

The effectiveness of a counseling program based on positive thinking skills to reduce the alienation on a sample of anonymous descendant in the orphanage in Riyadh

Mrs. Sara Ayed Al-Zahrani*, Prof. Ali Saeed Al-Amri¹

¹ College of Education | King Khalid university | KSA

Received:
03/05/2023

Revised:
14/05/2023

Accepted:
11/06/2023

Published:
30/08/2023

* Corresponding author:
alzahransarah1@gmail.com

Citation: Al-Zahrani, S. A., & Al-Amri, A. S. (2023). The effectiveness of a counseling program based on positive thinking skills to reduce the alienation on a sample of anonymous descendant in the orphanage in Riyadh. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 7(32), 112 – 136. <https://doi.org/10.26389/AJSRP.A030523>

2023 © AISRP • Arab Institute of Sciences & Research Publishing (AISRP), Palestine, all rights reserved.

• Open Access



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) [license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract: The current study aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on positive thinking skills in reducing alienation among anonymous descendant in the orphanage in Riyadh, the sample of the study consisted of 22 orphan females that are located in the Residential care home in Riyadh, they were distributed into two groups; an experimental group and a control group with 11 for each. To achieve the goal of the study, the researcher used the Alienation Scale based on Seeman's point of view prepared by (Punia, 2017), and the researcher has Arabized it. The researcher also prepared a counseling program based on positive thinking skills to reduce alienation among the study sample by using Quasi-experimental Design. The findings of the study showed that there were statistically significant differences at the significance level ($\alpha = 0.01$) between the scores of the experimental group and the control group in the Post-measurement in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences at the significance level ($\alpha = 0.01$) between the scores of the experimental group's degrees in the two measurements the pre and post measurement in favor of the post measurement, and there were no statistically significant differences between the scores of the control group in the pre and post measurements, and there were no statistically significant differences between the scores of the experimental group in the pre and post measurements. The study recommended spreading awareness about orphans through influential people and preparing campaigns in cooperation with orphans to prove their effectiveness in society as others, and to show the opinion of religion about the unknown parents, and research in the areas of developing and building positive thinking skills and cognitive processes on orphans who have been exposed to additional shocks.

Keywords: alienation, positive thinking, unknown parentage.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض الاغتراب لدى مجهولات النسب المقيمات بدور الرعاية الاجتماعية بالرياض

أ. ساره عائض الزهراني*، أ.د/ علي سعيد العمري¹

¹ كلية التربية | جامعة الملك خالد | المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض الاغتراب لدى مجهولات النسب المقيمات بدور الرعاية الاجتماعية بالرياض، وتكونت عينة الدراسة من 22 يتيمة في دور رعاية الأيتام بالرياض، وتم توزيعهن على مجموعتين تجريبية وضابطة بعدد 11 لكل مجموعة، ولتحقيق هدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الاغتراب المعتمد على وجهة نظر سيمان Seeman من إعداد (بونيا Punia, 2017) وقامت الباحثة بتعريبه، كما قامت بإعداد برنامجاً إرشادياً قائم على مهارات التفكير الإيجابي لخفض الاغتراب لدى عينة الدراسة واتبعت المنهج شبه التجريبي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.01 \geq \alpha$) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.01 \geq \alpha$) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبقي، وقد اوصت الدراسة بالثقیف تجاه الأيتام عن طريق الشخصيات المؤثرة وإعداد حملات بالتعاون مع الأيتام لثبوتوا فاعليتهم في المجتمع كغيرهم، وتوضيح رأي الدين في شأن مجهولي الأبوين، والبحث في مجالات تطوير وبناء مهارات التفكير الإيجابي والعمليات المعرفية على الأيتام الذين تعرضوا لصدمات إضافية.

الكلمات المفتاحية: الاغتراب، التفكير الإيجابي، مجهولات النسب.

المقدمة.

للتفكير الإيجابي دور فعال في الشعور بالطمأنينة، والسعادة، والثقة بالنفس، وصولاً للصحة النفسية، وهو يتسم بالعقلانية، ويدفع لمواجهة الحياة بفاعلية، ورضا عن الذات، كما أن التركيز على نقاط القوة باستخدامه؛ يعتبر فن، ومهارة يمكن تعلمها والتدريب عليها (إبراهيم، 2008).

والتفكير الإيجابي، من اهتمامات علم النفس الإيجابي، وهو موقف عقلي يساعد على نجاح الأفكار، ومواجهة المشكلات، والأفكار، التي تدفع للتركيز على الأحداث السلبية (Celik & Saricam, 2018). ويذكر إبراهيم (2008)، المهارات المميزة له: كالتفؤل، والضبط الانفعالي، والتقبل الإيجابي للذات والآخرين، وتحمل المسؤولية، والتي سوف تنطبق لها الدراسة الحالية، من خلال بناء برنامج إرشادي يستند إليها.

وبحسب (سالم، 2006؛ حداد، 2014)، فإن التفكير الإيجابي يسهم في علاج مشكلات عدة، مثل الضغوط، والقلق، وانخفاض تقدير الذات، ومشكلات الصدمات والعنف، والاعتراب؛ وهي مشكلات يتعرض لها المراهق، والذي يمر بمرحلة انتقالية مهمة في حياته، وتعرضه فيها تغيرات قد يشعره بسببها بفقدان التحكم، وقد لا يستطيع فهم وشرح هذه التغيرات، مما يشعره بالحساسية، أو الميل للعنف، والانعزال (البغدادي، 2018). بناء على ذلك؛ فهو يحتاج لتحسين مهارات التفكير، وإدراك المشكلات، وطرق التكيف والتقبل (النجار، 2011).

تمت الإشارة سابقاً إلى التفكير الإيجابي وتأثيره على المشكلات، وتعرض في هذه الدراسة أحد المشكلات التي يسهم التفكير الإيجابي في التخفيف من حدتها بحسب (العمرى، 2019) وهي الاعتراب، ولقد شرح زليخة (2012) الاعتراب، على أنه حالة يضعف الفرد فيها، ويشعر بالعجز، والانهيار، والانفصال عن المجتمع، وثقافته السائدة، وهو مشكلة متعددة الأبعاد، وقد قام الكثير بتحديد هذه الأبعاد، ومنهم (شتا، 1993؛ زامل، 2003) وحدداها في: الشعور بالعزلة الاجتماعية، والعجز، والتشاؤم، وفقدان المعنى والمعايير الاجتماعية، والشعور بالرفض والتمرد، كما وأشار من مراد وآخرون (2013).

وفي دراسة تلاحمة (2019) يعد الاعتراب مشكلة شائعة في مرحلة المراهقة، كما أشار سليجمان Seligman (2002) للمهارات التي يجب أن يتمتع بها الفرد؛ للتصدي لمشكلة الاعتراب وأبعاده، كالأمل، والتفؤل، والتفكير في المستقبل، وغيرها من المهارات، التي يجب استغلالها للتصدي لضغوط الحياة، وعدم التعرض لسوء التوافق.

وقد اهتمت العديد من الدراسات، بمتغيرات الدراسة الحالية مثل دراسة (الشويلات، 2010؛ أحمد، 2015؛ Morinaj et al., 2019)، للاعتراب، ودراسة (سيد، 2013؛ حماد، 2015؛ Gellibrand et al., 2016؛ Saricam et al., 2016) للتفكير الإيجابي. وكان للبرامج الإرشادية أيضاً فاعلية أثبتتها الدراسات، سواء في تنمية السمات الإيجابية، كالمسؤولية الاجتماعية، وتوكيد الذات، والسعادة، والتوافق، وغيرها من الجوانب الإيجابية (الشهاوي، 2015؛ السيد، 2016؛ محمد، 2018)، وفي تنمية التفكير الإيجابي ومهاراته (مناع، 2015؛ أبو شرف، 2016؛ مصلح، 2016)، كما أثبتت البرامج الإرشادية فاعليتها أيضاً في خفض المشكلات مثل عجز الانتباه والنشاط الزائد، وقلق المستقبل، والكمالية مثل دراسة (الغامدي، 2013؛ شاهين، 2016؛ الحجاج، 2018) والاعتراب في دراسة (المغربي، 2013؛ الغانمي، 2014؛ مناع، 2015؛ العمرى، 2019).

مشكلة البحث:

يتطور كل من سلوك الفرد وشخصيته بخبراته في المجتمع، ولقد تم عزل الأيتام مجهولي النسب وفصلهم عنه، مما يؤدي لظهور أنماط متنوعة من الاعتراب، يرأسها الشعور بالعجز، وفقد المعنى، والقيم، والعزلة الشديدة، ويؤثر هذا التمييز الاجتماعي على الصورة الذاتية والثقة واحترام الذات، كما أن اليتيم مجهول النسب معرض للمشكلات والضغوط الحياتية أكثر من غيره، لأنه لا يجد حاجاته الأساسية مقارنة بأقرانه؛ كالشعور بالأمن، أو الانتماء، والثقة، والحب، تلك الحاجات التي لا تتوفر إلا في الأسرة الحقيقية (كريم، 2019)، لأن الأسرة هي مركز الانتماء والأمان الأول لكل إنسان، وهي مركز الأساس الصحيح للتربية (عبود، 2015).

وقد أشارت نتائج عدد من الدراسات إلى معاناة الأيتام من مشكلة الاعتراب بأبعاده المختلفة، منها دراسة (الشويلات، 2010؛ العمرى، 2019)، وأظهرت أن الأيتام المودعين في دور الرعاية يعانون من الشعور بالوحدة، وفقد الطمأنينة والحرمان، ولا تكفي رعاية تلك المؤسسات كتعويض كافي بزرع الثقة، وتحسين التوافق النفسي لديهم (العجمي، 2018)، كما ذكرت قاسم (2011) العديد من المشكلات التي تواجه الأيتام؛ منها مشكلات سلوكية وقلق وفشل في العلاقات الاجتماعية، والعديد من الاضطرابات، كالاضطرابات الكلامية والانفعالية بسبب الحرمان، وذكر عزام (2013) مشكلة حدة الأنظمة في بعض دور الرعاية، وإنها لا تشبه النظام الأسري الطبيعي، ومشكلات أخرى مرتبطة بالنواحي الدينية، ومشكلات في العلاقات الاجتماعية، حتى مع الأقران في الدار أو العاملين فيه، كما إنهم يعانون من العزلة واليأس، وعدم التكيف مع المجتمع.

وبسبب ذلك الشعور بالحرمان وعدم الأمن في البيئة التي يعيش فيها اليتيم، تنمو مشاعر الاغتراب لديه، منها فقدان معنى الحياة، وذلك بسبب ما يعيشه ويعاناه، حيث يشعر أنه مظلوم من الظروف، والمجتمع، ويشعر أنه غريب بأفكاره عن المجتمع الذي يعيش فيه (علي، 2018).

للتفكير الإيجابي دور في التخفيف من مشاعر الاغتراب، وهي بحسب سليجمان (2002)، تعتبر فعالة في علاج مشكلة الاغتراب، وذلك؛ ما تم عرضه أيضاً في المقدمة والدراسات السابقة لبعض الدراسات الأخرى التي تعمل على تطوير مهارات التفكير الإيجابي بهدف خفض بعض المشكلات النفسية، سواء عن طريق تحسين مهارة واحدة مثل مهارة الاستقلال الذاتي في دراسة سليمان (2016) ومهارة المسؤولية الاجتماعية في دراسة السيد (2016) او عدة مهارات في وقت واحد مثل الدراسة الحالية ودراسة أبو شرف (2016) وبن شعبان (2016) والعمرى (2019).

أسئلة الدراسة:

- 1- هل هناك اختلاف بين رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب؟
- 2- هل هناك اختلاف بين رتب درجات المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب؟
- 3- هل هناك اختلاف بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاغتراب في القياس البعدي؟
- 4- هل هناك فروق بين رتب درجات القياس البعدي والتبقي على مقياس الاغتراب لدى المجموعة التجريبية؟

فرضيات البحث:

- في ضوء الإطار النظري، ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفروض التالية:
1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب.
 2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب.
 3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب.
 4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الاغتراب لدى المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتبقي.

أهداف البحث:

1. قياس الشعور بالاغتراب للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. تدريب المجموعة التجريبية على مهارات التفكير الإيجابي.
3. خفض الشعور بالاغتراب لدى المجموعة التجريبية.
4. قياس أثر البرنامج الإرشادي عن طريق تطبيق القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة.
5. اجراء القياس التبقي للمجموعة التجريبية.

أهمية البحث:

- تكتب الدراسة الحالية أهميتها على مستويين هما:
- الأهمية النظرية: إلقاء الضوء على ظاهرة نفسية واجتماعية معقدة متعددة الابعاد وهي الاغتراب، لدى مرحلة عمرية مهمة، ومتعددة المشكلات وهي مرحلة المراهقة، وتخص المراهقين الأيتام مجهولي النسب، كما تستمد أهميتها من نتائج الدراسات التي أثبتت حجم مشكلات هذه الفئة وأهمية البحث في طرق علاج هذه المشكلات، وتقدم الدراسة مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية المهتمة بمتغيراتها، والتي عرضت اطاراً نظرياً أسهم في انطلاق الدراسة الحالية.
 - الأهمية التطبيقية: بناء برنامج إرشادي للتخفيف من مشكلة الاغتراب، لدى الأيتام خصوصاً مجهولي النسب، مما يساعد طلاب الإرشاد في الاستفادة منه، وعرض الفتيات التي تخدم الباحثين والمرشدين في الحالات المشابهة، كما أن تدريب الفئة المستهدفة على مهارات تكسبهم إنتاجية بمستوى أفضل؛ يعد أهمية فعلية يسعى لها البحث الحالي، مثل التدريب على تحمل المسؤولية والتفائل وغيرها من المهارات التي تهدف الدراسة الحالية إلى تنميتها.

حدود البحث:

تقتصر نتائج الدراسة الحالية على الحدود الآتية:

- الحدود الموضوعية: فاعلية برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في خفض الاغتراب.
- الحدود البشرية: المراهقات مجهولات النسب في الفئة العمرية بين (15 - 21) سنة.
- الحدود المكانية: تقتصر حدود الدراسة الحالية على مدينة الرياض.
- الحدود الزمانية: العام الدراسي 1442هـ - 1443هـ.

مصطلحات البحث:

- التفكير الإيجابي Positive Thinking: يعرف سليجمان التفكير الإيجابي على أنه "تركيز الفرد على أوجه القوة لديه بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات ومعرفة الفرد لقدراته الذاتية لمواجهة الأشياء غير السارة" (سيد، 2013:7).
- مهارات التفكير الإيجابي Positive Thinking Skills: يلخصها إبراهيم (2012:344)، بأنها "المهارات المميزة للتفكير الإيجابي وهي، التفاؤل، والضبط الانفعالي، وحب التعلم، والشعور بالرضا، والتقبل الإيجابي للذات والآخرين، وتحمل المسؤولية الشخصية، والسماحة، والذكاء الوجداني، والمجازفة الإيجابية".
- الاغتراب Alienation: عرفه جاغي Jaeggi (2014:3) على أنه اللامبالاة والانقسام الداخلي، فيما يتعلق بالذات وبالعالم الذي يعيشه الفرد، حيث يشعر أنه غير مبال وغير مبال وغير مبال، مع عدم القدرة على إقامة علاقة مع الآخرين. وللإغتراب أبعاد أساسية حددها سيمان Seeman في العجز، واللامعنى، واللامعيارية، والعزلة، والاعتراب الذاتي (شتا، 1993).
- وتعرفه الباحثة إجمالاً: بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها المفحوصات على مقياس الاغتراب المستخدم في الدراسة.
- مجهول النسب Unknown Parentages: هو الطفل اليتيم، وعرفه زهران بأنه: "الطفل الذي تم الحمل فيه خارج أو قبل الزواج وهو الذي يطلق عليه حمل السفاح أو الزنا ويطلق عليه أحياناً اللقيط" (زهران، 1985:284).
- ويطلق عليه أيضاً اللقيط Foundling وهو "الوليد المنبوذ" بحسب قاموس أوكسفورد.
- دار الرعاية الاجتماعية Orphanage: "تعد أولى مراحل رعاية الأيتام، وتكون دور الحضانه الاجتماعية -مؤسسات اجتماعية- تابعة لوكالة الشؤون الاجتماعية، وتهدف إلى تقديم الرعاية الشاملة للأطفال الصغار من الأيتام ومن ذوي الظروف الخاصة. مثل مجهولي الأبوين ومن في حكمهم ممن لا تتوفر لهم الرعاية السليمة في الأسرة أو المجتمع الطبيعي" (وزارة التنمية الاجتماعية، 1441هـ).
- البرنامج الإرشادي Counseling Program: هو البرنامج الذي يهدف إلى تحقيق الوعي بالذات والتوجيه السليم لمستفيديه، بما يتعلق بسمات مراحلهم العمرية وخصائصها، وبالبيئة حولهم ومتغيراتها" (عبد العظيم، 2012:13).
- وفي الدراسة الحالية هو برنامج إرشادي جمعي يحتوي على مجموعة أساليب وإجراءات مستمدة من مهارات التفكير الإيجابي، ويتكون البرنامج من 12 جلسة إرشادية جمعية، مدة كل جلسة 90 دقيقة، بهدف خفض مشاعر الاغتراب لدى عينة الدراسة.

2-الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري.

2-1-1- التفكير الإيجابي:

- يميل الإنسان بفطرته لاكتساب المهارات المعرفية، التي تمكنه من إدارة شؤون حياته جيداً، ويسعى لأن يكون فرداً صالحاً في المجتمع، ويميل إلى التعلم المستمر وتطوير القدرات العقلية الإيجابية، ويتعلم ضبط انفعالاته؛ مما يجعله يصل للاستقلال والاعتماد على النفس، ويسعى لعيش حياة سعيدة وتحقيق الصحة النفسية بكل الطرق (زهران، 2003)، وذلك ما يشير لأن التفكير الإيجابي ليس مهارات بسيطة فقط انما هو استخدام فعال لمهارات التفكير العليا والقدرات العقلية المفيدة للفرد على الصعيد الشخصي والاجتماعي.
- يهدف التفكير الإيجابي إلى رفع مستوى الحياة وتحسين الصحة العقلية ورفع درجات السعادة لدى المراهقين بشكل خاص (Rostami et al., 2017؛ Rashidzadeh et al., 2018). كما يساعد الفرد على اكتساب التفاؤل وتوقع النجاح واستبعاد الفشل وتنمية قدراته على التأمل والتحليل (سيد، 2013؛ حافظ، 2018).

- ومن جانب الضغوط والاضطرابات فإن التفكير الإيجابي يساعد الفرد على مواجهتها ويساهم في الوقاية منها (Moaser, 2016).
ويساعد الفرد على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية كما يقلل من الضغط والتوتر ويزيد الاستقرار والاتزان (عمارة،
2017، Mohammad-Najar et al., 2017).

مهارات التفكير الإيجابي:

يقوم البرنامج الإرشادي الحالي على بعض من مهارات التفكير الإيجابي والتي تساعد على خفض أعراض الاغتراب، فيما يلي عرض لهذه المهارات:

- أ- التفاؤل: ويكون بتوقع أحداث تالية تتسم بالإيجابية، والاعتدال في ذلك، والتطلع دائماً لمكان أفضل والسعي لذلك بلا تردد، مع غياب الميول للضييق والحزن على أشياء لم تحدث بعد، لأن ذلك مؤشر التشاؤم، "ويعتبر التفاؤل من أهم عناصر التفكير الإيجابي (عبد الستار، 2008:121)".
- ب- الضبط الانفعالي: ويظهر في مدى مهارة الشخص بتوجيه انتباهه وقدراته نحو اتجاهات ايجابية وسليمة تساعد على تحسين الصحة النفسية، والعمل على العمليات المعرفية بطريقة تحافظ على التوافق النفسي والاجتماعي.
- ج- التقبل الإيجابي للآخرين: عن طريق احترام وجهات النظر المختلفة والافتح تجاه آراء الآخرين وعدم الحكم عليهم، وعدم تصنيف هذه الآراء أو المعتقدات.
- د- التقبل الإيجابي للذات: ويكون باجتناح تحقير الذات والتقليل من قيمتها، سواء في السر فقط أو امام الآخرين، وعدم محاولة استعطاف الآخرين ولفت انتباههم، وعدم الإحباط ولوم الذات بسبب الأمور الخارجة عن السيطرة، وعدم وصف الذات بأوصاف قد تقيد الحركة نحو التغيير والتقدم والتحسين من مستوى الحياة.
- هـ- المسؤولية الشخصية: يعبر عنها من خلال عدم لوم الآخرين، وعدم الاستمرار بتقديم الاعتذار، والشجاعة، وعدم التردد.

العوامل المؤثرة التفكير الإيجابي:

ان طريقة التربية والتنشئة الاجتماعية من الأساسيات الداعمة للتفكير الإيجابي، فالأسرة في أساس التعليم والتربية والتوجيه الأول في حياة الإنسان وهي من تضع المعايير الأولية التي قد تسهل على الفرد التعامل مع الحياة وكما ذكر بارسونز Parsons أن التنشئة الاجتماعية ايضاً تعتمد على التعليم بالتقليد والمحاكاة وتهدف إلى دمج عناصر الثقافة المحيطة مع النسق الشخصي للفرد (المعاينة، 2012)، بالإضافة إلى بعض المؤثرات الأخرى كالتالي:

- أ- المناخ الأسري (رونالك عثمان، 2017): يتميز الجو الأسري بالدفء والعطاء لأفراد الأسرة، فلا توجد بيئة قد تعادل البيئة الأسرية الحقيقية، فكل أسرة تشجع أفرادها على التطور، وتعين من قد تواجهه مشكلة، خصوصاً إذا اتسمت معالم التربية داخلها بالخلو من التهديد والعقاب والسخرية، والعمل على تطوير الجوانب الإيجابية وتنمية المواهب.
- وبالنسبة للبحث الحالي فالفئة المستهدفة تفتقد هذا الجو المليء بالإيجابية والدافعية للتطوير، وهذا أحد أهم الدوافع التي تساعد على تطوير المهارات العقلية، فأى مشكلة قد تواجههم في النهاية تكون بنسبة كبيرة تعود إلى هذا السبب تحديداً، الافتقار للجو الأسري الحقيقي والدافئ.
- ب- المدرسة (الطيبي، 2003): يحتل المعلم دوراً مهماً في تطوير مهارات التفكير للطالب، من خلال طرق تقديم الدروس، والاستراتيجيات التي تنمي القدرات العقلية كالأدراك والنقد والتحليل والتركيب، ويلعب دور واطع المناهج دوراً كبيراً من خلال وضع اهداف تؤسس المناهج، في تنمية قدرات الطلاب، ويعتبر قيام إدارة التعليم بتدريب دوري ومستمر للمعلمين؛ حركة فعالة في التأكد من قدرتهم على تطوير قدرات طلابهم.
- ج- وسائل الاعلام (مصالح، 2016): أصبح الوصول للمعلومات أكثر سهولة وسرعة وفي متناول الجميع باستخدام التقنيات الحديثة، فاصبح الفرد يستخدمها للعمل والتسلية والاهداف الجيدة او السيئة، وهناك بعض التوجهات المحاربة لهذه التقنيات، وهذا ايضاً غير صحيح، فيجب على الفرد مجرد استخدام التفكير لتفنييد الفوائد وطرق الاستخدام الصحية، ومن حيث فائدتها فهي تحمل العديد من الدروس والمدرسين وطرق لتطوير الذات.

الإغتراب

اثبتت الدراسات و آراء المختصين بأن الاغتراب جزء أساسي من شخصية المراهق وانه أكثر من يعاني منه من بين فئات المجتمع (Tome et al., 2016). لذلك يعتبر الاغتراب مفهوماً مهمًا في دراسة سلوك المراهقين؛ لأن مشاعر الاغتراب قد تعكس حالة تضرر بالتطور

الصحي خلال فترة المراهقة (Rayce et al., 2018) وتعتبر مرحلة المراهقة اجمالاً فترة صعبة من الحياة لأن المراهق أكثر قلقاً من غيره (Rostami et al., 2017).

ابعاد الاغتراب

- وهي الابعاد الخمسة الرئيسية لسيمان Seeman كمشاعر أساسية للاغتراب وهي كالتالي:
- أ- العجز Powerlessness: الشعور بنقص القوة، وضعف التحكم، وعدم المسؤولية تجاه النجاح والفشل بحيث يعزوها للحظ او الفرصة، كما توجد فجوة واعية بين رغبات الفرد وقدراته، ويشعر انه تحت سيطرة الآخرين، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والاعتماد على الآخرين (Punia, 2017).
 - ب- العزلة Isolation: الشعور بالانفصال الجزئي أو الكامل عن المجتمع، والشعور بالوحدة، وعدم الانصاف والقلق؛ مع غياب التفاعل، وقلة الاتصالات والعلاقات مع العائلة والأصدقاء والجيران؛ وشعور بالضغوط العاطفي؛ ونقص في العلاقات الجيدة (Punia, 2017).
 - ج- اللامعنى Meaningless: هو ضياع اهداف ومسببات الرغبة في الحياة، وللمعنى أهمية إيجابية تجعل حياة الفرد ذات قيمة وتجنبه الاعتلالات النفسية وتساعد على إيجاد حياة مرفهة (خنساء عبد، 2020).
 - د- اللامعيارية Normlessness: عدم وجود ضوابط لسلوك الفرد سواء على المستوى الخاص لذاته او على المستوى المجتمعي لمراعاتها والتقيدها (العمرى، 2019)، وهو انفصال عن القيم؛ أي رفض الفرد للقيم الشائعة في المجتمع، والسمة السلوكية المتعلقة باللامعيارية هي رفض القيم الأساسية وأنماط الحياة المتوفرة في المجتمع، مما يؤدي إلى الانحراف في السلوك الفردي والجماعي (Punia, 2017).
 - هـ- الاغتراب الذاتي Self-Estrangement: ضعف القدرة على إيجاد اهتمامات تكافئ قدرات الفرد او ميوله، وقلة التعزيز على ما يمكنه تقديمه (مراد وآخرون، 2013).

أسباب الاغتراب:

تختلف الظروف والمسببات التي قد تكون سبباً في شعور الفرد بمشاعر الاغتراب، فقد ترتبط به نفسه، او ترتبط بالظروف المحيطة، او بالأشخاص من حوله، ومنها ازدواجية السلطة بين الوالدين وعدم وضوح الأساليب التربوية (سلوى احمد، 2015)، وكذلك التغيرات الفسيولوجية والنفسية وطبيعة النمو في مرحلة المراهقة (زليخة، 2012)، كما أن كراهية الذات والصورة السلبية عنها هي سبب للاغتراب ونتيجة له في نفس الوقت حيث أن الاغتراب والابتعاد عن الآخرين يزيد الشعور بالكره نحو الذات (Rostami et al., 2017)، وقد تكون قلة الظروف التي تسهل على الإنسان أن يطور نفسه ويثبت وجوده، والضعف الاقتصادي للأسرة أو الفقر اسباباً مساعدة ايضاً إلى جانب المسببات الأخرى (مراد وآخرون، 2013).

ثانياً: الدراسات السابقة:

- دراسة موسر Moaser (2016) وتهدف إلى تدريب مهارات التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الطلاب وزيادة مستوى السعادة، لطلاب جامعة حميدان، وكانت العينة 30 طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية متعددة المراحل. وتكونت أدوات الدراسة من استبيان Cattell للقلق (د.ت) واستبيان أكسفورد للسعادة من إعداد (Argyle, 1989). وتوصلت إلى أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يعتبر فعالاً في تغيير القلق والسعادة، وتتوافق النتائج التي تم الحصول عليها في البحث مع الأبحاث الأخرى وتؤكد كفاءة وفعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي على الحد من القلق وزيادة سعادة الطلاب.
- وقامت محمد-نجار وكوشنيفس وبانيشي Mohammad-Najar & Koshnevis & Banisi بدراسة هدفت إلى معرفة فعالية التدريب على مهارات التفكير الإيجابي على الأمل وجودة الحياة للمعتمدين على المخدرات في عام (2017)، وكانت عبارة عن بحث شبه تجريبي بتصميم الاختبارين القبلي والبعدي على المجموعة الضابطة، واستخدمت الدراسة مقياس الأمل للبالغين (AHS) من اعداد سنايدر 1991 ومقياس جودة الحياة (WHO-QOF) من اعداد منظمة الصحة العالمية، والبرنامج التدريبي من اعداد الباحثين، وتكون مجتمع الدراسة من جميع الذكور المعتمدين على المخدرات الذين زاروا مراكز علاج الإدمان في طهران، عام 2016، تم اختيار 30 شخصاً باستخدام العينات العنقودية ثم اختيارهم عشوائياً 15 فرد لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية، وكشفت النتائج أن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يحسن الأمل وجودة الحياة للمعتمدين على المخدرات.

- واجرى كل من بابي ومحمد زاده Mohammadzadeh & Babaei (2019) دراسة بغرض تقييم فعالية تدريس مهارات التفكير الإيجابي على المشاعر السلبية للطلّبات والسعي إلى الكمالية، كان مجتمع الدراسة جميع طالبات المدارس الثانوية في مدينة فريد ونكنار في العام الدراسي 2017-2018، وكانت العينة 30 طالبة من ذوي الكفاءات العالية، تم اختيارهن عشوائياً، تم استخدام استبيان الكمالية من إعداد (Kayammaree & Najjerian, 1997)، وأوضحت النتائج أن تدريس مهارات التفكير الإيجابي كان فعالاً في الحد من المشاعر السلبية، والسعي إلى الكمالية لدى الطالبات.
- وهدفت دراسة المغربي (2013) إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في التخفيف من الشعور بالاعتراب لدى عينة من المراهقين الصم وضعاف السمع، وكانت العينة (20) طالبا وطالبة بمعهد الصم وضعاف السمع في مدينة بنغازي، طبقت الباحثة مقياس الاعتراب النفسي للصم وضعاف السمع والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي وكلاهما من إعدادها، وكان من أهم نتائج الدراسة اثبات فاعلية البرنامج الإرشادي في التخفيف من حدة الشعور بالاعتراب لدى العينة.
- اما في دراسة العمري (2019)، والتي هدفت إلى التعرف على درجة الاعتراب لدى 28 يتيما من مجهولي النسب بعسير، في الفئة العمرية بين 12-16 عام، والتعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض الاعتراب لديهم، استخدم الباحث مقياس الاعتراب، وبرنامج تدريبي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي من إعداده، وكشفت النتائج وجود درجات مرتفعة للاعتراب لدى الأيتام، ووجود فروق دالة بين القياس القبلي والبعدي على مقياس الاعتراب لصالح القياس القبلي، وعدم وجود فروق دالة بين القياس البعدي والتبقي.
- وكانت دراسة تلاحمة (2019) تهدف لكشف فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض سلوك التمرد والاعتراب النفسي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين، وكانت العينة قصدية مكونة من (30) من الصغين 10، 11، (15) لكل مجموعة، واستخدمت مقياس سلوك التمرد ومقياس الاعتراب النفسي ومقياس المهارات الاجتماعية من إعداد الباحث، وكانت نتائجها في القياس البعدي لمقياس التمرد لصالح المجموعة الضابطة، وأظهرت فروق دالة في مقياس الاعتراب في ابعاد، فقدان المعيار والعزلة والعجز لصالح المجموعة الضابطة، ولم تظهر فروق في فقدان الهدف والمعنى، وذلك يدل على فاعلية البرنامج المستخدم.
- وهدفت دراسة عبود (2015)، لعلاج قلق المستقبل لدى اليتيمات باستخدام برنامج إرشادي، وكانت العينة 10 يتيمات تم اختيارهن عشوائياً، بعمر (18-22) سنة، وتناولت مقياس قلق المستقبل للأيتام، وبرنامج إرشادي من إعدادها، وتوصلت إلى نتائج اثبتت على فاعلية البرنامج المطبق.
- دراسة نتيجة مناع (2015) والتي هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية علم النفس الإيجابي، في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الشعور بالاعتراب النفسي لدى الأمهات البدليات في دور الرعاية الإيوائية، وتكونت عينة الدراسة من 20 أم بديلة في مؤسسة الحسين الاجتماعية في الأشرية في عمان، موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن مقياس الاعتراب النفسي، ومقياس التفكير الإيجابي وكليهما من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي على مقياس التفكير الإيجابي، لصالح المجموعة التجريبية فقط.

التعليق على الدراسات السابقة:

اختلفت اهداف الدراسات من حيث خفض أو زيادة شدة نفس متغيرات الدراسة الحالية من خلال المنهج شبه التجريبي كدراسة (المغربي، 2013؛ مناع، 2015؛ العمري، 2019؛ تلاحمة، 2019) ودراسة (Moaser, 2016; Mohammad-Najar et al., 2017; Babaei & Mohammadzadeh, 2019) وجاءت نتائجها متنوعة بالإتجاه الإيجابي، وإختلفت العينات بين الدراسات فمثلاً دراسة (العمري، 2019؛ تلاحمة، 2019) ودراسة (Moaser, 2016; Babaei & Mohammadzadeh, 2019) كانت من فئة المراهقة، ودراسة (المغربي، 2013) من المراهقين الصم، أما (مناع، 2015؛ Mohammad-Najar et al., 2017) فاستهدفت مرحلة الرشد، ولقد تم تطبيق المنهج شبه التجريبي على فئات مختلفة وهذا ما يثبت فاعليته في تحقيق أهدافه على مختلف الفئات، واستخدمت دراسة (مناع، 2015)، مقياس التفكير الإيجابي، وأما بالنسبة لمقياس الاعتراب فقد كان هناك اختلاف في الفئة المستهدفة والمرجع الثقافي لمجتمع البحث بالنسبة للدراسات التي أعدت مقياساً للاعتراب مثل دراسة (المغربي، 2013؛ مناع، 2015؛ العمري، 2019؛ تلاحمة، 2019)، واستخدمت دراسة (Mohammad-Najar et al., 2017) ودراسة (Moaser, 2016) ودراسة (Babaei & Mohammadzadeh, 2019) مقاييس واختبارات مختلفة لاختبار نفس الأهداف، وبالنسبة للدراسة الحالية فقد تبنت الباحثة مقياس الاعتراب النفسي من اعداد Punia (2017) بعد الاطلاع على أدبيات البحث وخلصته النظرية، والأبعاد الأساسية للاعتراب، وقامت ببناء برنامج إرشادي قائم على مهارات التفكير الإيجابي، بما يتناسب مع الفئة المستهدفة، ولقد توصلت الدراسات إلى نتائج دالة إيجابياً بالنسبة لأهداف البحث الحالي، من خلال

تطبيق برامج لخفض المتغير التابع نفسه للدراسة الحالية وهو الاغتراب، كما اشارت لارتباط التفكير الإيجابي مع بعض المتغيرات التي تعد مشكلة، ارتباطاً طردياً فكلما زادت مهارات التفكير الإيجابي كلما كان الفرد أكثر قدرة على مواجهة هذه المشكلات.

3- منهجية البحث وإجراءاته.

منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج شبه التجريبي: يهدف التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي (متغير مستقل) في خفض الاغتراب (متغير تابع). وقد اعتمدت الباحثة على تصميم المجموعتين: التجريبية، والضابطة، مع مراعاة التكافؤ بين المجموعات، ثم أجرت القياس القبلي على المجموعتين، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية، بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للتدخل، ثم تم تطبيق القياس البعدي على المجموعتين، والقياس التبعي للمجموعة التجريبية.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع الدراسة من اليتيمات مجهولات النسب المقيمات بدور الرعاية الاجتماعية بالرياض.

عينة البحث:

- العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (215) من الإناث وتراوح أعمارهن ما بين (15-21) سنة، بهدف التحقق من كفاءة مقياس الاغتراب لبونيا (Punia, 2017) من تعريب الباحثة للتطبيق على العينة النهائية، وذلك بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس.

- العينة التجريبية:

تم اختيار جميع مجهولات النسب بعمر (15-21) سنة المقيمات بدور الرعاية الاجتماعية بالرياض المكون عددهم من (22)، حيث قامت الباحثة بالاطلاع على كشوف بيانات بجميع الدور بمدينة الرياض، وقد تكون العدد الكلي لها من (3) دور خاصة بإقامة مجهولات النسب بالرياض، منها دار تختص بالأطفال، وأخرى تحتوي على ال(22) فتاة، والدار الثالثة تحتوي على فئات عمرية أخرى متباينة.

وبناء على المعلومات المتاحة للباحثة، فقد تم الاعتماد على الدار الثانية التي تحتوي على ال(22) فتاة من مجهولات النسب، نظراً لأنها ثلاثم الفئة العمرية التي تبحث عنها الباحثة، والتي تقابل مرحلة المراهقة ما بين (15-21) سنة، كما يتوافر بها العدد المناسب لتطبيق البرنامج الإرشادي، ولقد تم توزيع العينة على المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق الاختيار العشوائي بطريقة القرعة. إجراءات التحقق من التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة:

تم التحقق من إجراءات التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة للدراسة قبل تطبيق البرنامج كما يلي:

1- التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في العمر:

تم التحقق من التكافؤ باستخدام اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في العمر، كما يوضح جدول (1):

جدول (1) اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير العمر الزمني (التكافؤ) (ن=22).

المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
تجريبية	11	9.77	107.50	41.500	0.217	0.217	غير دالة
ضابطة	11	13.23	145.50				

يتضح من جدول (1) أن قيمة (Z) غير دالة إحصائياً بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على أن عينة الدراسة متكافئة من حيث العمر الزمني.

2- التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل:

تم التحقق من التكافؤ باستخدام اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التحصيل، حيث تم تحويل الدرجات إلى نسب مئوية، كما يوضح جدول (2):

جدول (2) اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير التحصيل (التكافؤ) (ن=22).

المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
تجريبية	11	10.41	114.50	48.500	0.796	0.438	غير دالة
ضابطة	11	12.59	138.50				

يتضح من جدول (2) أن قيمة (Z) غير دالة إحصائيًا بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على أن عينة الدراسة متكافئة من حيث التحصيل.

3- التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الاغتراب:

تم التحقق من التكافؤ باستخدام اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجة الاغتراب، كما يوضح جدول (3) وشكل (3):

جدول (3) اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغير درجة الاغتراب (التكافؤ) (ن=22).

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
العجز	تجريبية	11	11.23	123.50	57.50	-0.198	0.834	غير دالة
	ضابطة	11	11.77	129.50				
العزلة	تجريبية	11	13.77	151.50	35.50	-1.650	0.101	غير دالة
	ضابطة	11	9.23	101.50				
اللامعنى	تجريبية	11	12.18	134.00	53.00	-0.498	0.652	غير دالة
	ضابطة	11	10.82	119.00				
اللامعيار	تجريبية	11	10.32	113.50	47.50	-0.858	0.401	غير دالة
	ضابطة	11	12.68	139.50				
الاغتراب الذاتي	تجريبية	11	12.09	133.00	54.00	-0.443	0.699	غير دالة
	ضابطة	11	10.91	120.00				
المجموع الكلي	تجريبية	11	12.41	136.50	50.50	-0.657	0.519	غير دالة
	ضابطة	11	10.59	116.50				

يتضح من جدول (3) أن قيمة (Z) غير دالة إحصائيًا بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة مما يدل على أن عينة الدراسة متكافئة من حيث درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية.

رابعًا- أدوات البحث:

تم الاعتماد في الدراسة الحالية على الأدوات الآتية:

1- مقياس الاغتراب إعداد بونيا (2017) Punia تعريب الباحثة:

قامت الباحثة بمراجعة عدد من البحوث والدراسات السابقة في البحوث العربية والأجنبية التي تناولت قياس الاغتراب لمرحلة المراهقة كمقياس عباس (2016)؛ تلاحمة (2019)؛ وريس (2018) Rayce et al.؛ ومقياس جيسور وجيسور الذي استخدم في دراسة سافيبور وآخرون (2010) Jessor & Jessor (Safipour et al., 2010)، وقد قامت الباحثة باستخدام وتعريب مقياس الاغتراب من إعداد بونيا (2017) Punia، نظراً لأن هذا المقياس يتناسب مع متطلبات الدراسة والمرحلة العمرية المستهدفة، ويتكون المقياس من (45) عبارة موزعة ست أبعاد للاغتراب وفق تصور سيمان Seeman، كما تنوزع العبارات على الأبعاد الخمس كما يوضح جدول (4):

جدول (4): توزيع العبارات على ابعاد الاغتراب

م	الأبعاد	توزيع العبارات
1	العجز	1، 2، 15، 16، 29، 43، 44
2	اللامعنى	14، 27، 28، 39، 40، 41، 42، 45

م	الأبعاد	توزيع العبارات
3	اللامعيار	38، 37، 26، 25، 24، 13
4	العزلة الاجتماعية	36، 35، 34، 23، 22، 21، 20، 12، 5، 4، 3
5	الاغتراب الذاتي	33، 32، 19، 18، 11، 10، 7، 6
6	الاغتراب الثقافي	31، 30، 17، 9، 8

ويعتمد في تقدير الاستجابة على مدرج ليكرت الخماسي وهي (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة). بالأوزان (1، 2، 3، 4، 5) للعبارات الإيجابية، والأوزان (1، 2، 3، 4، 5) للعبارات السلبية.

وقد قامت مُعدة المقياس بتطبيقه على عينة تكونت من (118) طالباً، تراوحت أعمارهم بين (10-25) سنة، كما تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ (0.87)، والتجزئة النصفية (0.86)، وكانت القيم جيدة وموثوقة، وتم حساب الصدق باستخدام صدق المحتوى والصدق الظاهري والصدق البنائي للمقياس، وجميعها أشار إلى صلاحية المقياس.

وقد مرت عملية الترجمة للمقياس بالخطوات التالية:

1. قامت الباحثة بترجمة المقياس من الإنجليزية إلى العربية، مراعية الجوانب الثقافية والاجتماعية لأفراد العينة، مع الحرص على عدم الإخلال بمضمون عبارات المقياس.
2. تم إجراء الترجمة العكسية للمقياس، وبذلك من أحد المتخصصين في الترجمة، حيث لم يطلع على الصورة الإنجليزية للمقياس.
3. تمت المقارنة بين الصورة الإنجليزية المترجمة والصورة الأصلية للمقياس، ولم يكن كان اختلاف جوهري على معني ومضمون العبارات.
4. تم عرض الصورة الأصلية للمقياس باللغة العربية والإنجليزية على مجموعة من المتخصصين في علم النفس، لإبداء الآراء والملاحظات تجاه عبارات المقياس.
5. عمل الصورة النهائية للمقياس، وتطبيقها لحساب الصدق والثبات.

وقد قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاغتراب على النحو التالي:

أ- الصدق

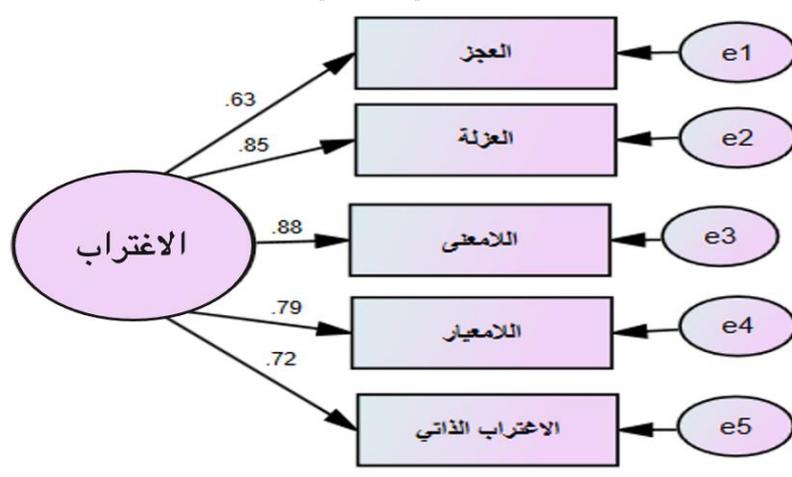
1- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

تم التحقق من صدق المحكمين بعرض الصورة الأصلية للمقياس باللغة العربية والإنجليزية على مجموعة من المتخصصين في علم النفس، لإبداء الآراء والملاحظات تجاه عبارات المقياس، وبما يتناسب مع طبيعة عينة الدراسة، وتم إجراء التعديلات المطلوبة التي كانت في معظمها لا تحمل تأثيراً جوهرياً، فيما عدا حذف (4) عبارات أوصى المحكمين بحذفها، كما أوصى المحكمين بحذف بُعد الاغتراب الثقافي (8، 9، 17، 30، 31) لعدم ملائمتها لثقافة العينة.

2- صدق التحليل التوكيدي لمقياس الاغتراب:

قامت الباحثة بالتحقق من الصدق التوكيدي لمقياس الاغتراب باستخدام برنامج AMOS.25، كمل يظهر في شكل (4)

شكل (4): التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الاغتراب



وتوصلت نتائج الصدق العاملي التوكيدي إلى مطابقة النموذج لدى العينة، حيث كانت قيمة χ^2 (2.52)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، كما كانت قيمة مؤشر الجذر التربيعي لمتوسط مربعات خطأ الاقتراب (RMSEA) للنموذج (0.05)، وهي قيمة مطابقة وأقل من (0.08)، كما بلغ مؤشر جودة المطابقة (GFI)، ومؤشر الملائمة المقارن (CFI) ومؤشر تاكر-لويس (TLI) ومؤشر المطابقة المعياري (NFI) للنموذج (0.979، 0.988، 0.977، 0.981) على التوالي، وهي قيم تقع في الحد المقبول (أكبر من 0.90).

3- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين مجموع كل بعد والمجموع الكلي للمقياس كما يوضح جدول (5) وجدول (6).

جدول (5): معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية له لمقياس الاغتراب (ن=22)

الاعتراب الذاتي		اللامعيار		اللامعنى		العزلة		العجز	
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
**0.61	32	**0.53	26	**0.51	18	**0.65	7	**0.63	1
**0.67	33	**0.77	27	**0.61	19	**0.57	8	**0.62	2
**0.57	34	**0.69	28	**0.53	20	**0.70	9	**0.52	3
**0.67	35	**0.77	29	**0.59	21	**0.52	10	**0.53	4
**0.72	36	**0.59	30	**0.76	22	**0.73	11	**0.68	5
		**0.72	31	**0.75	23	**0.65	12	**0.53	6
				**0.73	24	**0.57	13		
				**0.61	25	**0.61	14		
						**0.65	15		
						**0.51	16		
						**0.57	17		

**دالة عند مستوى (0.01).

جدول (6): معاملات الارتباط بين مجموع الأبعاد الفرعية والمجموع الكلي لمقياس الاغتراب (ن=22)

الأبعاد	العجز	العزلة	اللامعنى	اللامعيار	الاعتراب الذاتي
العجز	-	-	-	-	-
العزلة	**0.56	-	-	-	-
اللامعنى	**0.53	**0.76	-	-	-
اللامعيار	**0.58	**0.67	**0.69	-	-
الاعتراب الذاتي	**0.56	**0.59	**0.62	**0.57	-
الدرجة الكلية	**0.71	**0.89	**0.90	**0.83	**0.78

**دالة عند مستوى (0.01).

يتضح من جدول (5) وجدول (6) أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الأول (العجز) تراوحت ما بين (0.52، 0.68)، وللبعد الثاني (العزلة) تراوحت ما بين (0.51، 0.73)، وللبعد الثالث (اللامعنى) تراوحت ما بين (0.51، 0.76)، وللبعد الرابع (اللامعيار) تراوحت ما بين (0.53، 0.77)، وللبعد الخامس (الاعتراب الذاتي) تراوحت ما بين (0.57، 0.72)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، كما كان هناك معاملات الارتباط بين كل بُعد والأبعاد الفرعية والدرجة الكلية تراوحت بين (0.71، 0.90)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).

ب- ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام الطرق التالية:

1- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الاغتراب، ويوضح جدول (7) نتائج ذلك.

جدول (7): معاملات ثبات أبعاد مقياس الاغتراب والدرجة الكلية للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ (ن=22)

م	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ
1	العجز	0.61
2	العزلة	0.78
3	اللامعنى	0.75
4	اللامعيار	0.74
5	الاغتراب الذاتي	0.72
	الدرجة الكلية	0.92

تشير النتائج الواردة في جدول (7) إلى أن معاملات قيم ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الاغتراب جاءت مرتفعة؛ مما يشير إلى تمتع المقياس بالثبات.

2- طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية بتقسيم المقياس إلى نصفين: الأول يتكون من العبارات الفردية، والثاني يتكون من العبارات الزوجية، ثم حساب معاملات الارتباط بطريقة "بيرسون"، ومعالجة النتائج باستخدام معادلة "سييرمان-براون"، ومعادلة "جتمان"، ويوضح جدول (8) نتائج ذلك.

جدول (8): معاملات ثبات أبعاد مقياس الاغتراب بطريقة التجزئة النصفية (ن=22)

م	الأبعاد	التجزئة النصفية	
		طريقة جتمان	طريقة سييرمان-براون
1	العجز	0.65	0.65
2	العزلة	0.71	0.74
3	اللامعنى	0.74	0.75
4	اللامعيار	0.82	0.82
5	الاغتراب الذاتي	0.71	0.71
	الدرجة الكلية	0.89	0.90

تشير النتائج الواردة في جدول (8) إلى أن معاملات الثبات الخاصة بأبعاد مقياس الاغتراب بطريقة سييرمان-براون، متقاربة مع مثلتها بطريقة جتمان قيم مرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس.

ومما سبق، يمكن القول أن مقياس الاغتراب يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات، مما يعطي الثقة لاستخدامه وتطبيقه على عينة الدراسة الأساسية.

ج- الصورة النهائية للمقياس

تكون المقياس في صورته النهائية من (36) عبارة موزعة على (5) أبعاد، هي:

1. البعد الأول: العجز Powerlessness: شعور بنقص في الطاقة والقوة؛ مع ضعف مركزية التحكم، وفجوة واعية بين الرغبات والقدرات، والشعور بالسيطرة عليه من قبل الآخرين، وضعف اتخاذ القرار، عدم السيطرة على الموقف الطارئة، الاعتماد على الآخرين، نقص الموارد الشخصية أو عدم القدرة على استخدامها، والشعور بالعجز مدى الحياة.
2. البعد الثاني: العزلة Social Isolation: الانفصال الجزئي أو الكامل عن المجتمع، مع شعور بالوحدة، والقلق، وغياب التفاعل الاجتماعي، وقلة العلاقات، والوحدة، والضغط عاطفي.
3. البعد الثالث: اللامعنى Meaninglessness: نقص الاهتمام بالحياة، مع انخفاض الارتباط بالمجتمع، والابتعاد عنه، وتصبح عقلانية الفرد بلا معنى من وجهة نظر وظيفية، مما يؤدي إلى نقص الاستقلالية والإبداع.
4. البعد الرابع: اللامعيار Normlessness: الحالة التي تنعدم أو تنقص فيها المعايير الاجتماعية من حياة الفرد، مع فقدان القدرة على الارتباط بالقوانين الاجتماعية، وال فشل المجتمعي في توفير التنظيم المناسب لأعضائه.
5. البعد الخامس: الاغتراب الذاتي Self-estrangement: الشعور بالانفصال عن المجتمع وعدم الشعور بالهوية أو الإنجاز الشخصي، مع شعور بالنقص، والشعور كأنك غريب، مع حالة من فقدان المعنى الطبيعي للذات.

كما تتوزع العبارات على الأبعاد الخمس كما يوضح جدول (9):

م	الأبعاد	توزيع العبارات
1	العجز	1-6
2	العزلة	7-17
3	اللامعنى	18-25
4	اللامعيار	26-31
5	الاغتراب الذاتي	32-36

ويعتمد في تقدير الاستجابة على مدرج ليكرت الخماسي وهي (موافق بشدة - موافق - محايد - غير موافق - غير موافق بشدة). بالأوزان (5-4-3-2-1) للعبارات الإيجابية، والأوزان (1-2-3-4-5) للعبارات السلبية.

3- البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي - إعداد الباحثة:

برنامج إرشادي يقوم على مهارات التفكير الإيجابي، من إعداد الباحثة، ويتكون من مجموعة من الفنيات والأنشطة، التي تهدف إلى خفض الشعور بالاغتراب لدى المجموعة التجريبية للبحث الحالي.

خطوات بناء البرنامج الإرشادي:

1. تحديد موضوع المشكلة التي سيتم تناولها من خلال البرنامج، وهي الاغتراب بأبعاده الخمس من خلال قياسه لدى الفئة المستهدفة، والإعداد لخفضه عن طريق التدريب على مهارات التفكير الإيجابي لديهم.
2. تحديد الأهداف العامة والأهداف الإجرائية وأهداف الجلسات.
3. إعداد طريقة قياس أثر البرنامج لإجراء القياس القبلي والقياس البعدي والتبعية وهي مقياس الاغتراب من أعداد بونيا Punia (2017) وتعريب الباحثة.
4. تحديد الأدوات التي تحتاجها الباحثة لتطبيق البرنامج الإرشادي.
5. تخطيط طريقة تطبيق البرنامج.

مصادر بناء البرنامج:

تم بناء البرنامج الحالي اعتماداً على التالي:

1. نظريات الإرشاد النفسي وفناتها.
2. الإطار النظري والدراسات والبحوث السابقة في متغيرات البرنامج.

التصور النظري للبرنامج:

تم إعداد وتصميم البرنامج الحالي وفقاً لما أثبتته الدراسات السابقة، من فاعلية للبرامج الإرشادية، في تنمية بعض جوانب الشخصية مثل المسؤولية الاجتماعية، توكيد الذات والشعور بالسعادة، وفي تحسين جودة الحياة، والتوافق النفسي وغيرها من الجوانب الإيجابية ومنها دراسة: (الشهاوي، 2015؛ السيد، 2016؛ محمد، 2018)، من جانب آخر جاءت دراسات تؤكد دور الإرشاد في خفض الجوانب السلبية أيضاً للشخصية وبعض المشكلات التي تواجه الفرد مثل عجز الانتباه والنشاط الزائد، ودوره في خفض قلق المستقبل والكمالية مثل دراسة: (الغامدي، 2013؛ شاهين، 2016؛ الحجاج، 2018)، ويستند البرنامج الحالي على الأسس النظرية لعلم النفس الإيجابي، وأساليب الإرشاد النفسي، وإلى ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة، من نتائج استخدام البرامج الإرشادية في تنمية التفكير الإيجابي، ومنها دراسة: (حداد، 2014؛ مناع، 2015؛ أبو شرف، 2016؛ مصلح، 2016)، كما أثبتت دراسات أخرى فاعلية البرامج الإرشادية في خفض الشعور بالاغتراب ومنها دراسة: (المغربي، 2013؛ الغانمي، 2014؛ مناع، 2015؛ العمري، 2019)، مما جعل من بناء البرنامج الحالي امر ذو قيمة واستناد.

ولقد استخدمت الباحثة طريقة الإرشاد الجمعي لما له من فوائد للمسترشدين منها الاندماج بروح الجماعة، وعدم الشعور بالتفرد بالمشكلة التي يعاني منها المسترشد، ولأنه يمتاز بشعور بالمشاركة الوجدانية، ويساعد على تطبيق الأساليب الإرشادية بفاعلية أكثر من تطبيقها في الإرشاد الفردي.

الأهداف العامة:

1. التدريب على مهارات التفكير الإيجابي لدى المجموعة المستهدفة.
2. خفض الشعور بالاغتراب لدى المجموعة المستهدفة.

الأهداف الإجرائية:

1. أن تتعرف المستفيدات على الاغتراب من حيث المفهوم والأسباب والمظاهر.
2. أن تتعرف المستفيدات على التفكير الإيجابي من حيث المفهوم وصفات المفكرين الإيجابيين.
3. أن تتعرف المستفيدات على أهمية التفكير الإيجابي وأثره على الذات وعلى العلاقات مع الآخرين.
4. أن تتدرب المستفيدات على تحديد الأفكار السالبة واستبدالها بأفكار إيجابية.
5. أن تتدرب المستفيدات على مهارة التفاؤل.
6. أن تتدرب المستفيدات على مهارة الضبط الانفعالي للسيطرة على مشاعر العجز عن طريق الاسترخاء.
7. أن تتعرف الطالبة على معنى تقبل الذات الإيجابي.
8. أن تتدرب المستفيدات على التقبل الإيجابي للذات والآخرين للتصدي لمشاعر العزلة.
9. تنمية الشعور بالمسئولية للتصدي لمشاعر اللامعنى واللامعيارية.
10. تنفيذ جلسة منع الانتكاسة قبل إنهاء البرنامج.

جدول (10): إجراءات سير البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
1	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	1. تعارف المستفيدات ببعضهم وتعارفهم مع الباحثة. 2. بناء علاقة ارشادية أساسها الود والاحترام والثقة وتوضيح مبدأ السرية في العمل الارشادي. 3. أن تتعرف المستفيدات على إرشادات العمل في مجموعات. 4. أن تتعرف المستفيدات على العملية الارشادية وعمل البرنامج الارشادي. 5. توضيح عناصر البرنامج الارشادي من حيث الأهمية والفائدة والاهداف والأسلوب. 6. الاتفاق على مواعيد الجلسات ومدتها ومكان عقدها. 7. جمع توقعات المستفيدات من البرنامج الحالي. 8. توقيع العقد الإرشادي.	المحاضرة الحوار والمناقشة
2	ماهية التفكير الإيجابي	1. أن تتعرف المستفيدات على مفهوم الاغتراب واسبابه ومظاهره. 2. أن تتعرف المستفيدات على مفهوم للتفكير الإيجابي. 3. أن تستنتج المستفيدات بعض مهارات المفكر الايجابي، من خلال حلقة نقاش. 4. أن يزداد وعي المستفيدات بأهمية وأثر التفكير الإيجابي على الذات والآخرين. 5. أن تتعرف المستفيدات على الأفكار السلبية الخاصة. 6. أن تتعرف المستفيدات على مهارات التفكير الإيجابي التي يعمل على تنميتها البرنامج الحالي وهي (التفاؤل – التقبل الإيجابي للذات والآخرين – الضبط الانفعالي – تحمل المسئولية). 7. واجب منزلي بعنوان (قصتك مع مشاعر الاغتراب).	المحاضرة - المناقشة الجماعية النمذجة - الوعي بالذات تحديد الأفكار التلقائية التعزيز - اللعب الواجب المنزلي
3	لحياة سعيدة 1	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. أن تحدد المستفيدات درجة التفاؤل لديهن من وجهة نظرهن وتقررن النتائج ببعضهن. 3. أن تتدرب المستفيدات على التفكير بتفاؤل وحسن ظن. 4. توضيح معنى التفاؤل وأثره على حياة الفرد. 5. أن تطبق الطالبات معنى التفاؤل من خلال بعض الأنشطة. 6. واجب منزلي بعنوان (تحليل سوات).	التغذية الرجعة - المتصل المعرفي - الوعي بالذات - الحوار والمناقشة - التخيل - لعب الدور - النمذجة - المحاضرة - التعزيز - الواجب المنزلي
4	لحياة سعيدة 2	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. أن تتعرف المستفيدات على معنى واهمية الثقة بالنفس. 3. أن تتعرف المستفيدات على معنى التفاؤل مرتبطاً بالثقة بالذات المستقبلية. 4. أن تتدرب المستفيدات على التفكير بتفاؤل. 5. أن تحدد المستفيدات درجة التفاؤل لديهن من وجهة نظرهن وتقررن النتائج بالنتائج	التغذية الرجعة - المحاضرة - النمذجة - التخيل - لعب الدور - النمذجة - المتصل المعرفي - الواجب المنزلي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة
		السابقة.6. واجب منزلي بعنوان (دواعي السعادة في حياتك).	
5	(اضبطي انفعالك)	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. أن تستنج المستفيدات موضوع الجلسة من خلال مشهد تمثيلي. 3. أن تتعرف المستفيدات على مفهوم الانفعالات وسماتها وانواعها. 4. أن تتعرف المستفيدات على مفهوم ضبط الانفعالات. 5. أن تتعرف المستفيدات على طرق ضبط الانفعالات في السنة النبوية. 6. أن تتدرب المستفيدات على طرق ضبط الانفعالات. 7. أن تتدرب المستفيدات على مهارة الاسترخاء. 8. واجب منزلي بعنوان (نفس عميق)	التغذية الراجعة - النمذجة - لعب الدور - الاستنتاج - المحاضرة- المتصل المعرفي - مهاجمة الشعور بالخزي- الوعي بالمشاعر -التخيل- الاسترخاء - التشكيل -التعزيز- الواجب المنزلي
6	احب ذاتي	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. أن تستنج المستفيدات محور الجلسة من خلال فيديو قصير. 3. أن تتعرف المستفيدات على مفهوم تقبل الذات وعلى المصطلحات التي تتداخل معه. 4. أن تتعرف المستفيدات على فوائد وأثر التقبل الإيجابي للذات. 5. أن تتدرب المستفيدات على التعامل مع المشاعر السلبية عند محاولة التقبل. 6. أن تتدرب المستفيدات على مهارة التقبل الإيجابي للذات. 7. واجب منزلي بعنوان (رسالة لك)	التغذية الراجعة - النمذجة- المحاضرة - مراقبة الذات - الحوار والمناقشة - إعادة البناء المعرفي - الحديث الذاتي - المتصل المعرفي - الوعي بالذات - التشكيل- لعب الدور - التعزيز - الواجب المنزلي
7	الكمال لله	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. أن تتعرف المستفيدات على مفهوم التقبل الإيجابي للآخرين. 3. أن تستنج المستفيدات أهمية وأثر التقبل الإيجابي للآخرين من خلال فيديو. 4. أن يزداد وعي المستفيدات بأهمية التقبل الإيجابي للآخرين من خلال حلقة نقاش مفتوح وتوضيح رأي الإسلام في ذلك. 5. أن تتدرب المستفيدات على مهارة التقبل الإيجابي للآخرين. 6. واجب منزلي بعنوان (رسالة لصديقة)	التغذية الراجعة - المحاضرة- الاستنتاج - الاندماج - النمذجة - الوعي بالذات - تحمل المسؤولية - الحوار- والمناقشة - المتصل المعرفي - التعزيز - الواجب المنزلي
8	استرخاء	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. أن تتعرف المستفيدات على أهمية وطرق الاسترخاء. 3. أن تتدرب المستفيدات على مهارة الاسترخاء. 4. واجب منزلي بعنوان (يوفا)	التغذية الراجعة - المحاضرة الاسترخاء- التخيل الواجب المنزلي
9	انت قوية	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. أن تستنج المستفيدات من خلال فيديو تعريفاً لتحمل المسؤولية. 3. أن تتعرف المستفيدات على مفهوم وأهمية وأثر تحمل المسؤولية. 4. أن تعطي المستفيدات امثلة ومواقف تدل على تحمل المسؤولية. 5. أن تربط المستفيدات الثقة لنفس بتحمل المسؤولية. 6. أن تضع المستفيدات بنود لعقد سلوكي يلزم بتحمل المسؤولية الشخصية. 7. أن تتعرف المستفيدات على المواقف التي تتطلب المسؤولية. 8. واجب منزلي بعنوان (المسئولة)	التغذية الراجعة - الحوار والمناقشة - الاستنتاج المتصل المعرفي - المحاضرة- الحديث الذاتي - الوعي بالذات - تحمل المسؤولية - العقد السلوكي - التعزيز - الواجب المنزلي
10	انت اقوى	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. أن تتدرب المستفيدات على تقبل المسؤولية وربطها بالدين. 3. أن تتدرب المستفيدات على تحديد مواقف تستوجب تحمل المسؤولية. 4. أن تتدرب المستفيدات على مهارة تحمل المسؤولية الشخصية. 5. أن تناقش المستفيدات مع الباحثة علاقة تحمل المسؤولية الشخصية والضبط الانفعالي والتفاؤل والتقبل الإيجابي بالاعتراب النفسي	التغذية الراجعة - مهاجمة الشعور بالخزي - الاندماج - لعب الدور - النمذجة التشكيل- تحمل المسؤولية - الحوار والمناقشة - التعزيز - الواجب المنزلي

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة
		6. واجب منزلي بعنوان (رسالة لك)	
11	إيجابية دائماً	1. مناقشة الواجب المنزلي السابق وتقديم تغذية راجعة. 2. وضع خطة مع المستفيدات للمحافظة على ثبات التحسن واستمراره. 3. تقديم توصيات للمستفيدات بأهمية المحافظة على ما توصلن اليه وتعلمنه من طرق تنمية المهارات.	التغذية الراجعة - الحوار والمناقشة - طرح الأسئلة - التعزيز
12	انطلاقتك	1. اداء البرنامج الإرشادي. 2. أن تذكر المستفيدات ما تم إنجازه خلال تطبيق البرنامج. 3. شكر الطالبات على التزامهن بالحضور والتفاعل خلال البرنامج الإرشادي. 4. أن تطبق المستفيدات استراتيجية القبعات الست في تقييم تقدمهن من خلال البرنامج. 5. أن تستجيب المستفيدات للقياس البعدي. 6. تحديد موعد المتابعة	المتصل المعرفي - التغذية الراجعة - التعزيز

خامساً: الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي الأساليب الإحصائية التالية:

- الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة، والخصائص السيكومترية لمقياس الاغتراب هي: معامل الارتباط، ومعامل ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، واختبار مان وتني (Man-Whitney).
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في التحقق من فروض الدراسة وهي: الأساليب الإحصائية اللابارامترية (اختبار ويلكوكسون Wilcoxon، واختبار مان وتني (Man-Whitney).

4-نتائج البحث ومناقشتها.

قامت الباحثة في هذا الفصل بالتحقق من نتائج اختبار صحة الفروض وتفسيرها، حيث تم الاعتماد في التحليل الإحصائي على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.26)، كما تم استخدام الاحصاء اللامعلمي (Non-Parametric Test) للتحقق من صحة الفروض نظراً لعدم استيفاء شرط اعتدالية البيانات كما يوضح جدول (11)، حيث كانت جميع القيم لاختبار كولموجروف-سمرنوف واختبار شيبرو-ويلك دالة إحصائياً.

جدول (11): نتائج اختبائي الاعتدالية لبيانات متغيرات البحث

اختبار Shapiro-Wilk			اختبار Kolmogorov-Smirnova			المتغيرات
الدلالة	درجة الحرية	القيمة الإحصائية	الدلالة	درجة الحرية	القيمة الإحصائية	
0.011	22	0.878	0.008	22	0.218	العجز
0.043	22	0.908	0.057	22	0.182	العزلة
0.024	22	0.896	0.069	22	0.179	اللامعنى
0.004	22	0.853	0.007	22	0.220	اللامعيار
0.015	22	0.884	0.023	22	0.200	الاغتراب الذاتي
0.002	22	0.832	0.022	22	0.200	مجموع

أولاً: نتائج البحث:

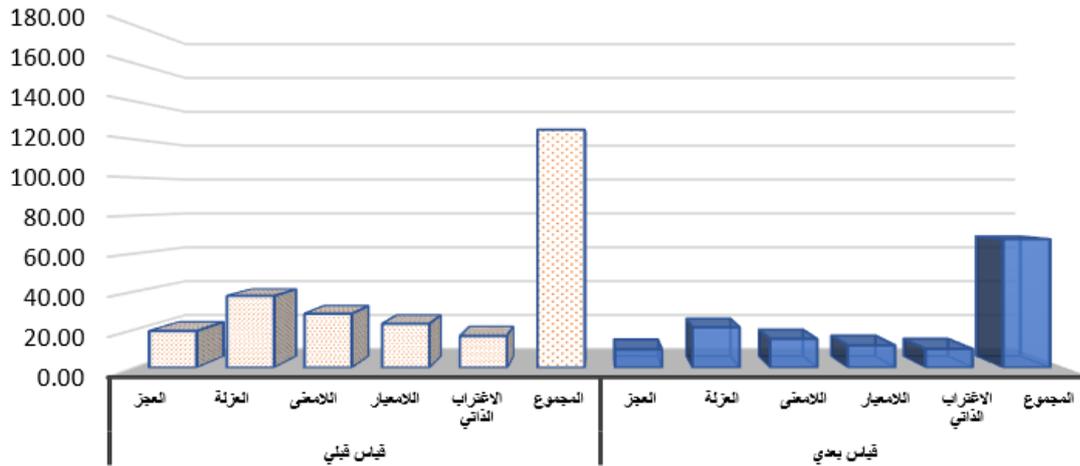
- نتائج الفرض الأول: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب".
- للتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (Wilcoxon) للعينات المرتبطة، لفحص الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاغتراب، كما يوضح جدول (12).

جدول (12): نتائج اختبار (Wilcoxon) لدرجات أفراد العينة على مقياس الاغتراب في القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية (ن=11).

المتغيرات	القياس قبلي / بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
العجز	الرتب السالبة	11	6.00	66.00	2.952-	0.01
	الرتب الموجبة	0	0	0		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
العزلة	الرتب السالبة	11	6.00	66.00	2.937-	0.01
	الرتب الموجبة	0	0	0		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
اللامعنى	الرتب السالبة	11	6.00	66.00	2.952-	0.01
	الرتب الموجبة	0	0	0		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
اللامعيار	الرتب السالبة	11	6.00	66.00	2.934-	0.01
	الرتب الموجبة	0	0	0		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
الاغتراب الذاتي	الرتب السالبة	11	6.00	66.00	2.643-	0.01
	الرتب الموجبة	0	0	0		
	الرتب المتعادلة	-	-	-		
المجموع الكلي	الرتب السالبة	11	6.00	66.00	2.937-	0.01
	الرتب الموجبة	0	0	0		
	الرتب المتعادلة	-	-	-		

شكل (5) متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي

متوسطات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي

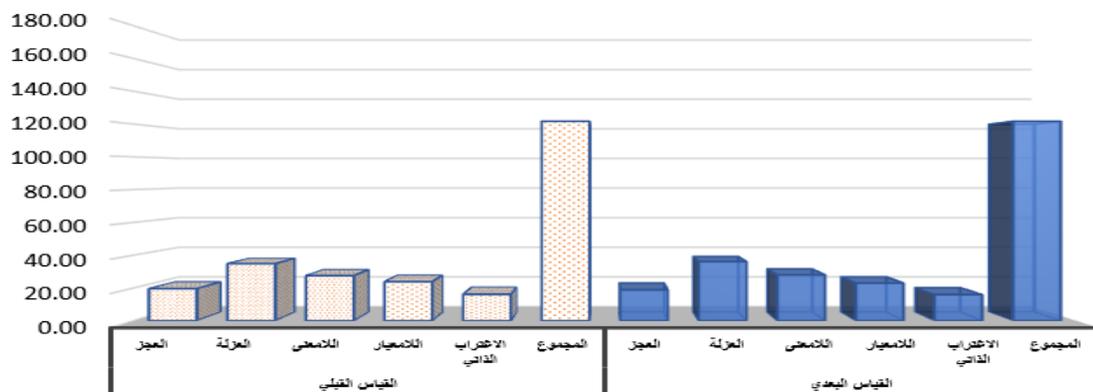


يُتضح من جدول (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$ بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، في مقياس الاغتراب ككل والأبعاد الفرعية، وذلك لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z للدرجة الكلية (2.937-) وهي دالة إحصائية. مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية.

- نتائج الفرض الثاني: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب".
للتحقق من صحة هذا الفرض تمّ استخدام اختبار (Wilcoxon) للعينات المرتبطة، لفحص الفروق بين رتب درجات المجموعة الضابطة على القياسين القبلي والبعدي لمقياس الاغتراب، كما يوضح جدول (13).
جدول (13): نتائج اختبار (Wilcoxon) لدرجات أفراد العينة على مقياس الاغتراب في القياس القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة (ن=11).

المتغيرات	القياس قبلي / بعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
العجز	الرتب السالبة	6	6.25	37.50	-0.407	غير دال
	الرتب الموجبة	5	5.70	28.50		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
العزلة	الرتب السالبة	5	5.10	25.50	-0.667	غير دال
	الرتب الموجبة	6	6.75	40.50		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
اللامعنى	الرتب السالبة	4	6.75	27.00	-0.592	غير دال
	الرتب الموجبة	7	5.57	39.00		
	الرتب المتعادلة	0	-	-		
اللامعيار	الرتب السالبة	6	4.67	28.00	-0.513	غير دال
	الرتب الموجبة	3	5.67	17.00		
	الرتب المتعادلة	2	-	-		
الاغتراب الذاتي	الرتب السالبة	6	4.92	29.50	-0.836	غير دال
	الرتب الموجبة	4	6.38	25.50		
	الرتب المتعادلة	1	-	-		
المجموع الكلي	الرتب السالبة	5	5.80	29.00	-0.878	غير دال
	الرتب الموجبة	5	5.20	26.00		
	الرتب المتعادلة	1	-	-		

شكل (6) متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي
متوسطات المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي



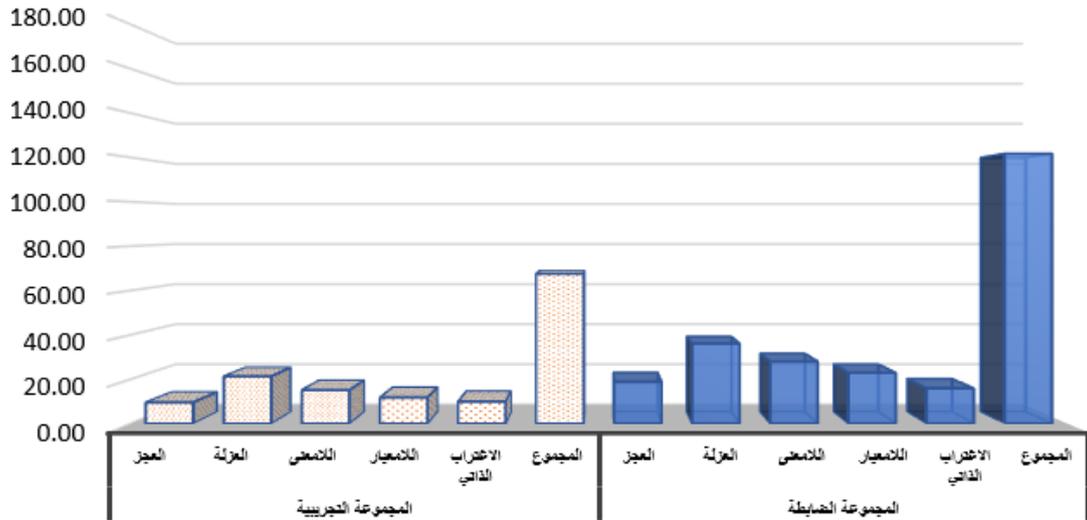
يُتَّضح من جدول (13) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الاغتراب ككل والأبعاد الفرعية، حيثُ بلغت قيمة Z للدرجة الكلية (-0.878) وهي غير دالة إحصائيةً. مما يدل على أثر تطبيق البرنامج الإرشادي في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية على المجموعة التجريبية.

- نتائج الفرض الثالث: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب".
تم التحقق من صحة الفرض باستخدام اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب، كما يوضح جدول (14) وشكل (7):
جدول (14) اختبار مان-ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاغتراب على القياس البعدي (ن=22).

المتغيرات	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
العجز	تجريبية	11	6.41	70.50	4.50	-3.695	0.00	0.1
	ضابطة	11	16.59	182.50				
العزلة	تجريبية	11	6.00	66.00	0.00	-3.984	0.00	0.1
	ضابطة	11	17.00	187.00				
اللامعنى	تجريبية	11	6.00	66.00	0.00	-3.992	0.00	0.1
	ضابطة	11	17.00	187.00				
اللامعيار	تجريبية	11	6.00	66.00	0.00	-4.005	0.00	0.1
	ضابطة	11	17.00	187.00				
الاغتراب الذاتي	تجريبية	11	6.41	70.50	4.50	-3.691	0.00	0.1
	ضابطة	11	16.59	182.50				
المجموع الكلي	تجريبية	11	6.00	66.00	0.00	-3.976	0.00	0.1
	ضابطة	11	17.00	187.00				

شكل (7) متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاغتراب على القياس البعدي

متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي



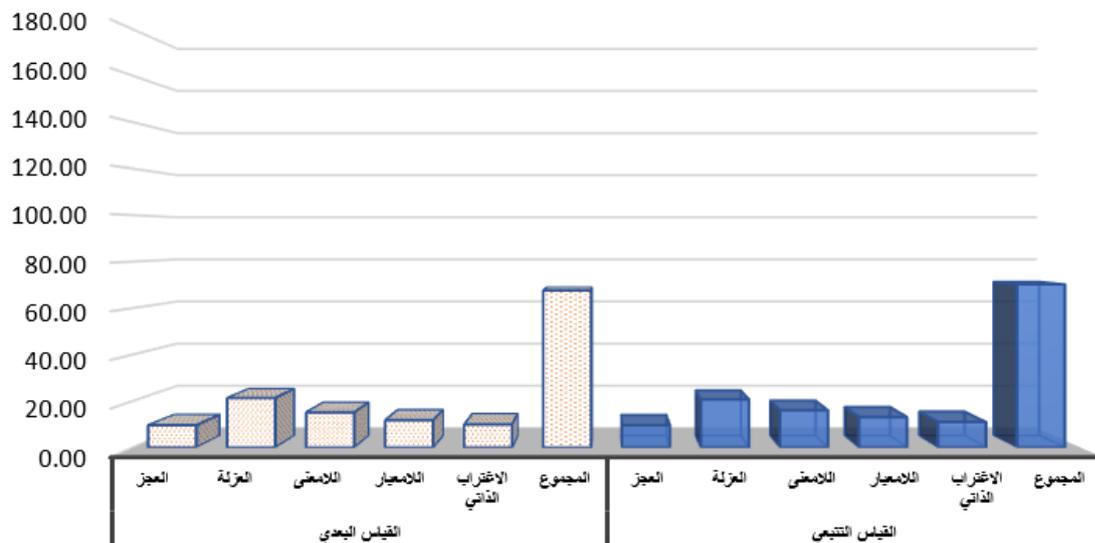
يتضح من جدول (14) وشكل (7) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين رتب درجات المجموعة التجريبية، وبين رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب على الدرجة الكلية والأبعاد، وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة Z للدرجة الكلية (-3.976) وهي دالة إحصائية، مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية.

- نتائج الفرض الرابع: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الاغتراب لدى المجموعة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي".
وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (Wilcoxon) للعينات المرتبطة، لفحص الفروق بين رتب درجات المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الاغتراب، كما يوضح جدول (15).
جدول (15): نتائج اختبار (Wilcoxon) لدرجات أفراد العينة على مقياس الاغتراب في القياس البعدي والتتبعي في المجموعة التجريبية (ن=11).

المتغيرات	القياس بعدي / تتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
العجز	الرتب السالبة	6	6.00	36.00	-0.302	غير دال
	الرتب الموجبة	5	6.00	30.00		
	الرتب المتعادلة	0				
العزلة	الرتب السالبة	7	6.71	47.00	-1.273	غير دال
	الرتب الموجبة	4	4.75	19.00		
	الرتب المتعادلة	0				
اللامعنى	الرتب السالبة	4	5.50	22.00	-1.069	غير دال
	الرتب الموجبة	7	6.29	44.00		
	الرتب المتعادلة	0				
اللامعيار	الرتب السالبة	4	3.00	12.00	-1.603	غير دال
	الرتب الموجبة	6	7.17	43.00		
	الرتب المتعادلة	1				
الاغتراب الذاتي	الرتب السالبة	5	4.00	20.00	-1.190	غير دال
	الرتب الموجبة	6	7.67	46.00		
	الرتب المتعادلة	0				
المجموع الكلي	الرتب السالبة	4	4.50	18.00	-1.339	غير دال
	الرتب الموجبة	7	6.86	48.00		
	الرتب المتعادلة	0				

شكل (8) متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي

متوسطات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي



يُتَّضح من جدول (15) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاغتراب ككل والأبعاد الفرعية، حيث بلغت قيمة Z للدرجة الكلية (-1.339) وهي غير دالة إحصائية؛ مما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

- تفسير ومناقشة الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، في مقياس الاغتراب ككل والأبعاد الفرعية، وذلك لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة Z للدرجة الكلية (-2.937) وهي دالة إحصائية مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية. كما اشارت نتيجة الفرض الثاني إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق على المجموعة التجريبية للبحث وذلك من خلال الكشف عن الاختلاف بين المجموعتين في القياس البعدي حيث أظهرت فتيات المجموعة الضابطة تحسن في الاستجابة على مقياس الاغتراب وابعاده، وتدعم هذه النتيجة دراسات اثبتت فاعلية تطوير التفكير الإيجابي في التحسين من مستوى الاغتراب النفسي مثل دراسة مناع (2015) واثبتت دراسة العمري (2019) أيضاً فاعلية على مجتمع بحث مثل مجتمع البحث الحالي وهم الايتام مجهولي الابوين ولكن المذكور منهم .

- تفسير ومناقشة الفرض الثاني:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في مقياس الاغتراب ككل والأبعاد الفرعية، حيث بلغت قيمة Z للدرجة الكلية (-0.878) وهي غير دالة إحصائية مما يدل على أثر تطبيق البرنامج الإرشادي في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية على المجموعة التجريبية .

تشير نتيجة الفرض إلى عدم وجود فروق بين القياسات الخاصة بالمجموعة الضابطة وهذا ماثبت فاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية وقط اتفقت الدراسات شبه التجريبية مه هذه النتيجة حيث احدث البرامج التدريبية والإرشادية الإيجابية أثراً على المجموعة التجريبية، أوضح عدم تأثر المجموعة الضابطة بعامل الزمن مثلاً لتصل للتحسن الطارئ على المجموعة التجريبية على مقياس الاغتراب وكان من الدراسات المتفقة مع هذه النتيجة دراسات كل من (العموش، 2003؛ الخلايلة، 2009؛ وريكات، 2017؛ خطابية، 2018؛ نصار، 2018).

- تفسير ومناقشة الفرض الثالث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.01$) بين رتب درجات المجموعة التجريبية، وبين رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الاغتراب في الدرجة الكلية والأبعاد، وذلك لصالح المجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة Z للدرجة الكلية (-3.976) وهي دالة إحصائية، مما يدل على فاعلية البرنامج في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية كما تشير نتيجة الفرض الأول لفاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي من خلل اظهار الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وعدم وجود فرق بين القياسين الخاصين المجموعة الضابطة وذلك ماثبتت فاعلية البرنامج الإرشادي المطبق ويثبت فاعلية واهمية تطبيق البرنامج الإرشادي الإيجابية في التحسين من مستوى الصحة النفسية لدى الايتام ويدعم ذلك عدة دراسات مثل (نصار، 2018؛ النعيمات، 2020) وكانت دراسة كل من (طرودي، 2020؛ عبد البوات، 2020) تعمل على الكشف عن فاعلية البرامج الإرشادية في تحسين المعنى لدى الايتام ودراسة (شويدح، 2006) عملت على تحسين المسؤولية وهي احد المهارات التي عمل برنامج البحث الحالي على تطويره مما ساعد على تخفيف مستوى الشعور بالاغتراب لدى العينة وكل ما سبق يدعم نتيجة الفرض الأول للبحث الحالي .

- تفسير ومناقشة الفرض الرابع:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاغتراب ككل والأبعاد الفرعية، حيث بلغت قيمة Z للدرجة الكلية (-1.339) وهي غير دالة إحصائية؛ مما يدل على استمرارية فاعلية البرنامج في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية .

قدمت الدراسات السابقة نتائجاً تدعم جميع نتائج فروض البحث الحالي منها فرض قياس استمرار أثر البرامج الإرشادية على مجموعات الأبحاث سواء أبحاث تصميم المجموعة الواحدة أو أبحاث تصميم المجموعتين حيث تمتعت البرامج بثبات أثر استمرار ظهر من خلال القياس التتبعي على العينات البحثية مثل عينة البحث الحالية وعينة بحث كل من (شويدح، 2016؛ العمري، 2019؛ طرودي، 2020؛ عبد البوات، 2020؛ النعيمات، 2020)

وجدت نتائج الدراسة الحالية ارتفاعاً في درجات الاغتراب لدى العينة وكانت نتيجة القياس القبلي إجابة على أول تساؤلات الدراسة الحالية، وتجدر الإشارة بالنسبة للبرنامج الإرشادي الجمعي إلى انه يتميز عن الفردي بأنه يوفر للمستفيدات الفرص للاستفادة

من بعضهن، كما يزيل حاجز الشعور بالنقص عن الآخرين أو التفرد بالمشكلة، ويتمتع بأنشطة حماسية تشجع المستفيدات على الانفتاح نحو التجربة وقد تنتقل تلك الآثار لحياتهن في المجتمع، وعلى ذلك فقد كشفت نتائج الدراسة الحالية أيضاً عن فاعلية البرنامج الإرشادي الجمعي المطبق في خفض درجة الاغتراب الكلية والأبعاد الفرعية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة أولاً إلى تفاعل المستفيدات مع الباحثة في تنفيذ الجلسات والالتزام بالحضور وأداء المهام المطلوبة لكل جلسة، مما أتاح لهن الاستفادة الكاملة من الأساليب الإرشادية المستخدمة، كما أن تنوع الأساليب والفنيات ومرونة البرنامج الإرشادي للاتساق مع كل جلسة وكل مستفيدة كان فعالاً جداً لتطوير مهارات التفكير الإيجابي والتي تم تصميم البرنامج على أساسها لما لها من أثر أثبتته الدراسات السابقة في خفض الاغتراب مثل دراسة (مناع، 2015: العمري، 2019).

كما كان لأسلوب اللعب دوراً كبيراً في تشجيع المستفيدات للاستمرار والحماسة لتقديم أفضل انتباه وتعاون لديهن، وكان هذا الأسلوب يضيف للجلسة الإرشادية حياة وممتعة تسهل تقبل بعض الفنيات الأخرى مثل المواجهة، وتحديد الأفكار السلبية، أو تدريبات تحمل المسؤولية، والتي تضمنت استخدام التخيل ولعب الدور، بحيث تستطيع المستفيدات ملاحظة السلوك الحقيقي من الزائف في الموقف الحي، وكان لذلك بالتالي دوراً في تسهيل الكشف عن الذات واسترجاع الخبرات والمواقف التي تعتقد المستفيدات أنها كانت سبباً للمشكلات التي يواجهنها، كما استشعرت الباحثة تأثير أسلوب العقد السلوكي في تحلي المستفيدات بالجدية والشعور بالمسؤولية تجاه البرنامج الإرشادي والباحثة، وهذا ما كانت تهدف له الباحثة من خلال تنفيذ هذه الفنية.

وقد قدّم العمل على تنمية مهارات التفكير الإيجابي تدريباً وتعليمياً غير مباشر، أي من خلال التفاعل الإنساني بين الباحثة والمستفيدات، وقد لاحظت الباحثة في البداية قلة الثقة بالنفس من حيث التعبير، والشعور بالذات، والتشكك لدى المستفيدات في مدى جاهزيتها لتطبيق البرنامج علمياً، ولكن -بالملاحظة المجردة فقط- لاحظت الباحثة تغيراً في التعبير عن الذات وعدم وضع مبررات للسلوك القديم الذي اتسم بقلة الثقة بالنفس، وتتفق هذه الملاحظة مع دراسة حافظ (2018)، ودراسة سيد (2013)، كما تشير أيضاً التغيرات التي أظهرتها النتائج في المجموعة التجريبية إلى المرونة والتقبل للتغير وهذا ما أشار عليه أيضاً حافظ (2018)، حيث وضّح ظهور المرونة أيضاً على المجموعة التجريبية في دراسته مع بالرغم من عدم استهداف المرونة كمهارة بحد ذاتها والعمل عليها ضمن البرنامج الإرشادي.

إن إثبات فعالية التدريب على التفكير الإيجابي لخفض الأعراض السلبية والمشكلات كما في الدراسة الحالية يعتبر اتفاقاً مع دراسة كل من (Mohammadzadeh, 2019 & Moaser, 2016; Mohammad-Najar et al, 2017; Babaei) ودراسة (مناع، 2015: العمري، 2019).

ولقد تفاعلت المستفيدات كثيراً مع فنية مراقبة الذات والحديث الذاتي وكانت تتضمن الواجبات تسجيل بعض الأفكار السلبية والأحداث السابقة لها، ثم مراجعتها في الجلسات لزيادة الوعي بأسباب وعلامات التفكير السلبي في المواقف والتي لم تكن لافتة للانتباه قبل مراقبتها وتسجيلها، وتعتقد الباحثة أن للانقطاع عن الدراسة الحضورية دوراً في حماسة المستفيدات، ومن الممكن في حالة الدراسة الحضورية أن يؤثر إرهاق اليوم الدراسي على بعض المستفيدات في التفاعل بحماسة، فربّ ضارة نافعة.

وأخيراً، لقد أثبتت نتائج الدراسة الحالية أيضاً عدم وجود فروق دالة إحصائية بالنسبة للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي على مقياس الاغتراب، وهذا ما يثبت أن التغيير الطارئ على المجموعة التجريبية للدراسة يعود إلى فاعلية تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي.

وأظهرت نتيجة القياس التبعي مقارنةً بالقياس البعدي درجات غير دالة إحصائياً على المجموعة التجريبية، مما يدل على استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي للدراسة الحالية، وجاء ذلك بما يتوافق مع الدراسات السابقة التي اتبعت المنهج شبه التجريبي وأثبتت فعالية البرامج الإرشادية على المشكلات النفسية مثل دراسة كل من (سليمان، 2016: السيد، 2016: شاهين، 2016: عبد، 2020).

التوصيات والمقترحات.

- 1- توجيه التثقيف تجاه الأيتام توجيهاً حديثاً عن طريق الشخصيات المؤثرة في المجتمع وإعداد حملات توعويه بالتعاون مع الأيتام أنفسهم ليثبتوا انهم فعالين في المجتمع كغيرهم.
- 2- البحث في مجالات تطوير وبناء مهارات التفكير الإيجابي والعمليات المعرفية على الأيتام الذين تعرضوا لصدمات غير صدمة مجهولية نسيم، كالحوادث والطلاق ووفاة عزيز عليهم.

أولاً- المراجع بالعربية.

- إبراهيم، عبد الستار (2008). عين العقل: دليل المعالج المعرفي لتنمية التفكير العقلاني-الإيجابي. القاهرة: دار الكاتب.
- إبراهيم، عبد الستار (2012). الإيجابية وصناعة التفاؤل. القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.
- أبو شرف، رياض (2016). فاعلية برنامج إرشادي يستند على النظرية التفاعلية في تحسين التفكير الإيجابي ومهارات توكيد الذات لدى النساء المعنفات في مدينة عمان. [رسالة دكتوراه]. كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية: عمان، الأردن.
- أحمد، سلوى (2015). الاغتراب النفسي وعلاقته بالحاجات النفسية لدى طلاب كلية الآداب جامعة النيلين. [رسالة ماجستير]. كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين: الخرطوم، السودان.
- البغدادى، فاطمة (2018). الخروج الآمن من مرحلة المراهقة. الوعي الإسلامي، 56 (642)، 70-72.
- بله، سارة (2009). أساليب التربية الأسرية وعلاقتها بالاغتراب النفسي وضعف التحصيل الدراسي لدى المراهقين: دراسة ميدانية على طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية بمحلية شرق الجزيرة بولاية الجزيرة. [رسالة ماجستير]. كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية: أم درمان، لسودان.
- بن شعبان، أسامة عمر (2016). برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي وتحسين الشعور بالسعادة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. [مجلة البحث العلمي في التربية] - جامعة عين شمس، 17(5)، 613-651.
- تلاحمة، أحمد (2019). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض سلوك التمرد والاغتراب النفسي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى المراهقين. دراسات العلوم التربوية، 46(ملحق)، 271-289.
- حافظ، أبو بكر محمد؛ علي، عماد احمد؛ واعر، نجوى احمد؛ حمودة، حمودة عبد الواحد (2018). برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد. مركز الإرشاد النفسي والتربوي، (2)، 1-30.
- الحجاج، لبنى (2018). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية القيادة الإبداعية وخفض الكمالية وفق أبحاث الدماغ لدى المتفوقين تحصيلياً. [رسالة دكتوراه]. كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة: مؤتة، الأردن.
- حداد، أثير (2014). أثر برنامج تدريبي في مفهوم التفكير الإيجابي للتقليل من قلق الاختبار لدى عينه من طالبات الصف العاشر الأساسي. [رسالة دكتوراه]. كلية التربية، جامعة اليرموك: إربد، الأردن.
- حماد، عبد الرحمن (2015). التفكير الإيجابي والصلابة النفسي وعلاقتهما ببعض المتغيرات لدى طلاب جامعة النيلين- كلية الآداب. [رسالة ماجستير]. كلية الآداب، جامعة النيلين: الخرطوم، السودان.
- زامل، بهجات (2003). مدى فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من الشعور بالاغتراب لدى المرهقين من الأكفاء. [رسالة دكتوراه]. معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة: الجيزة، مصر.
- زليخة، جديدي (2012). الاغتراب. [مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية]، 8، 346-361.
- زهران، حامد عبد السلام (1985). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار المعارف.
- زهران، حامد عبد السلام (2003). علم النفس الاجتماعي. ط(6)، القاهرة، عالم الكتب.
- سالم، أماني (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء برنامج النموذج المعرفي). مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، 4، 105-169.
- سليمان، خالد (2016). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مهارات الاستقلال الذاتي لدى عينه من المراهقين المعاقين فكرياً. [مجلة التربية]. جامعة الأزهر، 3(168)، 85-130.
- السيد، فاطمة (2016). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طالبات الجامعة. [مجلة كلية الآداب]. جامعة طنطا، 3(29)، 1340-1385.
- سيد، هناء (2013). أثر التفكير الإيجابي على جودة الحياة والقدرة على المواجهة لدى الطلاب المراهقين. [رسالة ماجستير]. معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة: القاهرة، مصر.
- شاهين، عوني (2016). فاعلية برنامج علاجي تكاملي في خفض مستوى اضطراب عجز الانتباه والنشاط الزائد لدى الأطفال. [المجلة التربوية الدولية المتخصصة]، 5(12)، 1-14.
- شتا، السيد (1993). نظرية الاغتراب. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- شقير، زينب محمود (2018). مقياس الاغتراب النفسي (مكوناته - مظاهره). طنطا، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية، ط3.

- الشهاوي، محمود (2015). برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الشعور بالسعادة لدى بعض المراهقين المكفوفين. [مجلة التربية الخاصة والتأهيل]، 2(8)، 456-458.
- الشويلات، ريف (2010). الاغتراب النفسي والنظرة للمستقبل والنضج المهني لدى المراهقين الأيتام. [رسالة ماجستير]، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الكرك: الأردن.
- الطيطي، محمد حمد. (2007، تموز). مهارات التفكير الإيجابي في المدرسة الأساسية. المؤتمر العلمي العربي الثالث لرعاية الموهوبين والمتفوقين: رعاية الموهوبين والمتفوقين أولوية عربية في عصر العولمة. المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين: عمان.
- عباس، دانيال علي (2016). الاغتراب النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي - دراسة مقارنة بين طلبة المرحلة الثانوية التزلأ في مراكز الإيواء والطلبة المقيمين في محافظة دمشق. [رسالة ماجستير]، جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق.
- عبد العظيم، حمدي (2012). البرامج الإرشادية. الجيزة: أمجاد للنشر.
- عبد، خنساء (2020). أثر برنامج تدريبي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية النازحات. [المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية]، 7(2)، 232-248.
- عبود، سحر (2015). فاعلية برنامج إرشادي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من المودعات بالمؤسسات الإيوائية. [مجلة الإرشاد النفسي]، جامعة عين شمس، 43(1)، 66-1.
- عثمان، رونك حميد (2017). استراتيجية مقترحة قائمة على مهارات الذكاء الوجداني لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في العراق. [مجلة القراءة والمعرفة]، 187، 21-50.
- العجمي، خالد (2018). تقدير السلوك التوافقي لدى عينة من الأطفال مجهولي النسب في دولة الكويت: دراسة مقارنة. الثقافة والتنمية، 19(134)، 83-104.
- العرادة، نايف (2018). شبكات التواصل الاجتماعي وعلاقتها بمستوى الاغتراب النفسي لدى طلاب جامعة الكويت. [مجلة كلية التربية]، جامعة أسيوط، 34(8)، 208-225.
- عزام، شعبان (2013). العلاقة بين ممارسة نموذج التركيز على المهام في خدمة الفرد وتنمية المهارات الحياتية للشباب بالمؤسسات الإيوائية: دراسة مطبقة على مجهولي النسب ببيوت الشباب. [مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية]-جامعة حلوان، 7(34)، 2261-2358.
- علي، زينة (2018). المعنى في الحياة وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى الطلبة الايتام في المرحلة المتوسطة. [مجلة ديالي]، 77(1)، 561-590.
- العمري، علي (2019). فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية مهارات التفكير الإيجابي في خفض الاغتراب لدى عينة من مجهولي النسب بداررعاية الأيتام بعسير. [مجلة جامعة الملك خالد للعلوم التربوية]، جامعة الملك خالد، 30(2)، 146-189.
- الغامدي، حاتم (2013). فاعلية برنامج ارشادي انتقائي لخفض قلق المستقبل لدى عينة من الرياضيين المنتسبين بمراحل التعليم العام. [رسالة دكتوراه]، كلية التربية، جامعة طيبة: المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية.
- الغانمي، نضال (2014). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الاغتراب النفسي وأثره في أداء بعض المهارات الأساسية للطلبات بكرة السلة. [رسالة دكتوراه]، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل: بابل، العراق.
- قاسم، أماني (2011). نموذج العلاج المتمركز حول العميل ومواجهة الاضطرابات السلوكية لتحسين مفهوم الذات لدى الأطفال مجهولي النسب. [مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية-جامعة حلوان]، 5(31)، 2086-2142.
- كريم، هناء (2019). التصورات المستقبلية لدى الأطفال الأيتام المودعين في دور الرعاية. [مجلة دراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية]، 2(18)، 101-127.
- محمد، عصام (2018). برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وخفض قلق المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية. [مجلة البحث العلمي في التربية]، جامعة عين شمس، 5(19)، 123-143.
- محمود، إبراهيم (1981). المراهقة خصائصها ومشكلاتها. القاهرة: دار المعارف.
- مراد، محمود؛ السويد، محمد؛ الصوبان، نورة (2013). قضايا ومشكلات اجتماعية معاصرة. الرياض: دار الزهراء.
- مصلح، محمد (2016). فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارتي التفكير الإيجابي والتعليم الملطف للمهات الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة. [رسالة ماجستير]، كلية التربية، الجامعة الإسلامية: غزة، فلسطين.
- المعاينة، خليل عبد الرحمن (2012). علم النفس الاجتماعي. ط(4)، عمان: دار الفكر.
- المغربي، سميحة (2013). فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الشعور بالاغتراب لدى الصم وضعاف السمع. [رسالة دكتوراه]، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس: القاهرة، مصر.

- مناع، نتيجة (2015). بناء برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية علم النفس الإيجابي في تنمية التفكير الإيجابي وخفض الشعور بالاعتراب النفسي لدى الأمهات البدليات في دور الرعاية الإيوائية. [دكتوراه]. كلية الدراسات العليا، جامعة العلوم الإسلامية العالمية: عمان، الأردن.
- النجار، خالد (2011). المراهقة جسر العبور للرشد والنضج. الوعي الإسلامي، 48، 555.
- وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية (1441هـ). الطفولة والأيتام. المملكة العربية السعودية.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Babaei, L.& Mohammadzadeh, R.A.(2019).The Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on the Positive and Negative Affection and Perfectionism of High School Students in Fereydunkenar City. Islamic Azad university Scientific Journals Database,10(32), 9-20.
- Celik, I. & Saricam, H.(2018).The Relationships between Positive Thinking Skills, Academic Locus of Control and Grit in Adolescents.Universal Journal of Educational Research, 6(3), 392-398.
- Gillibrand, R.; Lam, V. & O'Donnell, V. L. (2016). Developmental psychology.(second Ed).Harlow: Pearson Education Limited.
- Jaeggi, R. (2014). Alienation. New York: Columbia University Press.
- Moaser, Z.A.(2016). Effectiveness of positive thinking skills Training on Hamedan Students Anxiety and Happiness. Specialty Journal of Psychology and Management, 2(3), 72-79.
- Mohammad-Najar, N., Khoshnevis, E., & Banisi, P. (2017). Effectiveness of Positive Thinking Skills Training on the Hope and Quality of Life of Drug-Dependent People. Addiction & health, 9(3), 120–128.
- Morinaj, J.; Hascher, T., & Hadjar, A.(2019). School alienation and academic achievement in Switzerland and Luxembourg: a longitudinal perspective. Social Psychology of Education, 23, 279-314.
- Punia, P.(2017). Development and Standardization of an Alienation Scale for Visually Impaired Students. Journal of Visual Impairment & Blindness, 111(5), 427-439.
- Rashidzadeh, A.; Gargari, R. B.&Vahedi, S.(2018). The Effects of positive thinking skills training based on Islamic teaching and beliefs on resilience and Psychological well-bieng of mothers with Autistic children. Quarterly Journal of Applied Issues in Islamic Education, 3(2), 59-86.
- Rayce, S.B.; Kreiner, S.; Damsgaard, M.; Nielsen, T.& Holstein, B.E.(2018). Measurement of alienation among adolescents: construct validity of three scales on powerlessness, meaninglessness and social isolation. Journal Of patient-reported outcomes, 2(1), 14.
- Rostami, M.; Sefat, E.S.; Nejati, S.; Alipur, Z.M.; Naghiyae, M.; Hosainpour, A.&Younesi, J.(2017). Happiness of Male Adolescents With Disabled Physical Mobility: Benefits of Mental Rehabilitation Based on Positive Thinking Skills Training. Iranian Rehabilitation Journal, 15(3), 221-226.
- Safipour, J.; Tessma, M.; Higginbottom, G., & Emami, Azita. (2010). Measuring social alienation in adolescence: Translation and validation of the Jessor and Jessor Social Alienation Scale. Scandinavian journal of psychology. 51. 517-24.
- Saricam, H.; Oguz, A. & Cetintas, K.(2016). Preservice Teachers' Critical Thinking Dispositions and Positive Thinking Skills Levels. Paper presented at the International Congress of World Association of Educational Research, Eskişehir, Turkey.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, Positive prevention, and Positive therapy. Handbook of Positive Psychology, 3-9.
- The Oxford English – Arabic dictionary.
- Tome, G., Gaspar de Matos, M., Camacho, I., Simoes, C., & Gomes, P. (2016). Impact of alienation on Portuguese adolescents' well-being. Journal of Psychology & Psychotherapy, 6 (5), 1-9.