

## فاعلية برنامج ارشادي نفسي رياضي لخفض الاغتراب النفسي لدي طالبات المرحلة الثانوية

أ.د/ كريمان عبد المنعم سرور (\*)

أ.د/ أمال محمد يوسف (\*\*)

أ.د/ أكرام السيد السيد (\*\*\*)

الباحثة/ شيرين سعيد محمد عبدالحافظ (\*\*\*\*)

### أولاً: المقدمة:

إن برامج الإرشاد النفسي حققت أثراً واضحاً في تعديل السلوك الإنساني في ميادين متعددة، إذ تبرز أهميه البرنامج الإرشادي في مساعده الطالبات على فهم ذواتهن وحل مشاكلهن (اكاديميه - إجتماعيه - بدنيه) وتقويه الإندماج والتكيف الإجتماعى والأكاديمى من خلال معرفتهن بحاجتهن النفسيه. ومن المتعارف عليه أن وظيفه الإرشاد فى المؤسسه التربويه وظيفه وقائيه، تتمويه، تطويريه، علاجيه تعمل على تقويه ثقه الطالبات بأنفسهن وفهم ذاتهن والتكيف مع بيئتهن المدرسيه. وتعد عمليه إعداد البرامج الإرشاديه هى محاوله لرفع مستوى فاعليه الذات لديهن وتنميه العلاقات الإجتماعيه بين الطالبات لتحقيق مستوى أفضل من النمو النفسى وتهيئتهن لمواجهة المراحل المقبله . وقد اشارت العديد من الدراسات والأدبيات أن إدخال برامج إرشاديه محدده ذات استراتيجيات واضحه لها اثر فى تعديل السلوك وعلاج الكثير من المشكلات. (٣)، (١٣)

كما أكد "فرانك وزيلا Frank & Zella" (٢٠٠٨م) أن الإرشاد فى الرياضة والممارسه البدنيه هو تطبيق اساليب ونظريات وفتيات نفسية عديدة على الفرد بهدف تطوير وترقيه الصحة النفسيه والبدنيه، ومحاولة الإرتقاء بمستويات الأداء الرياضى لديهم، واستثارة الدافعيه نحو تطوير

(\*) استاذ البحث العلمى المتفرغ وعميد كلية التربية الرياضيه للبنات-جامعة الزقازيق سابقا.

(\*\*) استاذ علم النفس الرياضى-بكلية التربية الرياضيه للبنات-جامعة الزقازيق.

(\*\*\*) استاذ علم النفس الرياضى -بكلية التربية الرياضيه للبنات-جامعة الزقازيق.

(\*\*\*\*) معلم أول أ تربية رياضيه بإدارة شرق الزقازيق التعليمية - محافظة الشرقية.

مستوياتهم والعمل على مواجهة المشكلات الشخصية التي قد تتأثر بالعوامل النفسية المختلفة ومحاولة إزالتها أو تحقيقها. (١٧: ١٧٣)

ومن الجدير بالذكر انه لم يعد كل الأفراد يشعرون بالألم ومعاناه غيرهم وقل التواصل بين الناس واتسعت الفجوة بين الإنسان والطبيعه،المجتمع،الدين وبين الانسان وذاته. (١٥)  
فالإنسان المعاصر وخاصة فئة الشباب يعاني دوماً من التوتر والقلق وعدم الإستقرار، وهذا مايمثله مفهوم الإغتراب.

وهذا الإغتراب لم يأتي من طبيعه الإنسان إنما هو نتاج مايمارس عليه منذ قديم الزمن، فكلمه الإغتراب راج استخدامهما وانتشر في مؤلفات المفكرين والكتاب منذ زمن بعيد بمفهوم اخر يعبر عنه في كلمات كالوجود الزائف وغير الأصيل،الإستبعاد،الإيمان،المشكلات الإستعماريه،الحركات التحريرييه وكلها مرادفات لكلمه الإغتراب.

ويوضح "سانج Saing" (٢٠١٤م) الإغتراب بأنه حالة من الوجدان والشعور السلبي الناتج عن الإحساس بالإبتعاد والنفور من الواقع الإجتماعي للفرد. (١٩)

### ثانياً: مشكلة البحث:

يعتبر الاغتراب النفسي من المشاكل النفسية الأجتماعية المؤلمة والمعقدة التي تتعرض لها الطالبات نتيجة لعدم شعورهم النفسي والطمأنينة اضافة الي شعورهم بالوحدة والعزلة النفسية والاجتماعية ؛ مما يؤدي الي سوء التكيف وشعورهم بعدم الانتماء والاحساس بالعجز وانعدام المضي وفقدان الثقة .والشعور بالاغتراب ليعني بالضرورة ان يكون الفرد منعزلاً عن المجتمع فقد يشعر الفرد بالاغتراب مع انة متواجد ضمن المجتمع ويقوم علاقات انسانية طبيعية ومتوازنة الا انة يشعر بعدم الارتياح وعدم الرضا بالنفس وانخفاض في التحصيل الاكاديمي وعم الرضا عن الحياة مما يشعرة بالاغتراب عن ذاته بالاضافة الي شعورة بالضعف في قدرته وعجزه عن تحقيق الاهداف المرجوة منه.

والانسان الذي يشعر بالاغتراب لايشعر بفاعليته ولا اهميته ولا وزنة في المجتمع الذي يعيش فيه . حيث يرى انة عديم التأثير في المواقف الاجتماعية التي يتفاعل معها . بالاضافة الي

شعورة بأنه يفتقر الي من يرشده او يوجهة نفسيا واجتماعيا مما يؤدي الي الشعور بعدم تحقيق الذات وعد الشعور بالسعادة ويتجة الي العزلة والنفور من الذات.

وقد لاحظت الباحثة من خلال مجال عملها كمدرسة تربية رياضية مدى كبر حجم مشكلة الاغتراب النفسي منذ سنوات فبعد ان كان فناء المدرسة يتسم بالحركة والنشاط والحيوية والتفاعل والتعاون من قبل الطالبات اصبح يسوده الهدوء بالرغم من ان كل الطالبات متواجدات في الفناء. وقد أخضعت الباحثة الظاهرة للملاحظة وقد لاحظت الباحثة مدى ابتعاد الطالبات عن العالم الواقعي وان كل طالبة مشغلة باليليفون الخاص بها وتارة تضحك أو تكتب أو تتحدث أو تنظر الي التليفون في صمت دون حركة مما يشعرك بأن هذه الاداة الصغيرة شغلتها عن العالم بل شغلتها عن نفسها. مما دعا الباحثة للقيام بهذه الدراسة بعنوان "فاعلية برنامج ارشادي نفسي رياضي لخفض الاغتراب النفسي لدي طالبات المرحلة الثانوية".

### **ثالثاً: هدف البحث:**

يهدف البحث الي التعرف على: تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي على خفض الإغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

### **رابعاً: فروض البحث:**

من خلال مراجعة مفاهيم الدراسة ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية كالتالي :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية في الإغتراب النفسي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في الإغتراب النفسي قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- توجد فروق داله إحصائية بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإغتراب النفسي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

## خامساً: مصطلحات البحث:

### البرنامج الإرشادي:

هو مجموعه من الخطوات المحدده والمنظمه،تستند فى أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسى وتتضمن من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطه المختلفه والتي تقدم للأفراد خلال فتره زمنيه محدده،بههدف مساعدتهم فى تعديل سلوكياتهم وإكساب سلوكيات ومهارات جديده تؤدى بهم إلى تحقيق التوافق النفسى وتساعدهم فى التغلب على المشكلات التي يعانون منها.

(١٠: ٢٨٣)

### الإغتراب Alienation :

عرفه"سشيولى وبيلر"أنه شعور الأفراد بأنهم منفردون مختلفون وانهم لم يعدوا جديرين بالحب او الرعاية او الدعم،كما يميلون الى الإنغلاق على انفسهم خوفا من المزيد من الألم والرفض.

وعلى الرغم من تزايد الإهتمام بمفهوم الإغتراب النفسى إلا انه ما زال غامضا ونادرا ما يتفق الباحثين على تحديده ، وقد توصل عالم الإجتماع الإمرىكى ملفن سيمان Melvin "Seeman" الوارد فى (طارق العتيبي، ٢٠١٨) (٩) الى الوصول الى خمسة مفاهيم مختلفه للإغتراب النفسى وقد اشار لها بتسميات : فقدان المعايير ، والعجز، وغياب المعانى، والانتماء، ومايسمى بالإغتراب الذاتى.

ووضحت دراسة كلاً من اجلال سرى (٢٠٠٣م) (١)، وسناء زهران (٢٠٠٤م) (٧)،

وطارق العتيبي (٢٠١٨م) (٩) الى وجود عدة أبعاد للإغتراب النفسى وهى كالتالى:

- العجز (فقدان السيطرة) powerlessness

- فقدان المعنى (اللامعنى) Meaninglessness

- اللامعياريه Normlessness

- التمرد Rebekion

- العزله الاجتماعيه Social Isolation

### الاغتراب عن الذات Self Strangment:

ان انفصال الفرد عن ذاته نابع من عدم قدرته على الاتصال بها وشعوره بالانفصال عما يرغب ان يكون عليه ، وعدم قدرته على مكافاة ذاته ،وتسير حياته بلا هدف ويعبر عن ذلك باللامبالاه، وتعتبر اللامبالاه من علامات الاغتراب عن الذات حيث انها تشير الى عدم مشاركته فى مجريات الاحداث الاجتماعيه والانشطه التى هى فى العاده شكل من اشكال تفاعل الفرد مع الاخرين.

اللاهدف Purposelessness :ويقصد بهذا المعنى شعور الفرد بان حياته تمضى بلا هدف واضح ثم يفقد غايته من عمله او وجوده فى الحياه، ولامعنى ولا فائده من استمراره من مواصلة الطريق مما يترتب عليه اضطراب فى سلوك الفرد واسلوب حياته مما يؤدى الى التخبط فى الحياه. (١٨)

ومما سبق أن الاغتراب مصطلح يشبه إلى حد كبير معنى عدم الإلتواء ، ويتمثل الاغتراب فى شعور الفرد بالاستياء والتدمير والشعور بالعزله التى قد تصل إلى إنفصال الفرد عن ذاته وفقدان مغزى أو قيمه للحياه، وعدم الإلتواء أيضاً هو شعور الفرد بأنه لاينتسب لجماعته الأساسيه ولا يرضى عنها ولا يشعر بالفخر بها ، وهورافض للقيم السائده وللثقافه الخاصه بمجتمعه مع شعورعام بالغريه والعجز ، و بعدم قدرته على التواصل مع نفسه ومع المحيطين به. (٢٠)

### الدراسات المرجعية المرتبطة:

#### أولاً: الدراسات المرجعية العربية:

١- دراسة نورا محمد عرفة (٢٠٢٤م) (١٦) برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات في خفض الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي، التعرف على تأثير برنامج ارشادي لخفض الإغتراب النفسى لدى عينة من الشباب، منهج تجريبي قامت الباحثة باختيار عينة البحث من (١٨٩) طالبا وطالبة من طلاب جامعة عين شمس وتراوحت اعمارهم بين (٢١:١٨) عام، وتحقيق فروض البحث حيث ان البرنامج الإرشادي التكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات له تأثيرفي خفض الاغتراب النفسي لدى عينة من الشباب الجامعي.

٢- دراسة ايه محمد على (٢٠٢٣م) (٢) الإغتراب النفسى وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، تحديد مستوى الشعور بالإغتراب لدى طلاب كلية التربية الأساسية، والكشف عن العلاقة بين الإغتراب ومستوى التحصيل الدراسى. منهج وصفى، تكونت عينة الدراسة من ١٥٠ طالبا وطالبة جامعية من طلاب كلية (الأداب، التربية، العلوم، التمريض) بجامعة بور سعيد ممن تتراوح اعمارهم ما بين (١٨:٢١) عاما، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وكانت اهم النتائج وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين بعض ابعاد الإغتراب النفسى وبعض ابعاد مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة.

٣- دراسة عبد ربه عبدالله الصيفى (٢٠١٩م) (١١) فعالية برنامج إرشادي نفسى رياضى للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلبة المرحلة الثانوية، التعرف على مدى "فعالية برنامج إرشادي نفسى رياضى للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلبة المرحلة الثانوية" والذين تتراوح أعمارهم من بين (١٥ - ١٧) سنة، المنهج التجريبي، (٦٠) طالب وطالبة من الطلبة الذين لديهم أعراض اضطراب الاكتئاب "عينة قصدية" والذين هم من طلبة مرحلة الثانوية في محافظة شمال غزة، تم اختيارهم من أصل (٢٠٧)، توجد فروق دالة إحصائيا في أعراض الاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسات المتعددة "القبلي والبعدي والتتبعي"، توجد فروق دالة إحصائيا في أعراض الاكتئاب بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج.

ثانياً: الدراسات المرجعية الأجنبية:

١- (٢٠٢٣) Zorcec, Danijela • Cepreganova-Cangovska, Tatjana

الاغتراب النفسى والشعور بالفاعلية الذاتية لدى الشباب والإناث، أجريت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة المحتملة بين الاغتراب النفسى ومشاعر الفاعلية الذاتية لدى الشباب والشابات البالغين، المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسه على ١٦٧ شابًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٥ عامًا، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الاغتراب و الفاعلية الذاتية، أي أنه كلما زاد الاغتراب النفسى، انخفضت الفاعلية الذاتية.

## إجراءات البحث

### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث، وقد استعانت بالتصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة متبعة القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الصف الأول الثانوى بمدرسة السادات الثانوية بنات إدارة شرق الزقازيق التعليمية محافظة الشرقية للعام الدراسى ٢٠٢٣/٢٠٢٤م والبالغ عددهن (٥٠٠) طالبة.

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وعددهن (٧٠) طالبة بالصف الأول الثانوى للعام الدراسى ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، ثم قامت بسحب عدد (٢٠) طالبة وذلك لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن، وبذلك أصبحت عينة الدراسة الأساسية (٥٠) طالبة، تم تقسيمهن على مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة قوام كل منهن (٢٥) طالبة، وجدول (١) يوضح ذلك.

### جدول (١)

#### تصنيف مجتمع وعينة البحث

العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية	النسبة المئوية	العينة المسحوبة	مجتمع البحث	البيان
ضابطة	تجريبية					
٢٥	٢٥	٢٠	٪١٤,٠٠	٧٠	٥٠٠	طالبات الصف الأول الثانوى

### ضبط متغيرات البحث:

قامت الباحثة بإجراء الإعتدالية لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في بعض المتغيرات التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن)، ومقياس الاغتراب النفسى قيد البحث، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

إعتدالية عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو  
ومقياس الاغتراب النفسى قيد البحث

ن = ٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٦,٦٨	٠,٦٨٩	١٦,٥٠	٠,٧٨٤
الطول	سم	١٥٣,٥٤	٢,٢٣٤	١٥٤,٠٠	٠,٦١٨-
الوزن	كجم	٥٥,٦٦	٣,٤٦١	٥٦,٠٠	٠,٣٨١-
مقياس الاغتراب النفسى	درجة	٢٨٥,٧٥	١٠,٨٧٦	٢٨٥,٠٠	٠,٢٠٧

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية في معدلات النمو وبعض مقياس الاغتراب النفسى ومقياس فاعلية الذات قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٦١٨- : ٠,٧٨٤)، وقد انحصرت هذه القيم بين (٣±) مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة المستخدمة

- جهاز الرستاميتير Rstamitr لقياس الطول (بالسنتمتر) والوزن بالكيلوجرام.

ثانياً: مقياس الإغتراب النفسى: (ملحق ٢)

قام بتصميم مقياس الإغتراب النفسى **غيداء نعيسه** (٢٠١٢م) ويتكون مقياس الإغتراب

النفسى من سبعة أبعاد وعدد (٧٠) عبارة وهذه الأبعاد موزعة على سبعة أبعاد هي:-

البعد الأول: فقدان الشعور بالانتماء وعدد عباراته (١٠ عبارات)

البعد الثانى: عدم الالتزام بالمعايير وعدد عباراته (١٠ عبارات)

البعد الثالث: العجز وعدد عباراته (١٠ عبارات)

البعد الرابع: عدم الإحساس بالقيمة وعدد عباراته (١٠ عبارات)

البعد الخامس: فقدان الهدف وعدد عباراته (١٠ عبارات)

البعد السادس: فقدان المعنى وعدد عباراته (١٠ عبارات)



**البعد السابع:** مركزية الذات وعدد عباراته (١٠ عبارات)

ويتم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان خماسي (موافق بشدة - موافق - حيادي - غير موافق - غير موافق بشدة) وتدل الدرجة المرتفعة على المقياس على إغتراب نفسي عالي والعكس.

**الدراسة الاستطلاعية:**

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ١٠/١ إلى ٢٠٢٣/١٠/٥ واستهدف التعرف على ما يلي:

- ١- مدى ملائمة الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث.
- ٢- الصعوبات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الأساسية للبحث.
- ٣- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- ٤- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
- ٥- إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات للاختبارات والمقاييس قيد البحث).

**المعاملات العلمية لمقياس الإغتراب النفسي:**

**أولاً: حساب الصدق:**

**أ- صدق المحكمين:**

قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد (١٠) من السادة المحكمين في مجال علم النفس والتربية الرياضية وقد أسفرت النتائج عن قبول الأبعاد بعباراتها.

**ب- صدق الاتساق الداخلي:**

قامت الباحثة بحساب الصدق على أفراد العينة الاستطلاعية الذي يبلغ عددهن (٢٠) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية عن طريق صدق الاتساق الداخلي، وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة داخل البعد والدرجة الكلية للبعد في مقياس الإغتراب النفسي، وذلك في الفترة من ١٠/١ إلى ٢٠٢٣/١٠/٥، كما يوضحه الجدولين (٣، ٤).

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي لعبارة أبعاد مقياس الإغتراب النفسي لعينة البحث

ن = ٢٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
البعد الأول: فقدان الشعور بالانتماء،									
*٠,٦١١	٩	*٠,٥٨٥	٧	*٠,٥٩١	٥	*٠,٦٣٦	٣	*٠,٥٨٢	١
*٠,٦٧١	١٠	*٠,٦٣٧	٨	*٠,٦٤٤	٦	*٠,٥٦٤	٤	*٠,٥٩٣	٢
البعد الثاني: عدم الالتزام بالمعايير،									
*٠,٥٦٦	٩	*٠,٦٣٥	٧	*٠,٧٥١	٥	*٠,٥٤٣	٣	*٠,٥٦٨	١
*٠,٥٩٩	١٠	*٠,٦٣٢	٨	*٠,٥٤٦	٦	*٠,٦١٤	٤	*٠,٧٢١	٢
البعد الثالث: الحجز،									
*٠,٦٧٣	٩	*٠,٧٣٣	٧	*٠,٥٨٦	٥	*٠,٥٩٦	٣	*٠,٥٦٩	١
*٠,٧١٦	١٠	*٠,٧٣١	٨	*٠,٥٦٦	٦	*٠,٦١٤	٤	*٠,٥٩٤	٢
البعد الرابع: عدم الإحساس بالقيمة									
*٠,٥٧٧	٩	*٠,٥٠٨	٧	*٠,٧٣٥	٥	*٠,٧٢٢	٣	*٠,٦٣٤	١
*٠,٧٠٩	١٠	*٠,٧١٢	٨	*٠,٦١٩	٦	*٠,٦٥٦	٤	*٠,٥١٠	٢
البعد الخامس: فقدان الهدف									
*٠,٦٥٤	٩	*٠,٥٩٩	٧	*٠,٥٦٧	٥	*٠,٥٢٢	٣	*٠,٥٨٢	١
*٠,٦٨٢	١٠	*٠,٤٦٦	٨	*٠,٦٥٣	٦	*٠,٥٣٤	٤	*٠,٦٣٩	٢
البعد السادس: فقدان المعنى									
*٠,٥٩٨	٩	*٠,٥٧٥	٧	*٠,٥٨٩	٥	*٠,٦٣٨	٣	*٠,٦٥٤	١
*٠,٦١٧	١٠	*٠,٦٣٣	٨	*٠,٦٤٥	٦	*٠,٥٧٦	٤	*٠,٦٤٨	٢
البعد السابع: مركزية الذات									
*٠,٧٥٦	٩	*٠,٥٨٣	٧	*٠,٥٣٩	٥	*٠,٥٤٢	٣	*٠,٦٦٥	١
*٠,٦٨٨	١٠	*٠,٧٣٤	٨	*٠,٦٤٧	٦	*٠,٧٢٨	٤	*٠,٧٣٣	٢

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد دالة

إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، مما يدل على صدق مقياس الإغتراب النفسي فيما وضع من أجله.

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلى بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الإغتراب النفسى

ن = ٢٠

م	الأبعاد	وحدة القياس	معامل الارتباط
١	فقدان الشعور بالانتماء	درجة	*٠,٦٧٩
٢	عدم الالتزام بالمعايير	درجة	*٠,٧٢٦
٣	الحجز	درجة	*٠,٧٩٢
٤	عدم الإحساس بالقيمة	درجة	*٠,٧٤٥
٥	فقدان الهدف	درجة	*٠,٧٨١
٦	فقدان المعنى	درجة	*٠,٧١٣
٧	مركزية الذات	درجة	*٠,٧٢٤

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥، وهذا يدل على أن الأبعاد مرتبطة بمقياس الإغتراب النفسى ككل.

ثانياً: حساب الثبات: Reliability

كما تم حساب معامل ثبات مقياس الإغتراب النفسى على العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة وذلك بتطبيق معامل ألفا كرونباخ's Coefficient Alpha Cronbach's.

جدول (٥)

ثبات مقياس الإغتراب النفسى بتطبيق معامل ألفا كرونباخ

ن = ٢٠

م	الأبعاد	وحدة القياس	معامل الثبات
١	فقدان الشعور بالانتماء	درجة	*٠,٥٧٣
٢	عدم الالتزام بالمعايير	درجة	*٠,٥٨٤
٣	الحجز	درجة	*٠,٧٢٣
٤	عدم الإحساس بالقيمة	درجة	*٠,٦٢٧
٥	فقدان الهدف	درجة	*٠,٦٦٢
٦	فقدان المعنى	درجة	*٠,٥٧٥
٧	مركزية الذات	درجة	*٠,٧١٣
	مقياس الإغتراب النفسى ككل	درجة	*٠,٦٣٧

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات بتطبيق معامل ألفا كرونباخ قد حقق قيمة قدرها (٠,٥٧٣) للبعد الأول - للبعد الثاني (٠,٥٨٤) للبعد الثالث - للبعد الرابع (٠,٦٢٧) للبعد الخامس - للبعد السادس (٠,٥٧٥) للبعد السابع، بينما حقق المقياس ككل (٠,٦٦٢) وهذه يدل على أن مقياس الإغتراب النفسى على قدر من الثبات يوثق به. (٠,٦٣٧) ثم قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الإغتراب النفسى باستخدام التجزئة النصفية ( Split Half - ) عن طريق تجزئة عبارات كل بعد وعبارات المقياس ككل (العبارات الفردية - العبارات الزوجية) وإيجاد معامل الارتباط بين الجزئين.

### جدول (٦)

#### ثبات مقياس الإغتراب النفسى باستخدام التجزئة النصفية

ن = ٢٠

معامل الثبات	العبارات الزوجية		العبارات الفردية		وحدة القياس	الأبعاد
	± ع <sup>٢</sup>	س <sup>٢</sup>	± ع <sup>١</sup>	س <sup>١</sup>		
* ٠.٦٩٨	٠,٧٩٤	٢١,٧٠	٠,٧٨١	٢١,٥٧	درجة	١ فقدان الشعور بالانتماء
* ٠.٧٦٠	٠,٧٦٩	١٩,٩٠	٠,٧٥٥	١٩,٧٠	درجة	٢ عدم الالتزام بالمعايير
* ٠.٦٨٣	٠,٧٧٢	١٩,٨٠	٠,٧٥٨	١٩,٧٥	درجة	٣ الحجز
* ٠.٥٩٩	٠,٧٧٦	٢٠,٠٥	٠,٧٧٣	١٩,٩٠	درجة	٤ عدم الإحساس بالقيمة
* ٠.٦٧٦	٠,٧٨١	٢١,٤٠	٠,٧٦٩	٢١,١٥	درجة	٥ فقدان الهدف
* ٠.٥٧٨	٠,٧٦٠	١٩,٦٠	٠,٧٥٢	١٩,٥٠	درجة	٦ فقدان المعنى
* ٠.٦٦٤	٠,٧٨٠	٢٠,٧٠	٠,٧٦٦	٢٠,٥٥	درجة	٧ مركزية الذات
* ٠,٦٨٥	٥,٤٣٢	١٤٣,١٥	٥,٣٥٤	١٤٢,١٢	درجة	مقياس الإغتراب النفسى ككل

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية لأبعاد المقياس دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ حيث تراوحت ما بين (٠,٦٩٨، ٠,٥٧٨)، مما يدل على أن مقياس الإغتراب النفسى يتميز بدرجة كبيرة من الاستقرار والثبات.

#### برنامج الإرشاد النفسى الرياضى ملحق (٤)

##### تحديد الهدف من البرنامج:

قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادى نفسى رياضى لمعرفة فاعلية برنامج إرشادى نفسى رياضى على الإغتراب النفسى المرحلة الثانوية .

### الأهداف الخاصة بالبرنامج:

وينقسم الهدف العام للبرنامج إلى الأهداف الآتية:

#### أولاً: أهداف معرفية (الإدراكية) وتتمثل في:

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة للنشاط الرياضي.
- تزويد الطالبات بمعلومات ومعارف العامة عن الرياضة اكتساب عينة البحث المعلومات الأساسية عن مفاهيم وحقائق حول الإغتراب النفسى .
- اكتساب الطالبات بعض مهارات التفكير والإدراك.

#### ثانياً: أهداف مهارية وتتمثل في:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية داخل المدرسة
- التوجيه التربوي والارشاد النفسى الرياضى خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي

#### ثالثاً: أهداف وجدانية وتتمثل في:

- تطوير وتوظيف سمات الشخصية والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضى.
- اكتساب الطالبات الثقة والاعتماد على النفس.
- تزويد الطالبات بالخبرات التي تمكنهم من التعامل والتفاعل مع مواقف تعليمية جديدة من خلال تطبيق البرنامج.
- إكساب الطالبات القيم والعادات والاتجاهات الايجابية السليمة.
- اكتساب الطالبات المرحلة الثانوية السلوك إيجابي نحو استخدام البرنامج وذلك لخفض الإغتراب النفسى.

#### ٢- أسس وضع البرنامج:

- أن يتناسب التسلسل المنطقي لمحتوي البرنامج مع أهدافه ومع خصائص الطالبات.

- أن يتناسب البرنامج مع قدرات الطالبات ومراعاة الفروق الفردية بين الطالبات في المستوى البدني.
- أن يكون مناسباً للتلاميذ التي سوف يطبق عليها البرنامج.
- أن يتم تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج في إطار متكامل ومترايط وفعال.
- مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج.
- أن يتسم البرنامج بالمرونة، حيث يسمح بإدخال التعديلات إذا لزم الأمر.
- اجراء الاحماء الكافي لمنع حدوث الاصابات.
- الأهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج

وقد قامت الباحثة بعرض محتوى البرنامج ملحق (٣) على السادة الخبراء والمتخصصين لاستطلاع آرائهم، وقد تناولته الباحثة بالتعديل والتطوير حسب توجيهات السادة الخبراء والمشرفين على البحث حتى تم الاتفاق على صلاحيته من حيث المحتوى وطريقة التطبيق، وجدول (٧) يوضح التوزيع الزمن للبرنامج.

### جدول (٧)

#### التوزيع الزمني للبرنامج

م	جوانب البرنامج	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد أسابيع البرنامج التعليمي.	١٠ أسابيع
٢	عدد الوحدات التعليمية.	١٠ وحدات
٣	عدد الوحدات التعليمية خلال الأسبوع التعليمي الواحد.	وحدة
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة.	٩٠ ق
٥	زمن التطبيق في الأسبوع.	٩٠ ق
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج.	٩٠٠ ق

#### الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

قامت الباحثة بوضع الوحدات التعليمية ارشادية نفس رياضية المقترحة قيد البحث وقسمت إلى (١٠) وحدة بواقع وحدتين أسبوعياً.

#### القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في مقياس الاغتراب النفسى - قيد البحث، وذلك خلال يومى ١١، ١٢/١٠/٢٠٢٣م، وذلك للتأكد من تكافؤ

المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياس القبلي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)، وجدول (٨) يوضح ذلك.

### جدول (٨)

دلالة الفروق الإحصائية في القياسات القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
في مقياس الاغتراب النفسى قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 25$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
فقدان الشعور بالانتماء	درجة	٤٣,٢٥	٣,٥٦٠	٤٣,٣٠	٣,٥٦٤	١.١٥٧
عدم الالتزام بالمعايير	درجة	٣٩,٦٥	٢,٥٢٠	٣٩,٧٠	٢,٥٣٨	٠.١٦٠
الحجز	درجة	٣٩,٤٠	٢,٤٦٣	٣٩,٣٥	٢,٤٥٣	١.١٦٨
عدم الإحساس بالقيمة	درجة	٤٠,١٠	٢,٥٥٨	٤٠,٢٥	٢,٥٦٢	٠.٤٧١
فقدان الهدف	درجة	٤٢,٤٠	٢,٦٤٤	٤٢,٤٥	٢,٦٦٥	٠.١٤٨
فقدان المعنى	درجة	٣٩,٣٦	٢,٤٦٠	٣٩,٣٠	٢,٤٥٣	١.٢٠٢
مركزية الذات	درجة	٤١,٤٥	٣,٦٥٦	٤١,٥٠	٣,٦٦٢	٠.١٤٧
مقياس الاغتراب النفسى ككل	درجة	٢٨٥.٦١	١٤,٨٦١	٢٨٥,٨٥	١٤,٨٩٨	٠,١٠٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٦٩ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج إرشادى نفسى رياضى على المجموعة التجريبية وإتباع الأسلوب التقليدى المتبع الأوامر على المجموعة الضابطة من ١٥/١٠ إلى ٢٢/١٠/٢٠٢٤م ولمدة (١٠) اسابيع متصلة فى كل اسبوع حصتان تعليميتان ،زمن الحصة (٤٥ق) للمجموعة التجريبية (من خلال الوقت المحدد لليوم الرياضى) ،حصه واحده اسبوعيا للمجموعة الضابطة وذلك التزاما بالتوقيت المخصص لزمن حصة النشاط لطالبات الصف الأول الثانوى

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمقياس الاغتراب النفسى قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح، خلال الفترة من ١٢/٤٢ إلى ٢٥/١٢/٢٠٢٣م وبنفس الشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

الأسلوب الإحصائى المستخدم:

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS لإجراء العمليات الحسابية والإحصائية للبحث وهي:

- ١- المتوسط الحسابي.
- ٢- الانحراف المعياري.
- ٣- الوسيط.
- ٤- معامل الالتواء.
- ٥- النسبة المئوية.
- ٦- معامل الارتباط البسيط.
- ٧- اختبار "ت".

### عرض ومناقشة النتائج:

- ١- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:  
أولاً: عرض نتائج الفرض الأول:

#### جدول (٩)

دلالة الفروق الإحصائية في القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية  
في مقياس الاغتراب النفسي قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
فقدان الشعور بالانتماء	درجة	٤٣,٢٥	١,٥٦٠	٢٨,٤٠	١,٩٧٥	*٢٨.٩٠٦
عدم الالتزام بالمعايير	درجة	٣٩,٦٥	١,٥٢٠	٢٣,٥٠	١,٧٤٦	*٣٤.١٧٨
الحجز	درجة	٣٩,٤٠	١,٤٦٣	٢٤,١٥	١,٦٥٩	*٣٣.٧٧٦
عدم الإحساس بالقيمة	درجة	٤٠,١٠	١,٥٥٨	٢٣,٧٥	١,٦٨٢	*٣٤.٩٣٦
فقدان الهدف	درجة	٤٢,٤٠	١,٦٤٤	٢٧,٩٠	١,٨٦١	*٢٨.٦٠٧
فقدان المعنى	درجة	٣٩,٣٦	١,٤٦٠	٢٣,٦٠	١,٧٩٨	*٣٣.٣٣٥
مركزية الذات	درجة	٤١,٤٥	١,٦٥٦	٢٦,٣٠	١,٩٢٨	*٢٩.٢٠٢
مقياس الاغتراب النفسي ككل	درجة	٢٨٥.٦١	١٠,٨٦١	١٧٧,٦٠	١٢,٦٤٩	*٣١,٧٣٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٦٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة

التجريبية في مقياس الاغتراب النفسي - قيد البحث لصالح القياسات البعدية.



## مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس الاغتراب النفسى - قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

تعزو الباحثة تلك الفروق في مقياس الاغتراب النفسى - قيد البحث - بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لافراد المجموعة التجريبية الى البرنامج الارشادي النفسى والذى تم تصميمه من اجل تنمية المفهوم الايجابى ومساعدة افراد العينة على فهم قدراتهم وامكانياتهم واشباع الدوافع وتحقيق المطالب والاحتياجات التى تحقق التوافق الشخصى للافراد ومساعدة افراد العينة على اختيار الانشطة المناسبة وفقا لقدراتهم وامكانياتهم والالتزام بالخلق الرياضى الحميد وقواعد الضبط الاجتماعى ومسايرة المعايير الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى السليم . فالبرنامج الارشادى النفسى المتبع يساعد علي استغلال القدرات البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وامكانيات بيئته الى اقصى حد تؤهله هذه الامكانيات الامر الذى يؤدى الى زيادة توافقه مع نفسه ومجتمعه .

يرى (احمد الزعبي، ٢٠١١، ٨٥) البرنامج الإرشادي في المجال الرياضي بأنه عبارة عن مجموعة من الأنشطة الرياضية التي يتم التخطيط لها مسبقاً، وعادةً ما يسودها أجواء من الاحترام والشكر والتي تهدف إلى مساعدة الطالبات في إمكانية التعامل مع مشاكلهم ومحاولة تدريبهم على أساليب اتخاذ القرارات الصحيحة، ومحاولة إيجاد حلول مناسبة للأزمات التي تواجههم والعمل على تنمية قدراتهم ومهاراتهم الرياضية ومعرفة اتجاهاتهم وميولاتهم .

والإغتراب النفسى كما عرفتة زينب شقير (٢٠٠٥م) (٦) بأنه "الشعور بالعزله والضياع والوحده، وعدم الإنتماء، وفقدان الثقة والإحساس بالقلق والعدوان، ورفض القيم والمعايير الاجتماعيه، والاعتراب عن الحياه الأسريه، والمعاناه من الضغوط النفسيه ويتمثل فى أبعاد:العزله الاجتماعيه، واللامعياريه، والعجز، واللامعنى، والتمرد والذى يفصح عن نفسه فى شكل ظاهره معينه من أحد هذه المظاهر المتنوعه للاغتراب الذاتى، الاجتماعى، السياسى، الدينى، الثقافى".

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية عبد ربه عبدالله الصيفى (٢٠١٩م) (١١) والذى كانت من اهم نتائج انة توجد فروق دالة إحصائية في أعراض الاكتئاب لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسات المتعددة "القبلي والبعدي والتتبعي" ٢-توجد فروق دالة إحصائية

في أعراض الاكتئاب بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج،  
أية محمد على (٢٠٢٣م) (٢) وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين بعض  
ابعاد الإغتراب النفسى وبعض ابعاد مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، فاطمة الزهراء عبدالعظيم  
(٢٠٢٢م) (١٢) توصلت نتائج الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث  
في اليقظة العقلية وكانت الفروق لصالح الذكور، بينما كانت الفروق في القلق الاجتماعي لصالح  
الإناث، ولم توجد فروق بين الذكور والإناث في الاغتراب النفسى.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول للبحث والذي ينص على انه توجد فروق دالة  
إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في الإغتراب النفسى - قيد البحث  
لصالح القياسات البعديّة.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:

أولاً: عرض نتائج الفرض الثانى:

جدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية في القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في مقياس الاغتراب النفسى قيد البحث

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub>	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub>	
فقدان الشعور بالانتماء	درجة	٤٣,٣٠	١,٥٦٤	٣٧,٤٥	٢,٩٦٨	*٨.٥٤٣
عدم الالتزام بالمعايير	درجة	٣٩,٧٠	١,٥٣٨	٣٦,٢٥	٢,٨١٢	*٥.٢٧٣
الحجز	درجة	٣٩,٣٥	١,٤٥٣	٣٥,٨٠	٢,٦٣٤	*٥.٧٨١
عدم الإحساس بالقيمة	درجة	٤٠,٢٥	١,٥٦٢	٣٦,٩٠	٢,٧٩٢	*٥.١٣٠
فقدان الهدف	درجة	٤٢,٤٥	١,٦٦٥	٣٧,٦٠	٢,٨٧٦	*٧.١٥٠
فقدان المعنى	درجة	٣٩,٣٠	١,٤٥٣	٣٥,٥٠	٢,٦٥٣	*٦.١٥٤
مركزية الذات	درجة	٤١,٥٠	١,٦٦٢	٣٦,٧٥	٢,٥٤٨	*٧.٦٤٩
مقياس الاغتراب النفسى ككل	درجة	٢٨٥.٨٥	١٠,٨٩٨	٢٥٦,٢٥	١٩,٢٨٣	*٦,٥٤٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى مغنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٦٤ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة

الضابطة في مقياس الاغتراب النفسى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة

الضابطة في مقياس الاغتراب النفسى قيد البحث لصالح القياسات البعديّة.

وتعزو الباحثة وجود فروق في مقياس الإغتراب النفسى-قيد البحث للمجموعة الضابطة

إلى ما يقوم به المعلم من خلال الأسلوب التقليدى و شرح لفظى للمهارات قيد البحث واداء نموذج

لها وتكرار من جانب المتعلم وتصحيح الأخطاء المصاحبة للأداء المهارى، وهذا قد ساعد فى

تحسين الإغتراب النفسى لدى طالبات المرحلة الثانوية قيد البحث.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية شيماء اسماعيل حسن (٢٠٢٠م) (٨)، محمد جودة عبدالحميد (٢٠٢٣م) (١٤) التي اشارت إلى التأثير الإيجابي للبرامج التعليمية الرياضية المتبعة في خفض الإغتراب النفسى.

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى الإغتراب النفسى قيد البحث لصالح القياسات البعدية.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

أولاً: عرض نتائج الفرض الثالث:

### جدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية فى القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس الاغتراب النفسى قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 25$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س <sub>١</sub>	ع <sub>١</sub> ±	س <sub>٢</sub>	ع <sub>٢</sub> ±	
فقدان الشعور بالانتماء	درجة	٢٨,٤٠	١,٩٧٥	٣٧,٤٥	٢,٩٦٨	*١٧.٥٨٧
عدم الالتزام بالمعايير	درجة	٢٣,٥٠	١,٧٤٦	٣٦,٢٥	٢,٨١٢	*٢٧.٤٢٠
الحجز	درجة	٢٤,١٥	١,٦٥٩	٣٥,٨٠	٢,٦٣٤	*٢٥.٩٢٩
عدم الإحساس بالقيمة	درجة	٢٣,٧٥	١,٦٨٢	٣٦,٩٠	٢,٧٩٢	*٢٧.٩٥١
فقدان الهدف	درجة	٢٧,٩٠	١,٨٦١	٣٧,٦٠	٢,٨٧٦	*١٩.٦١٨
فقدان المعنى	درجة	٢٣,٦٠	١,٧٩٨	٣٥,٥٠	٢,٦٥٣	*٢٥.٧٢٥
مركزية الذات	درجة	٢٦,٣٠	١,٩٢٨	٣٦,٧٥	٢,٥٤٨	*٢٢.٦٥٩
مقياس الاغتراب النفسى ككل	درجة	١٧٧.٦٠	١٢,٦٤٩	٢٥٦,٢٥	١٩,٢٨٣	*٢٣,٦٢٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية = ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢ \* دال عند مستوى ٠,٠٥ \*

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائيا فى القياسات البعدية بين المجموعتين

التجريبية والضابطة فى مقياس الاغتراب النفسى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائيا فى القياسات البعدية بين المجموعتين

التجريبية والضابطة فى مقياس الاغتراب النفسى قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وتتفق تلك النتيجة مع نتائج الدراسات المرجعية نورا محمد عرفة (٢٠٢٤م) (١٦)،  
(٢٠٢٣. Zorcec, Danijela • Cepreganova-Cangovska, Tatjana) (٢١)، أية  
محمد على (٢٠٢٣م) (٢)، حسن يوسف عبدالله (٢٠١٧م) (٤).

وتعزو الباحثة تلك الفروق وهذا التحسن في مقياس الإغتراب النفسى - قيد البحث - بين  
القياسين البعديين لمجموعتى البحث الجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية  
الى البرنامج الإرشادى الرياضى النفسى المقترح الذى شارك فيه طالبات المجموعة التجريبية مقارنة  
بطالبات المجموعة التى لم تشارك فى البرنامج المستخدم، مما أشار إلى فاعلية البرنامج المنظم  
المخطط له بدقه الذى تم تصميمه وتقنيته وضبط أجزائه وتدرج تدريباته داخل إطار زمنى للحصة  
(٤٥ دقيقة) وعدد (٢ حصة) تعليمية فى الأسبوع لمدة (١٠) أسابيع و بشكل يتناسب مع خصائص  
المرحلة السنية لأفراد عينة البحث وتكون من جلسات إرشادية جماعية استخدمت فيها الباحثة  
مجموعة مختلفة من الفنيات والأساليب الإرشادية والتى منها لعب الأدوار والنمذجة والتنفيس  
الإنفعالى واسلوب حل المشكلات والتعزيز الإيجابى باستخدام المناقشة الجماعية والتكليفات المنزلية  
وغيرها من الفنيات التى تتيح فرصة تنمية الذكاء الثقافى وإكساب الطالبات المعلومات الصحيحة  
وساعدت الطالبات وقدمت المساعدة الكاملة لهن من إدارة الإنفعالات التى تواجهن والتى تؤثر  
بشكل سلبى على سلوكهن مع الآخرين، حتى تستطيع الطالبة حل المشكلات الشخصية أوالتربوية  
أوالمهنية أوالصحية أو الأخلاقية التى يقابلها فى حياته والتوافق معها والذى يساعده على توجيه  
ذاته ببصيرة وذكاء وكفاية لتحقيق الصحة النفسية التى يقابلها فى حياته والتوافق معها والذى  
يساعده على توجيه ذاته ببصيرة وذكاء وكفاية لتحقيق الصحة النفسية والتوافق فى مجالات الحياة  
المختلفة، وتحقيق الذات حيث تكتشف الطالبة نفسها واستعداداته وقدراته مما يؤدى إلى توافقه  
وسعادته وصحته النفسية. ويعتبر البرنامج الإرشادى عملية تعلم وتعليم نفسى وإجتماعى ومحاولة  
واعية مقصودة لتوجيه الطالبات لفهم انفسهن واستعدادتهن وقدراتهن وميولهن، واستغلالها لتحقيق  
اهداف سليمة لتحقيق حياة ناجحة، وأن ينمو إلى أقصى حد مستطاع وأن ينمى طاقاته وقدراته  
،استعداداته ومواهبه لإقصى درجة ممكنة بحيث يستطيع أن يأخذ مكانه كإنسان صالح فى  
المجتمع، مما كان له الأثر الإيجابى فى إكسابهم الذكاء الثقافى وتعديل معارفهم وسلوكياتهم

فانعكس ذلك بشكل إيجابي على خفض مستوى الإغتراب النفسى ورفع فاعلية الذات لديهن، وذلك على عكس المجموعة الضابطة التى لم تتعرض للبرنامج الإرشادى المستخدم .

فالإغتراب النفسى عرفه (Scioli ،Biller.٢٠٠٩) أنه شعور الأفراد بأنهم منفردون مختلفون وانهم لم يعدوا جديرين بالحب او الرعاية او الدعم، كما يميلون الى الإنغلاق على انفسهم خوفا من المزيد من الألم والرفض.

ويعتبر **خالد عسل وفاطمة مجاهد (٢٠١٠م) (٥)** الإغتراب النفسى بأنة خبره عامه ينتشر وجودها بين جميع الناس ولكن بدرجات متفاوتة، وقد حاز على إهتمام كبير بين جميع المتخصصين فى جميع المجالات لوضع تفسير لهذا الاحساس، وقد حاز بالدرجة الاكبر من الإهتمام لدى علماء النفس لما يسببه من حالات التباعد بين الشخص وذاته والمحيطين به ، فيؤدى ذلك الى خلل فى البنية النفسية للفرد، ومن ثم المجتمع

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث الذى ينص علي انه توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الإغتراب النفسى وفاعلية الذات قيد البحث لصالح للمجموعة التجريبية.

### **الإستخلاصات والتوصيات:**

#### **أولاً: الاستخلاصات:**

فى ضوء أهداف البحث وفروضة فى حدود عينة البحث والادوات المستخدمة واعتمادا على العرض والتحليل الاحصائى،يمكن للباحثة استخلاص ما يلى:

البرنامج الارشادى الرياضى النفسى المقترح اثر ايجابيا في خفض الاغتراب النفسى لدى طالبات المرحلة الثانوية افراد عينة البحث .

#### **ثانياً: التوصيات:**

- فى ضوء الاستخلاصات التى تم التوصل اليها تتقدم الباحثة باتوصيات التالية :
- ضرورة الاهتمام بالبرامج الارشادية العلاجية الحركية التى تعمل على دعم الطالبات .
  - عقد ندوات ومحاضرات لتوعية الاباء حول الواقع وكيفية التعايش معه .

- تأسيس قسم الارشاد النفسى بالمدارس لدراسة المشاكل الخاصة للطالبات والمساعدة علي حلها .

## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- اجلال سرى (٢٠٠٣م): الامراض النفسية الاجتماعية . القاهرة ،عالم الكتب.
- ٢- أية محمد على(٢٠٢٣م): الإغتراب النفسى وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلاب الجامعة،مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد، ٢٦٤ .
- ٣- حسن على سيد (٢٠٠٢م): اثر برنامج ارشادي في تنمية السلوك الاجتماعي لدي طلبة المرحلة المتوسطة؛ جامعة بغداد؛ كلية التربية ؛ رسالة غير منشورة .
- ٤- حسن يوسف عبدالله (٢٠١٧م): فاعلية برنامج ارشادى نفسى لتحسين مستوى الذكاء الإنفعالى وعلاقته بتماسك الفريق الرياضى لدى ناشئ كرة القدم.رسالة دكتوراه غير منشورة،كلية التربية الرياضية بنين،جامعة بنها.
- ٥-خالد عسل وفاطمة مجاهد (٢٠١٠م): الاغتراب النفسى بين الفهم النظرى والإرشاد النفسى الإكلينيكي. دار الوفاء، الاسكندرية.
- ٦- زينب محمود شقير (٢٠٠٥م): العنف والاعتراب النفسى بين النظرية والتطبيق، (١١)، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- ٧- سناء حامد زهران (٢٠٠٤م): ارشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، عالم الكتب، القاهرة.
- ٨- شيماء اسماعيل حسن (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج ارشادى نفسى رياضى فى خفض بعض اشكال التمر المدرسى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية.المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، جامعة المنصورة، ع (٤٠).
- ٩- طارق العتيبي (٢٠١٨م): الاغتراب دراسة تأصيلية فلسفية علمية. دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع .

- ١٠- طه حسين عبدالعظيم (٢٠٠٤م): الإرشاد النفسى (النظريه، التطبيق، التكنولوجيا)، ط١، القاهرة، دار الفكر العربى.
- ١١- عبد ربه عبدالله الصيفى (٢٠١٩م): فعالية برنامج إرشادي نفسي رياضي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٢- فاطمة الزهراء عبدالعظيم (٢٠٢٢م): اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين القلق الاجتماعي والاعتراب النفسي لدى عينة من المراهقين، مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد، ٢٠٤.
- ١٣- محمد العربى شمعون (٢٠٠٢م): التوجيه والارشاد النفسى فى المجال الرياضى، مكتبة الكتب العربى
- ١٤- محمد جودة عبدالحميد قنديل (٢٠٢٣م): تأثير برنامج إرشادي نفسي لتحسين أبعاد الصلابة العقلية والتحمل النفسى على المستوى الرقمى لسباحي ٨٠٠ متر حرة، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسبوط .
- ١٥- محمد صبحى حسنين (٢٠٠١م): القياس والتقويم فى التربية البدنية، دار النشر العربى، القاهرة.
- ١٦- نورا محمد عرفة (٢٠٢٤م): برنامج إرشادي تكاملي للتدريب على الإفصاح عن الذات فى خفض الاعتراب النفسى لدى عينة من الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية.

ثانيا: المراجع الاجنبية:

- ١٧- Frank, G. and Zella (٢٠٠٨): Human Kinetics, Clinical Sport Psycholog.
- ١٨- Lopez, J.K, Fuxjager, M.J. (٢٠١٢): self-deception, sadaptive value: effects of positive thinking and the winner effect conscious .



- ၁၉- **Saing, L. (၂၀၁၄):** Experiences of Alienation at university. Some themes amongst Mount Duruitt youth (Report No. ၁၄) .Australia: Academic Advisor & Project officer.
- ၂၀- **Wingerter, Troy (၂၀၂၀):** The Impact of Academic Self-Efficacy, General Self-Efficacy, Athletic Self-Efficacy and Collective Efficacy on the Academic Success of the Intercollegiate Football Student Athlete. University of Louisiana at Lafayette ProQuest Dissertations Publishing, ၂၈၂၀၆၀၇၃.
- ၂၁- **Zorcec, Danijela-Cepreganova-Cangovska, Tatjana (၂၀၂၃):** Psychological Alienation and Feeling of Self-Efficiency in Young Male and Female Adults.