

اثر جلسات إرشادية في خفض الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



من إعداد:

فاضل كردي أَلشمري
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الكوفة

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وتصميم جلسات إرشادية لخفض الاغتراب النفسي وافترض الباحثان للجلسات الإرشادية اثر ايجابي في خفض الاغتراب النفسي وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وقد كان مجتمع البحث طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استخدم الباحث مقياس الاغتراب النفسي الذي أعده كامل عبود حسين و صمم الباحث جلسات إرشادية بأسلوب العلاج الواقعي وواقع عشر جلسات مدة كل جلسة 30 دقيقة وتم استنتاج ان هناك اثر ايجابي للجلسات الإرشادية في خفض الاغتراب النفسي ومنالاستنتاجات ظهرت هناك نسبة معينة من الطالبات يشعرن بالاغتراب النفسي وبدرجات .

الكلمات الدالة : الاغتراب النفسي ، الجلسات الإرشادية

مقدمة :

تعد الظواهر النفسية التي تصاحب العملية التعليمية هي عاملا أساسيا خصوصا إذا ما أخذنا في نظر الاعتبار شخصية الطالب وتفاعله مع الآخرين والشعور بالعجز أو عدم القدرة وقلة الثقة بالنفس أحيانا وهذا مما يؤدي إلى قلة التفاعل مع الزملاء وبالتالي ينعكس سلبا على النتائج الايجابية للوصول إلى الأهداف المرجوة خصوصا إذا عرفنا أن ظاهرة الاغتراب هي من الظواهر النفسية التي تؤثر مباشرة في شخصية الطالب وتحدد مسيرته العلمية للأسباب التي ذكرنا سابقا، وهناك إعراض لهذا العامل النفسي منها : عدم القدرة على الاتصال بالآخرين وعدم القدرة على التحكم بتماسك الجماعة والانتماء لها وهذا يختلف من فرد إلى آخر وهو مختلف الشدة أيضا وقد تكون له أيضا اضطرابات نفسية وفسولوجية منها :ارتفاع ضغط الدم، التوتر، وفقدان القدرة على التركيز، وهذا يؤدي إلى عدم توجيه أنشطتهم بصورة مناسبة وصحيحة والعزلة الاجتماعية والإحساس بالعجز وعدم القدرة بالتواجد في المكان المطلوب، وقد يحدث الاغتراب النفسي نتيجة لبعض الظروف الاجتماعية والنفسية التي يمر بها الفرد فالأزمات السابقة تضعف العلاقات الاجتماعية فتظهر الشخصيات المتأثرة سلبا ويعد الاغتراب النفسي من المشاكل النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الطلبة ولاسيما في بداية السنة الدراسية

الأولى نتيجة شعورهم ببيئة جديدة عليهم مختلفة عن البيئة السابقة إضافة إلى شعورهم بالوحدة والعزلة وعدم الاندماج مع الآخرين مما يؤدي إلى عدم تمكنهم من تعلم المهارات في الدروس الخاصة بهم مما يخلق صورة مضطربة عن الأداء الجيد وهذا مما يؤدي إلى الإحباط في تحقيق النتائج الجيدة ولأن الباحث تدريسيا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظ أن هناك ضعفا في التوجيه نحو التعلم ويعتقد إن هذا يعود إلى شعور بعض الطلبة بالاعتراب النفسي وعدم الاندماج والانتماء للمجموعة والشعور بالانفصال وإن أهمية البحث في تصميم جلسات خفض هذا الاعتراب النفسي للحصول على الهدف المناسب وهو الاندماج بالآخرين الذي يؤثر على تفاعل الطلبة فيما بينهم ، ومن خلال ذلك يتساءل الباحث هناك تأثير ايجابي للجلسات الإرشادية في خفض الاعتراب النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

الاهداف

- التعرف على مستوى الاعتراب النفسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- تصميم جلسات إرشادية لخفض الاعتراب النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- التعرف على أثر الجلسات الإرشادية في خفض الاعتراب النفسي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-6 تحديد المصطلحات

- 1- **الإرشاد النفسي** : ممارسة مهنية متخصصة ، تتضمن تطبيق مبادئ ونظريات علم النفس في تعديل سلوك المسترشدين بهدف مساعدتهم على تحقيق أقصى إشباع ممكن لحاجاتهم على وفق إمكانياتهم الشخصية ومعايير المجتمع . (بشير صالح الرشدي وراشد علي سهيل ، 2000، ص26)
- 2- **الجلسات الإرشادية**: مجموعة إجراءات تقوم على أسس علمية بغية تقديم خدمات إرشادية للأفراد في ضوء الأهداف المرسومة من خلال تعلمهم أساليب إرشادية متنوعة مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم . (سلوى محمد جمال ، 1997، ص 10)

⁻³ **الاغتراب النفسي** : ظاهرة نفسية يشعر الرياضي من خلالها بالوحدة والضياع وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وانفصاله عن الآخرين ولحساسه بالقلق والعدوان والسخط والإحباط والتشاؤم ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية وعدم القدرة على التحكم أو التأثير في مجريات الأمور خاصة به وبالمجتمع . (كامل عبود حسين ، 2008 ، ص2)

الدراسات السابقة والمشابهة :

اثر برنامج إرشادي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو التربية الرياضية ل : علي صبحي
خلف استهدفت الدراسة التعرف على اثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تعديل اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستيك ، ولتحقيق أهداف البحث تم إعداد مقياس اتجاهات الطلاب نحو لعبة الجمناستيك على عينة بلغت (160) طالبا ثم حدد عينة مكونة من (24) طالبا من ذوي الاتجاه السلبي والمحايد نحو لعبة الجمناستيك ، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (12) من كل مجموعة لتطبيق البرنامج الذي أعده الباحث باستخدام أسلوب العلاج الواقعي وكان عدد الجلسات (10) جلسات إرشادية بواقع ثلاث جلسات بالأسبوع مدة كل جلسة (45) دقيقة وقد أشارت نتائج تطبيق البرنامج :

1- وجود فروق دالة إحصائية في الاختبار أبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بدرجات التي حصلوا عليها في الاختبار القبلي .

2- وجود فروق دالة إحصائية للاختبار أبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة ، وحل مشكلة البحث .

عينة البحث: حدد الباحث مجتمع البحث بطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة واختارت الباحثة طالبات المرحلة الأولى والبالغ عددهم (14) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، إذ قام الباحث باختيار (12) طالبة باستخدام التصميم الإحصائي ذو المجموعة الواحدة بالاختبارين القبلي والبعدي وطالبتان للتجربة الاستطلاعية

حدود الدراسة:

المجال المكاني : تم اجراء التجريبتين الاستطلاعية والميدانية في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الكوفة وهي القاعات الدراسية والرياضية وهي مجهزة باحدث الاجهزة والمعدات التي تساعد على اجراء الدراسة .

المجال الزماني : تم اجراء العمل التجريبي في الاتي :

تم توزيع مقياس الاغتراب النفسي قبل اسبوع من البدء بتنفيذ الجلسات الارشادية واستمرت الاجراءات من 2015/11/1 الى 2016/3/1 .

مقياس الاغتراب النفسي

استخدم الباحث مقياس الاغتراب النفسي الذي أعده كامل عبود حسين وهو مقياس مقنن يتكون من (48) فقرة ايجابية وسلبية تم تحديدها في مجالات ستة في ضوء التحليل العاملي ولكل فقرة خمسة بدائل ايجابية أعطت الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) والسلبية أعطت (1، 2، 3، 4، 5) وبدائل الإجابة هي (موافق بشدة ، موافق ، موافق أحيانا ، غير موافق ، غير موافق بشدة) وتم حساب أعلى درجة للمقياس من خلال الأتي $48 \times 5 = 240$ وهي تمثل أعلى درجة للمقياس إما اقل درجة للمقياس هي $48 \times 1 = 48$ لان المقياس خماسي وقد تم عرضه على مجموعة من المختصين لمعرفة مدى ملائمته لعينة البحث .

البرنامج الإرشادي

بما انهالبحث الحالي يستهدف معرفة اثر البرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي الذي ينبغي إعداد برنامج يتلاءم مع طبيعة هذا البحث وأغراضه الخاصة ، وفي ضوء الأدبيات والدراسات التي أثبتت إن تعديل إي سلوك يمكن إن يكون عن طريق الإرشاد والتوجيه ولهذا اتبع الباحث نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) وكونه يسعى للوصول إلى حد من الفعالية والفائدة بأقل تكاليف ، ولتحديد احتياجات أفراد العينة تم الاعتماد على عدد من المعطيات لصياغة موضوع الجلسات الإرشادية كما يأتي :

1- نتائج الاغتراب انفيسي الذي طبق على عينة التطبيق النهائي المكونة من (14) طالبة ثم تم حساب الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة، وكان معيار تحديد المشكلات الحادة هو (3)، أي أن الفقرة التي تحصل على درجة اقل من الوسط المرجح المذكور

تعتبر عن وجود مشكلة. تم تحديد عدد من المشكلات لغرض تحديد ما يقابلها من الحاجات الإرشادية.

2- تم تحديد (9) حاجات تمثل الحاجات لدى الطالبات وكما مبين بالجدول التالي :

جدول (1) يبين الحاجات لدى الطالبات

التوافق النفسي الاجتماعي	مفهوم الاغتراب النفسي
العزلة النفسية والتخفيف من الشعور بالاغتراب	الشعور بالانتماء
سلطة الاسرة	الاحساس بالقيمة
التوافق الصحي والنفسي	الثقة بالنفس
	تاكيد الذات

- لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي تم الاعتماد على أسلوب العلاج الواقعي واستعان بمحتوى البرنامج الإرشادي من الأدبيات والمصادر الآتية :
- الدراسات السابقة التي اعتمدت البرامج الإرشادية فيها لتعديل اتجاهات للاستفادة منها في البحث الحالي .
 - الأدبيات الخاصة المتعلقة بالحاجات والأهداف والأنشطة الملائمة لطبيعة الدراسة والإمكانيات المادية والبشرية المتاحة في النادي ، وبناءً على ذلك تم تحديد الاستراتيجيات الخاصة بأسلوب العلاج الواقعي .
 - محتوى البرنامج الإرشادي الخاص بأسلوب العلاج الواقعي ،تم استشارة عدد من أساتذة الإرشاد التربوي لتحقيق ذلك .

بناء البرنامج الإرشادي

- بعد قيام الباحث بالخطوات السابقة قام بأعداد برنامج إرشادي بصيغته الأولية مستندة لنظرية العلاج الواقعي وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحث باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي التربوي لإبداء آرائهم في الآتي :-
- تهيئة المكان المناسب لتنفيذ البرنامج وتم اختيار احد قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
 - تحضير وسائل البرنامج الإرشادي وأدواته وهي : السبورة والحاسبة وكراس الواجب .
 - تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع الطالبات إذ تم تحديد الجلسة قبل البدء بالمحاضرة الثانية إي الساعة العاشرة صباحا إذ تستغرق كل جلسة (30) دقيقة

وبواقع جلستين في الاسبوع في يومي الاثنين والاربعاء وبطريقة الارشاد الجمعي بسبب تقارب الاعمار والتجانس بين العينة .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

عرض نتائج مقياس الاغتراب للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و أبعدي بعد تطبيق اختبار الاغتراب من قبل عينة البحث في الاختبارين القبلي و أبعدي لجأ الباحث إلى معالجتها إحصائيا لغرض التوصل إلى النتائج وكما موضح في أدناه :

الجدول (2) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) لمقياس الاغتراب

الدالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبار
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.043	2.657	14.509	130.71	10.80	135.92	الاغتراب النفسي

يبين الجدول أعلاه تبين إن الوسط الحسابي إن المجموعة للقياس القبلي قد بلغ (135.92) والقياس البعدي (130.71) وقد بلغ الانحراف المعياري للقياس القبلي (10.80) والقياس البعدي (14.509) وان قيمة t المحسوبة بلغت 2.657 وهي اكبر من قيمة T الجدولية عند درجة حرية 13 ومستوى دلالة 5% وما يدل إن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي .

بعد تعرض أفراد المجموعة للبرنامج الإرشادي المعد وان هناك تحسنا قد طرأ على افراد هذه المجموعة ، وهذا يعطي مؤشرا على فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم بأسلوب العلاج الواقعي والأنشطة الإرشادية المستخدمة إثناء التطبيق وهنا تظهر أهمية استخدام الأساليب والفنيات الإرشادية في تخفيف المشاكل الاجتماعية والنفسية التي قد تؤدي إلى الاغتراب النفسي ، وان تجربة البرنامج الإرشادي أعطت نتائج مشجعة في فعاليته في خفض مستوى الاغتراب النفسي ولما للإرشاد الجماعي من دور في هذا الجانب وان الهدف الأساسي منه تهيئة الأجواء المناسبة إثناء عملية الإرشاد وقد أكد ليفين (إن أسلوب النشاطات والمناقشات الجماعية له دورا كبيرا في إضفاء جو من المودة والتآلف، وان هذا الجو يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ايجابية) (حامد عبد السلام زهران ، 1980 ، ص 90)

إذ يسهم البرنامج الإرشادي في الشعور بمعرفة الفرد لذاته وإدراكه بالمفاهيم الخاصة بالإحساس والاندماج مع الآخرين وعدم الضياع والابتعاد عن القلق والعدوان والإحباط

والتشاؤم وهذا ما يؤكد كمال عبود (الاغتراب النفسي هو شعور الفرد بالوحدة والضياع وعدم الإحساس بالمجتمع الذي يعيش فيه وانفصاله عن نفسه وعن الآخرين ولحساسه بالقلق والعدوان والسخط) (كمال عبود حسين ، 2008،ص 2)
كما ظهرت نتائج البحث الحالي أهمية الدور الذي تلعبه خدمات الإرشاد النفسي في معالجة المشكلات التي تواجه الأفراد وتخفيفها وان هذه الخدمات تتيح الفرصة إمامهم التغلب على مشكلاتهم وتحديد سلوكهم .

المصادر والمراجع

- ❖ بشير صالح الرشيدي وراشد علي السهل : مقدمة في الإرشاد النفسي ، مكتبة الفلاح، الكويت /2000،ص26
- ❖ سلوى محمد جمال : اثر برنامج إرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى الطلبة الجدد في المعاهد الفنية ، أطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ، كلية التربية ،1997،ص 10
- ❖ صالح جاسم الدوسري : الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج ، العدد 15 ، الكويت ، 1985
- ❖ كمال عبود حسين : بناء وتقنين مقياس الاغتراب للرياضيين ، أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد، 2008،.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الاغتراب النفسي

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الكوفة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزتي الطالبة ...

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن بعض المواقف التي تواجهك في حياتك اليومية ، ترجو الباحثة منكم مراعاتها والإجابة على الفقرات بدقة وتأتي وذلك باختيار احد البدائل الموجودة أمام كل فقرة ، والمثال التالي يوضح طريقة الإجابة .

ملاحظة:

- 1- لا حاجة لذكر الاسم.
- 2- أن الإجابات تستخدم لإغراض البحث العلمي فقط .
- 3- ضع علامة ($\sqrt{\quad}$) في الحقل الذي توافق عليه أمام كلف فقرة، شاكرًا تعاونكم والإجابة على الفقرات.

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	موافق أحيانا	غير موافق	غير موافق بشدة
1	اشعر بانعدام التواصل بيني وبين الرياضيين الآخرين					
2	اكراه الاختلاط بالرياضيين الآخرين					
3	اشعر بالوحدة والعزلة وأنا بين زملائي الرياضيين					
4	لا اشعر بتواجدي مع أفراد أسرتي رغم أنني أعيش معهم					
5	استفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية					
6	اندمج بسهولة مع زملائي الرياضيين بعد فترة انقطاع طويلة					
7	اعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الوسط الرياضي					
8	اشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي الرياضيين					
9	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقرني من الرياضيين					
10	أتمالك نفسي عندما يوجه لي النقد من قبل مدربي والرياضيين					
11	من الصعب إن اشعر بالأمن والطمأنينة هذه الأيام					
12	تمتلكني الرغبة في التمرد على القيم والمبادئ الرياضية السائدة الآن					
13	الترحم بتوجيهات المدرب والمسؤولين الرياضيين					
14	لا أصادق من يخالف قوانين وأنظمة اللعب					
15	أروج للشائعات الرياضية في بعض الأحيان					
16	كثيرا ما أتأخر عن التدريبات الرياضية					
17	اشعر دائما بالحيوية والنشاط					
18	أؤمن بمبدأ اللامبالاة في التدريبات والمنافسة					
19	اشعر بالعجز في الاعتماد على نفسي في المنافسات الصعبة					
20	يزداد أدائي قوة كلما زادت أهمية المنافسة					
21	اشعر بالعجز عند اتخاذ قرار تجاه بعض المواقف في التدريب والمنافسة					
22	أتدرب بجهد عالي ولفترات طويلة دون الإحساس بالتعب					
23	ليس لدي الحماس الكافي في التدريب					
24	الفشل المتكرر في المنافسات يجعلني اشعر بالإحباط					
25	تنتابني نوبات من الضجر والملل عند الاشتراك في المنافسة					
26	أحيانا تكون تدريباتي بدون هدف					

				هدفي إن أكون رياضيا مشهورا في لعبتي وفي أفضل مستوى رياضي	27
				من السهل عليّ تحديد أهدافي في التدريب	28
				أعيش في عالم عديم الأهمية بالنسبة لي	29
				يجب على الرياضي إن يتمسك دائما بالقيم الرياضية	30
				أضع لنفسني أهدافا في التدريب لأحاول الوصول إليها	31
				المنافسات الرياضية هواية ممتعة لي	32
				اشعر بان كل شيء له قيمة في هذا الزمان إلا الإنسان	33
				لا اهتم بنتيجة المنافسات التي أشارك فيها	34
				لا توجد معايير اجتماعية واضحة يمكن الاعتماد عليها في الرياضة	35
				أصبحت الحياة الرياضية التي تسودها المادية هي التي توجه الرياضيين	36
				لا اشعر بقيمتي الرياضية في الفريق وبين زملائي الرياضيين	37
				اشعر إن حياتي الرياضية متجددة دائما ومستعدة للمنافسات	38
				إنني متهيئ نفسيا وبدنيا للمنافسة الرياضية	39
				اشعر إن مستقبلي الرياضي غير واضح	40
				إن الطرق الملتوية أسهل لتحقيق النجاح الرياضي	41
				من الأفضل للرياضي إن يكون جريئًا في مواجهه الخصم	42
				أفضل المنافسات التي تظهر تفوقي	43
				لدي القدرة عل حسم المنافسة لصالحي	44
				الثقافة الرياضية التي يكتسبها الرياضي تعمل على حل مشكلاتهم الاجتماعية	45
				الثقافة والرياضة ليس كل شيء في الحياة	46
				بعض المسؤولين الرياضيين والمدربين يجبروني على الكذب لإرضائهم	47
				استمتع بالعلاقات الجيدة مع الرياضيين الواضحين في أفكارهم	48

نموذج لحدى الجلسات الارشادية

موضوع الجلسة : هدف التعرف على الاغتراب النفسي

هدف الجلسة : - التعرف على مفهوم الاغتراب النفسي

- معرفة الأسباب العامة للاغتراب النفسي في المجال الرياضي

إدارة الجلسة: قام الباحث بتقديم الموضوع إلى أفراد المجموعة وتوضيح معنى الاغتراب النفسي حيث عرفته بأنه ظاهرة سيكولوجية يشعر الفرد من خلالها بالانفصال عما يرغب في إن يكون وعدم القدرة على التواصل مع نفسه وشعوره بالعجز والضياع والإخفاق في التكيف وما يرتبط به من شعور بعدم الانتماء إلى واقع الفريق وقيمه

- طلب المرشد من أفراد المجموعة ذكر موقف مروا به جعلهم يشعروا بالاغتراب النفسي والانفصال عن الآخرين وعدم التكيف إلى الأوضاع التي مرة بهم في الحياة ويتم مناقشة المواقف بين الباحثة وإفراد المجموعة والعمل على معرفة الأسباب التي جعلتهم يشعروا بالاغتراب ويرى الباحث الانطباعات والآراء حول الموضوع

- يطلب المرشد من أفراد المجموعة بتحضير واجب وذكر إي موقف مر به او رآه مع ذكر تصرف الفرد تجاه الموقف ومعرفة إذ ما كانت سلبية أو ايجابية ومعرفة الأسلوب الصحيح تجاه الموقف .

- يودع المرشد المجموعة بعد إن يؤكد عليهم موعد الجلسة القادمة .

ملحق (4) أسماء الخبراء والمختصين اللذين تم عرض المقياس عليهم

ت	أسم الخبير	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
1	سلمان عكاب سرحان	أستاذ	جامعة الكوفة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	أختبار وقياس
2	حيدر ناجي حبش	أستاذ	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات	علم النفس الرياضي
3	نزار حسين النفاخ	أستاذ مساعد	جامعة الكوفة / كلية التربية للبنات	علم النفس الفسولوجي
4	حسن هادي الشريفي	مدرس	جامعة الكوفة / مديرية الانشطة الطلابية	علم النفس الرياضي
5	محسن محمد حسن	مدرس	جامعة الكوفة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي