح تساعد في توثيق علاقات الصداقة بين الذكور بعضهم ببعض وايضا الإناث مع بعضهما البعض ، كما توصلت أيضا إلى أن الأفراد يفضلون الإفصاح إلى الغرباء دون أحد أفراد الأسرة ، وهذا ما أيدته نتائج دراسة سينل وآخرون (Snell, et al., 1988) حيث توصلوا في دراستهم إلى أن الذكور كانوا أقل رغبة في الإفصاح من نظائرهم الإناث ، كما أنهم في إفصاحهم كانوا يتجهوا إلى الصديق دون أحد أفراد الاسرة على عكس الإناث فإن الإفصاح لديهم كان موجها إلى أحد أفراد الأسرة.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "سبينسر (Spencer, 1992) ودراسة بابينل (Papinl,1990) من أن الإناث يظهرن ميلا واضحا للإفصاح الذاتي أعلى من اقرانهن الذكور ، كما اشارت الدراستين إلى أن الإفصاح الذاتي يساعد على تقوية العلاقات الأسرية بين الآباء والابناء ، كما أنه يؤدي في أغلب الأحيان إلى حدوث تطور في العلاقات الاسرية وكذلك يساعد على خلق جو من الألفة والتفاهم بين الآباء والأبناء .

وتتفق أيضاً هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة لطيفة عثمان (٢٠١٠) إلى وجود فرق دال احصائياً في سلوك الإفصاح عن الذات بين الذكور والإناث لصالح الإناث .

- **نتائج الفرض الثالث** :

وينص هذا الفرض على : يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس الإفصاح عن الذات تعزى لمتغير التخصص (أدبي . علمي).

وللتحقق من صحة هذا الفرض ، استخدم اختبار (ت) للتعرف على الفرق بين متوسطي درجات الطلاب تخصص أدبي وعلمي على مقياس الإفصاح عن الذات والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (ت) .

جدول (١٤) : نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات التخصص الأدبي والعلمي في الإفصاح عن الذات

المقياس	الأدبي (ن=١٨٠)		العلمي (ن=١٨٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الإفصاح عن الذات	٤٤,٨	٤,٢	٤٥,٢	٤,٤	١,٣	غير دال

يتضح من الجدول (١٤) أنه لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الطلاب ذات التخصص الأدبي والعلمي في مقياس الإفصاح عن الذات وهذا يدل على أن الأفراد عندما يفصحوا عن ذواتهم فإنهم لا يكترثوا بتخصص الآخر أو مهنته أو غير ذلك ولكنهم يفصحوا فقط للأشخاص المهمين بالنسبة لهم ، والفرد يعتمد على خبراته السابقة في اختيار الشخص المناسب لهذا النوع من الاتصال الشخصي ، فكلما زادت ثقتنا في شخص ما ، كلما ازداد مقدار ما نفصح به من معلومات عن ذواتنا ، وعادة ما تكون هذه الثقة مبنية على مدى تقبلنا لردة فعله المتوقعة تجاه المعلومات المفصح عنها ، وتتفق هذه النتيجة مع

ما توصلت إليه دراسة سعاد سليمان وباسم الدحادحة (٢٠٠٦) من أنه لا أثر للتخصص في متوسطات درجات كشف الذات لكل من الأب والأخوة والأخوات.

- **نتائج الفرض الرابع** :

وينص هذا الفرض على : يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على تفضيلات الإفصاح عن الذات (الأب. الأم. الأصدقاء) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (ت) للتعرف على الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على تفضيلات الإفصاح عن الذات لكل من (الأب. الأم. الأصدقاء) والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (ت) .

جدول (١٥) : نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات الذكور والإناث على تفضيلات الإفصاح عن الذات (الأب – الأم – الاصدقاء)

تفضيلات الإفصاح عن الذات	الذكور (ن=٢٠٠)		الإناث (ن=٢٠٠)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الأم	٣٢,٢١	١٠,١٣	٣٤,٦٩	١١,٧١	- ١,٩٧	٠,٠٥
الأب	٤٠,٥٦	١٠,٤٩	٣٦,٠٥	١٢,٣٣	٣,٤٨	٠,٠٠١
الأصدقاء	٤٠,٣١	١١,٦٥	٣٧,٥١	١٢,٠٢	٢,١١	٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٥) وجود فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على تفضيلات الإفصاح عن الذات فالإناث يفضلن الإفصاح عن الذات للام حيث بلغت قيمة (ت) – ١,٩٧ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٥ بينما نلاحظ من الجدول أن الذكور يفصحون عن ذواتهم للأب حيث بلغت قيمة (ت) ٣,٤٨ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٠١ وأيضا الذكور يفصحون للأصدقاء حيث بلغت قيمة (ت) ٢,١١ وهي دالة عند مستوى ٠,٠٥ ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Panini (1990) من أن الإناث أكثر إفشاء للذات لآبائهن (الأم والأب) من الذكور ، وأن إفشاء الذات للأصدقاء كان بمعدل أكثر بين المراهقين الأكبر سنا ، كما توصلت دراسته أيضا إلى أن إفشاء الذات يرتبط إيجابيا بالتقدير الإيجابي للذات وبالترابط الأسري ن كما تتفق هذه النتيجة أيضا مع ما توصلت له دراسة Hamid (2000) من أن إفشاء الذات نحو الأم والأصدقاء هي الأعلى ، كما تتفق نتائج الدراسة مع ما توصلت له دراسة محمد درويش وصالح الخطيب (٢٠٠١) من أن الأب هو الأكثر تفضيلا بالإفشاء عن الذات عند الذكور مقارنة بالإناث ، وفي المقابل الأم هي الشخص الأكثر تفضيلا بالإفشاء من جانب الإناث مقارنة بالذكور .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإناث أكثر انتقائية من الذكور في اختيار الشخص الذي يتوجهن له بإفشاء الذات . ومن ملاحظة النتيجة التي توصلت لها الدراسة تبين أن الإناث يفصحن عن ذواتهن للأم وليس للأب أو الاصدقاء ويرجع ذلك إلى بعض القيود والاعتبارات بالنسبة لإفصاح الإناث وما ينتج عن هذا الإفصاح من بعض المشكلات لهن حيث أن الإناث لا يفصحن للأب أو الأصدقاء نتيجة خوفهن من العواقب التي قد تحدث لهن من وراء عملية الإفصاح ، حيث أن بعض الآباء غالبا ما يواجهون إفصاح أبنائهم عن بعض

الأخطاء والمشكلات التي يعانون منها بالعصبية والإهانات وقد تصل أحياناً إلى الضرب وعدم التفهم ، فإذا كانت هذه التجربة هي الأولى في محاولة إفصاح الابناء عن مشكلاتهن حتما ستكون هي التجربة الأخيرة .

- **نتائج الفرض الخامس** :

وينص هذا الفرض على يسهم الإفصاح عن الذات في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية .

وللتحقق من صحة هذا الفرض ثم استخدام تحليل الانحدار البسيط للتعرف على إسهام الإفصاح عن الذات في التنبؤ بالاغتراب النفسي والجدول (١٦) يوضح ذلك :

جدول (١٦) : نتائج تحليل الانحدار بين الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي

المتغير المستقل	المتغير التابع	معامل الارتباط R	التباين المشترك R square	قيمة نسبة (F)	قيمة الثابت Constant	وزن الانحدار العادي قيمة B	وزن الانحدار المعياري قيمة Beta	قيمة T
الإفصاح عن الذات	الاغتراب النفسي	٠,٥٣	٠,٢٨	١٨١,٧٢	٢٢٢,٢٩	٠,٩٥	٠,٤٠٠	١٣,٦

يتضح من الجدول (١٦) أن الإفصاح عن الذات يسهم في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى عينة الدراسة بنسبة ٢٨٪ والباقي يمكن أن يرجع إلى عوامل أخرى مما يشير إلى تحقق الفرض ويمكن التنبؤ بالدرجة الكلية للاغتراب النفسي من خلال المعادلة الآتية:

الدرجة الكلية للاغتراب النفسي = ٢٢٢,٢٩ + (ـ ٠,٩٥) × درجات الإفصاح عن الذات وهذا يعني أن الإفصاح عن الذات يمكن أن يتنبأ بالاغتراب النفسي المنخفض وأنه كلما زادت القيمة المطلقة لمعامل الارتباط بين المتغيرين الإفصاح عن الذات والاغتراب النفسي كلما أمكن التنبؤ بأحد المتغيرين باستخدام الآخر بدرجة أكبر من الدقة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة طبقاً لنظرية الإفصاح الذاتي التي تقوم على أساس أن الاغتراب هو المحصلة الرئيسية النهائية التي تنتج عن عدم معرفة الفرد لذاته ، وهذا الاغتراب يعد خللا اجتماعيا يحدث نتيجة لعدم مقدرة الفرد عن التحدث عن نفسه إلى الآخرين ، ومن ثم يصبح الفرد مغتربا عن ذاته نتيجة لتخوفه من الإفصاح عن أخطائه وتتفق هذه النتيجة مع Papouchis (1995) الذي ترى أن الأشخاص الذين يعانون من درجة عالية من الاغتراب عن النفس والعزلة عن الآخرين يتصفون غالبا بأنهم لا يفصحون عن ذواتهم الحقيقي ، بل يضعون رقابة على سلوكهم الحقيقي ، ويراعون تعريف أنفسهم بدرجة عالية من الصامة .

ومثل هذا الشعور بالاغتراب قد ينتج عن أعراض اضطرابية مثل القلق أو الاكتئاب ، حيث يؤدي إخفاء هذه الأخطاء إلى تعاظمها ومن ثم حدوث

اضطراب انفعالي ، وبالتالي فإن عملية الإفصاح تقاوم الاغتراب ومن ثم تصل الفرد إلى قدر كافٍ من الصحة النفسية . ويؤكد Kazdin (2000) على أن الإفصاح عن الذات يقوم بالعديد من الوظائف منها قدرة الفرد فهم الآخرين وتوقع تفكيرهم ، وبالتالي التفاعل معهم ، كما يساعد على تقوية العلاقات الاجتماعية وهذا عكس ما يحدث عندما يكون الفرد مستوى إفصاحه عن ذاته منخفضا فهذا يؤدي إلى العزلةٍ ، وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين مما يجعل الفرد عاجزاً عن توافقه النفسي والاجتماعي ، كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة Buhrmester (1995) حيث يرى أن كل إنسان لديه نظام وقواعد إنسانية قد يقوم بانتهاكها مما يترتب عليه شعور الفرد بالذنب ويكون بالتالي الرد المتوقع له في هذه الحالة من الفشل هي التكتم عن هذه الأخطاء التي قام بها بل محاولة إخفائها عن أعين الناس ، فينتج عن ذلك شعور الفرد بالذنب بشكل لاشعوري ويبدأ في ظهور أعراض الاضطرابات والشعور بالعزلة عن ذاته الحقيقية ، كما تحدث الفجوة بين الذات الحقيقية للفرد والذات الظاهرية كما تتفق أيضا النتيجة مع ما توصلت له دراسة Reis (2004) إلى أن الكتمان دائما يصاحب الاضطراب النفسي ، لذلك نجد أن الإفصاح الذاتي يعتبر من الضروريات التي تساعد النفسي على التحول من الاغتراب إلى قدر معقول من الصحة النفسية لأن الإفصاح عن الذات هو الكشف عن وجودنا الحقيقي للآخرين وهو عكس الاغتراب عن الذات ، وأن نقص الانفتاح والصراحة مع الآخرين يؤدي إلى عدم الصراحة مع النفس ، فالإنسان المغترب والمعزول الذي يخفي حقيقته عن الآخرين الذين يحيطون به هو في الغالب إنسان غير معروف لدى نفسه ، ويؤكد Borden (2000) أن عدم الإفصاح عن الذات يؤدي إلى ضمور أو اضمحلال في العلاقات بين الأفراد ، ولكن نجد أن كثيراً ما يتردد الإنسان في الإفصاح عن ذاته إلى الآخرين خوفا من ظهور قصور في شخصيته أو في مهاراته الاجتماعية التي يتمتع بها ، وكذلك الخوف من أن يتعرض للنقد من الآخرين مما يجعله يبتعد عن الجماعة ويزيد شعوره بالانطواء والعزلة والاغتراب عن ذاته ، حيث أنه غالبا ما يطلق على الإنسان الذي يفشل في الإفصاح عن ذاته بأنه "إنسان بلا وجه" ، ومن ثم فإن فشل الفرد في الإفصاح عن ذاته يؤدي إلى اضطراب في العلاقات الاجتماعية مع الأفراد .

- **توصيات الدراسة** :

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن صياغة بعض التوصيات بشأن الإفصاح عن الذات حيث يعتبر من المتغيرات الهامة التي تساعد في التخفيف من حدة الاغتراب النفسي ، لذا توصي الدراسة الحالية بما يلي :

- ضرورة تدريب الابناء منذ الصغر على عملية الإفصاح عن الذات مما يساعد الأبناء على الاعتياد على هذا السلوك .
- عمل برامج إرشادية للاسرة لكيفية تنمية سلوك الإفصاح عن الذات لأبنائهم.
- إرشاد الطلاب في المراحل المختلفة على كيفية التغلب على عوائق الإفصاح عن الذات .

- تدعيم الصداقة في مراحل التعليم المختلفة التي تساعد على الإفصاح الذاتي.
- تدريب الأبناء على الإفصاح الذاتي الذي يؤدي إلى كفاءة الذات الاجتماعية.
- عمل مقاييس وبرامج لقياس تطور مشاعر الإفصاح الذاتي خلال مراحل النمو المختلفة .
- تنمية الإفصاح عن الذات الذي يؤدي إلى نمو مفهوم الذات .

- **المراجع**:
- **أولاً : المراجع العربية** :

- إجلال محمد سري (٢٠٠٣) . الأمراض النفسية والاجتماعية ، القاهرة : عالم الكتب .
- خليل أحمد منير (١٩٩٥) . سلسلة المعاجم العلمية ٣ . معجم المصطلحات الاجتماعية . بيروت : دار الفكر اللبناني .
- رشا أحمد محمد (٢٠٠٨) . فعالية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى المراهقين . رسالة ماجستير ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- رمضان عبد اللطيف محمد (٢٠١٢) . الإفصاح عن الذات وعلاقته بالاكتئاب وفاعلية برنامج للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاكتئاب لدى الأزواج . مجلة كلية التربية جامعة سوهاج ، ع (٣٢) : ٢٦٥ – ٣١٦ .
- سعاد سليمان وباسم الدحادحة (٢٠٠٦) . مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة العلوم التربوية – جامعة قطر ، (٩) : ١٧ – ٤٩.
- سلطان موسى العويضة (٢٠٠٩) . علاقة الاتصال المفضل الشائع لكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة وكشف الذات لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية – دراسات العلوم التربوية . (٣٦) : ٤١٢ – ٤٣٢ .
- عادل عز الدين الأشول وآخرون (١٩٨٥) . التغير الاجتماعي واغتراب شباب الجامعة . أكاديمية البحث العلمي – القاهرة : شعبة الدراسات والبحوث .
- عبد الحميد محمود (٢٠٠٠) : الاغتراب وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المسنين . رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أسيوط .
- عبد العزيز الشخص وعبد المطلب القريطي (١٩٩٢) . دراسة العلاقة بين كل من الصحة النفسية والاغتراب والقيم لدى عينة من شباب الجامعة – مجلة كلية التربية جامعة عين شمس ، ٦ (١) ، ٥٣ – ٧٣.
- فاطمة خالد الدوسري (١٩٩٧) . دراسة علاقة الإفصاح الذاتي للأم الجامعية القطرية بكل من توافقها النفسي وتنشئة أطفالها . رسالة ماجستير ، معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة .
- كريمة سيد محمود (٢٠١١) . فعالية الذات كمحدد نفسي لكل من الإفصاح عن الذات وأنماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين . دراسات عربية في علم النفس ، ١٠ (١) ؛ ١١٩ – ١٥٤ .
- لطيفة عثمان الشعلان (٢٠١٠) . الإفصاح عن الذات لدى ذوي الاضطرابات العصابية في ضوء نموذج العوامل الخمسة للشخصية ، دراسة اكلينيكية وصفية على المراجعين

للعيادات الخارجية لمجمع الأمل للصحة النفسية بالرياض . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ٢٠ (٦٦).

- محمد درويش محمد (٢٠٠١) . إفشاء الذات – دراسة لبعض الشروط الميسرة للعميل في سياق المقابلات البينشخصية . مجلة علم النفس : الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٥ (٥٧) : ٢٦ – ٤٩.
- محمود درويش وصالح الخطيب (٢٠٠١) . العلاقة بين تفضيلات كشف الذات وكل من الجنس ونمط الشخصية (الانبساط والانطواء) . مجلة شئون اجتماعية ، ١٨ (٧٢) : ١٠٤ – ١٣٤ .

- **ثانياً : المراجع الأجنبية :**

- Amanda, R. (2002) . "communication in the friendship of Girls and Boys". Journal of child Development, 73 (6) : 489 – 499.
- Awiggins, J. (1999). Social psychology", Journal of social psychology, vol (7), 61 – 66.
- Borden, s., Kenneth (2000). Social psychology, Lawrence Erlbaum Associates, 355.
- Briggs, K. (2001). "Relationship between attachment style and self-disclosure of genital herpes". Dissertation Abstracts International, 61 (218), 1209.
- Bruno, s.; Lutwak, N. Agin, M. (2009). conceptulizations of guilt and the corresponding relationships to emotional ambivalence, self-discluosure, loneliness and alienation personality and Individual differences, (47), 487 – 491.
- Buhrmester, Duand, pager Karen (1995). patterns and Function of self Disclosure During childhood and Adolescence, New York.
- Dernard, L.; Kline, L. (1990). Alienation the Game Dungeons and Dragons, psychological Report, 66 (3) 1219 – 1222.
- Farber, A, B. (2006). Self disclosure psychotherapy. The Guilford press – New York.
- Glue, L. K Neill, M. (2010). Aqualitative investigation in to the experience of psychologist's around self disclosure when working with clients procedia-social and Behavioral sciences, (5) : 1456 – 1458 .
- Harman, J., Hanson, C., Cochran, M. & Lindse, C. (2005). Liar, Liar : Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social emxiety and aggression cyber psychology Behavior, 8 (1) : 1 – 6.
- Hamid, P. (2000) . self disclosure and occupational stress in chinese professional. Journal psychological Reports , 87 (3) : 1075 – 1083.
- Jourard , M, S. (1958) Personal Adilustment, new York the macmillan company

- Kashdam, T. (2004) . Socil Anxiety Impact on affect curiosity and social self efficacy During High – self Focus social threat situation, journal peer Reviewed, (128).
- Kazdin, E. (2000) . "Encyclopedia of psycology, American pychology Association oxford.
- Leuny, L. (2002). Loneliness, self – disclosure , and ICQ (I speek you) use. Cyber psychology & behavior, 5 (3) : 214 – 251 .
- Marc, S. & Cary . C. (2003). To be me or not me : about alienation . counselling psychology quarterly, (10) 2 : 44 – 65.
- Moriwaki, K., (2002). Astudey of the level of disclosure Recipients Depresse on the effect of the self – disclosure on their , Journal of health psycology 7 (1).
- Nawabi, P. (2004). Live the veil on invisible identities. Agrounded theory self discolosure for college students with mod discover, unpublishes Ph. D. thesis, University of Mary land.
- Papinl, D. (1990) . Early Adolescent Age Gender deference sinpatterns of Emotiona self disclose ti parent and friends psychology Reports (25)100 : 959 - 977 .
- Papouchis, N, (1995). Self-disclosure and psycho therapy with children and adolescent, new York.
- Rachman, A. (1996) . "Analyst self disclosure in adolescent Groups' . New York.
- Rener, A., (1995). The Penguin Dictionary of second Edition , London, Penguim.
- Richard, D, G., (1999). Psychology the science of the mind and Behavior, Hodder Stoughton.
- Snell, W., Roe, D., Gross, M. (1988) . Development of the Emotional self-disclosure Rescale, Journal of sex Role, 18 (1-2).
- Stricker, G. (1990). Self Disclosure in the Therapeutic Relationship, New York.
- Spencer, E. (1992) Self disclosure in Family conversation in Teractio communication Between Parents older Adolescents", Dssertation Abstracts International 54 (2A).
- 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 .

****