

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في التقليل من الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. فاضل كردي الشمري/العراق. جامعة الكوفة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د. سعد عباس الجنابي/العراق. جامعة تكريت. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

fadelkalshammari@uokufa.edu.iq

dr_saadaljanabi66@TU.edu.iq

كونا نجم الدين كريم/العراق. مديرية تربية السليمانية

sportgona@yahoo.com

الملخص

ان الشعور بالاغتراب الاجتماعي له أيضا مساوئ كثيرة على المجتمع الذي تسوده هذه الظاهرة خصوصا طلبة المرحلة الجامعية لأنها مهمة جدا في حياتهم من حيث التفكير بالمستقبل وتحديده ، فإنه قد يؤدي ببعض الطلبة الى عدم الشعور بالأمان وبالتالي الانسحاب والهروب من الواقع الاجتماعي المرير الذي يعتقد يطاردهم في أشكال علاقاتهم الاجتماعية ، بالتالي يؤدي بهم إلى اللامبالاة وعدم الإحساس بالمسؤولية ، لذلك فدوره يؤثر في هذه المجريات ويتأثر بها مما ينعكس على سلوكه وأخلاقياته وشبكة علاقاته الاجتماعية وانتماءاته ، ويأتي البحث في محاولة للكشف عن تأثير جلسات ارشادية معرفية سلوكية ودورها في التقليل من الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وان الطالبة الجامعية تعيش في مرحلة حساسة من حياتها ، فقد أشارت بعض الأدبيات التي اهتمت بظاهرة الاغتراب إلى أن مفهوم الاغتراب الاجتماعي يقع على الضد تماما من مفهوم الانتماء الاجتماعي مع إن الشعور بالانتماء بشكل عام إلى الأسرة والانتماء بشكل عام حاجة من الحاجات الأساسية للنمو النفسي والاجتماعي ، حيث يزداد شعور الفرد بالأمن والتقدير الاجتماعي واعتماده بنفسه حين ينتمي إلى جماعة قوية ينتمص شخصيتها ويوحد نفسه بها كالأسرة والجامعة وقد هدف البحث الى على التعرف على اثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في التقليل من الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وافترض الباحثون ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد حدد الباحثين مجتمع البحث وهم طالبات كلية التربية البدنية وعلم الرياضة في جامعة الكوفة وعددهم (٣٦) وقد قسمت الى المجموعتين الضابطة والتجريبية كل مجموعة (١٥) . وبعد ان تم تطبيق التجربة الرئيسية عليهم تم تحليل ومعالجة النتائج باستعمال (SPSS) ، وقد توصل الباحثون الى النتائج ومنها ضرورة استعمال البرامج الارشادية وزيادة التوعية واستخدام الاساليب التربوية المناسبة في معاملة الطلبة وحث ابنائهم على الاندماج مع زملائهم الاخرين وقد اوصى الباحثين التأكيد على التأكيد على الفعاليات والأنشطة التي تستند على القيم الايجابية لإشاعة روح التعاون بين الطلبة والمحبة والعلاقات الإنسانية التي تمنح الحياة معاني انسانية مجتمعية سامية .

يجب على المؤسسات الحكومية التابعة لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي زيادة مشاركة الطلبة في بعض القرارات وحثهم على المشاركة في بناء المجتمع لتعزيز دورهم الاجتماعي وتنمية شعورهم بالانتماء لأنهم جزء أساس في بناء المجتمع.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي معرفي ، التقليل من الاغتراب ، طالبات التربية الرياضية.

تلعب الحياة الجامعية دورا كبيرا في تحديد معالم شخصية الفرد لأنها تمثل مرحلة مهمة في حياته ، ناهيك بأن شباب هذه المرحلة يمثلون طاقة هائلة ومصدرا بشريا جباراً لتنمية المجتمع بما سوف تكون عليه شخصياتهم عليه في المستقبل ، وترداد هذه الأهمية إذا علمنا ان ظروف الحياة حاليا تجعل منها واحدة من أخطر مراحل الدراسة وأخصبها وأكثرها صلاحية للتجاوب مع المتغيرات السريعة والمتلاحقة ، التي يتميز بها العالم اليوم، فهي تتصف بالقابلية والقدرة الكبيرة على التغيير والنمو تتعلق بمرحلة عمرية لها أهميتها ، إذ يتسم النمو في هذه المرحلة بخصائص فريدة من نوعها عن بقية المراحل مثل الخيال والجرأة والمغامرة والاستقلال النفسي ، كما تتميز بالرغبة والتحرر، وإن هذه الفئة هي أكثر فئات المجتمع قدرة على العطاء بهدف تحقيق الذات والقدرة على تحمل المسؤولية ويأتي البحث الحالي محاولة التعرف على ظاهرة الاغتراب الاجتماعي والتقليل منها ، وأن ظاهرة الاغتراب تظهر وتعمق في وقت الأزمات المجتمعية ، لأنها حالة تتصل بمشكلات التفكير الاجتماعي والثقافي وتدهور القيم ، وبالتالي سيادة علاقات القوة والنزاع بدلا من علاقات التعايش والتضامن والانتماء الاجتماعي ، والاغتراب الاجتماعي لا ينشأ من الفراغ فهناك مجموعة من الأسباب الداخلية والخارجية التي تمهد للشعور به، وتعد فئة الشباب وعلى وجه الخصوص الطلبة الجامعيين هم الفئة الأكثر تأثراً بهذه العوامل نتيجة سرعة تأثرهم بالعوامل المحيطة بهم إذ أصبح من الصعب على الطالب تحقيق طموحاته وحاجاته مما يجعله يعيش حالة من الاغتراب الاجتماعي

(حسن محمود شمال ، ٢٠٠٨ ، ص ٣٠)

وعليه تكمن أهمية الجامعة من خلال الدور الذي تؤديه في عملية التنمية لأنها المسؤولة عن تلبية احتياجات المجتمع من القوى البشرية المزودة بالمهارات الفكرية والمهنية ، وهي مسؤولة عن تربية الفرد نفسيا واجتماعيا وهو ما يسهل عليه التعامل مع التغيير الاجتماعي ، لذلك يفترض على النظام الجامعي إذا ما اراد خلق مجتمع علمي ناضج عليه المحافظة على سلامة البناء النفسي للطلبة بما يحقق لهم شخصية متزنة وناجحة، ولأسيما هو يعيش عملية التفاعل في الجامعة، فتبرز أمامه عدد من المواقف ويواجه مشكلات تستدعي منه حلاً يسهل عملية التفاعل والتوافق ، ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية البحث في استخدام الارشاد النفسي في التقليل من الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة . إن مفهوم الاغتراب الاجتماعي يقع على الضد تماما من التفاعل الاجتماعي ، الذي يعد أحد الأركان الأساسية لتكوين العلاقات الإنسانية ، وهو يتناغم مع مفهوم الوحدة النفسية الذي يشير إلى الخبرات المؤلمة التي تحدث عندما تكون العلاقات الاجتماعية لشخص ما أو جماعة ناقصة في أحد جوانبها، وان الاسباب العلمية في حقل تنمية شخصية الطالبة الجامعية لم تسلط الضوء على هذه الظاهرة بصورة مركزة وتعطي لها العلاج الكافي للخروج بأفضل النتائج خصوصا التأثير للمرحلة الجامعية في حياة الطالبة . ومن خلال ملاحظة الباحثين كونهم تدريسيون في الجامعة بالجانب التربوي والارشادي ان عدم السيطرة على الذات يؤدي إلى تدهور الإحساس بقيمتها وضعف الروح المعنوية للفرد، وهو ما يجعله أكثر عرضة للتأثر بأفكار بسبب الاحباطات المتولدة من

جراء الضغوطات محدثة آثاراً نفسية واجتماعية سيئة على شخصية الطالبة والمجتمع، التي قد تتمثل في مشكلات نفسية واجتماعية نظراً لعدم الثقة وعدم القدرة على الاستقلال، لذلك فإن الاغتراب الاجتماعي يمثل احد المشاكل التي تواجه الطالبة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة التربوية، ومن خلال هذا ارتى الباحثون بضرورة تفعيل برامج الارشاد وما يرتبط بها من استخدام أساليب في التقليل من الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٢- تصميم جلسات ارشادية معرفيه سلوكية في تقليل الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٣- التعرف على اثر للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في تقليل الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٢- اجراءات البحث:

- ١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون التصميم التجريبي لأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .
- ٢-٢ مجتمع البحث وعينته:
تحدد مجتمع البحث وهم طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة) وعددهم (١١٠) طالبة واختار الباحثون طالبات المرحلة الثانية وعددهم (٣٦) طالبة وقد قسمت الى مجموعتين تجريبية وعددهم (١٥) وضابطة وعددهم (١٥) ، وتم اختيار (٦) طالبات للتجربة الاستطلاعية .

٢-٣ الأجهزة الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

- الاستبانة.

- مقياس الاغتراب الاجتماعي .

- المصادر والمراجع العربية.

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٢-٤-١ مقياس الاغتراب الاجتماعي: تم اختيار مقياس الاغتراب الاجتماعي

(صفاء بهاء مكي ، ٢٠١٦)

المعد من قبل (صفاء بهاء مكي ، ٢٠١٦) يتكون المقياس من (٣٥) فقرة ، وقد وضع للمقياس خمس بدائل هي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي غالباً، وتنطبق علي أحياناً ، وتنطبق علي نادراً ، ولا تنطبق علي أبداً) وتكون درجات تصحيحها تصاعدياً (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي لل فقرات الايجابية، وتنزلياً (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) لل فقرات السلبية ، وأن أعلى درجة محتملة للمقياس هي (١٦٥) وادنى درجة للمقياس هي (٤٠) ، والوسط الفرضي هو (١٠٥) درجة .

٢-٤-٢ بناء البرنامج الإرشادي:

بعد ان تم الاطلاع على العديد من المراجع الأدبيات التي تخص مراحل نمو الإنسان وخصوصا المرحلة الجامعية بكل خصائصها ، ومتطلبات هذه المرحلة هذه المرحلة العمرية من النواحي الجسدية والعقلية والنافعالية والاجتماعية ، وقد راعى الباحثون الحاجات عند إعداد البرنامج الإرشادي النفسي ، إن بناء البرنامج واضحة ومتميزة لفئات من الطالبات ، تستند إلى مبادئ وقيم علمية أصيلة ترمي إلى تحقيق سعادة طالبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ونمو استقرارها .

ويمكن تحديد معالم بناء البرنامج الإرشادي بما يأتي:

- تؤكد على مبدأ احترام الإنسان ورعاية حقوقه إن توجه الطلبة للتعلم ورعايتهم .

- تؤكد على اعداد الطالبة "فسيا" سليما" وتوجيهها" ليتمكن من الاختيار العقلاني لقراته المعرفية وقابليته المهارية والبدنية وتكوين علاقات اجتماعية مع زميلاتها .

- لابد أن يراعي البرنامج خصوصية الطالب المعرفية والسلوكية والنافعالية وقيمه وتطلعاته ودوره في المستقبل. وبعد تصميم البرنامج بصيغته الأولية قام الباحثون باستشارة عدد من الخبراء في مجال الإرشاد التربوي والنفسي لإبداء آراءهم بالآتي:

- معرفة مدى صلاحية البرنامج الإرشادي في التقليل من الاغتراب الاجتماعي .

- مدى صلاحية محتوى الجلسات والأهداف السلوكية.

- الاتفاق على إقامة (١٠) جلسة (ينظر ملحق ٤) ، زمن كل جلسة منها (٣٠) دقيقة.

- أي إضافات أو تعديلات تغني البرنامج الإرشادي.

وقد حدد الباحثون صلاحية البرنامج الإرشادي الحالي والأسلوب الإرشادي المستخدم وكفاية عدد الجلسات الإرشادية وأزمنتها ومحتوياتها والأهداف السلوكية المتضمنة فيها .

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

٢-٤-٣ التجربة الاستطلاعية: بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسيين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يومي الاثنين المصادف ٢٠٢١/١١/١ للكشف عما يأتي:

- ١- للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياس ، أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة .
- ٢- الوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس ، أن الوقت المستغرق كان ما بين (٤-٨) دقيقة.
- ٣- تحضير وسائل البرنامج الإرشادي وأدواته وهي (المكان ، السبورة ، كراس الواجب البيتي (DELL ١٥٤٥).

- تحديد المدة الزمنية بعد الاتفاق مع العينة إذ تم تحديد الجلسة بعد الانتهاء من الدوام ، الساعة ٢,٣٠ ظهرا من يوم (الثنين- الأربعاء) إذ استغرقت كل جلسة (٣٠) دقيقة.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

- ٢-٥-١ الاختبار القبلي: أجرى الباحثون الاختبار القبلي بتوزيع المقياس في يومي الأحد ٢٠٢١/١٠/٣١ على المجموعتين الضابطة والتجريبية .

٢-٥-٢ تطبيق البرنامج الإرشادي:

- تم تنفيذ البرنامج الإرشادي بطريقة الإرشاد الجمعي على عينة البحث يوم الاثنين ٢٠٢١/١١/٢٢
- تم تحديد (١٠) جلسة إرشادية ، ويستغرق زمن كل جلسة (٣٠) دقيقة ، وتم تنفيذ الجلسات في أيام (الأحد - الأربعاء) ، (نموذج من جلسات البرنامج ملحق (٣) .

٢-٥-٣ الاختبار البعدي:

- تم إجراء الاختبار البعدي في اليوم الأخير الأربعاء ٢٠٢١/١٢/٢٢ من تنفيذ البرنامج الإرشادي (الجلسة الختامية)

٢-٦ الوسائل الإحصائية: قام الباحثين باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: سيتم عرض ومناقشة نتائج البحث وفق أهدافه وعلى النحو الآتي:

٣-١ إن الهدف الأول في البحث الحالي هو (التعرف على الاغتراب الاجتماعي) وقد تم تحقيق هذا الهدف بتطبيق مقياس الاغتراب الاجتماعي على عينة البحث ، والجدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاغتراب الاجتماعي .

الجدول (١) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الاغتراب الاجتماعي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي
١	التجريبية	١٢٠,٥١	٦,٦٣	٨٠
٢	الضابطة	١١٧,٣٢	٧,٢٧	

يتبين من الجدول (١) أن الدرجة الكلية لمقياس الاغتراب الاجتماعي التي حصلت عليها المجموعة التجريبية هي (١٢٠,٥١) ووجد الباحث أن الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة بلغت (١١٧,٣٢) وعند مقارنة الوسط الحسابي للمجموعتين نلاحظ أنهما أعلى من الوسط الفرضي وهذا يعني أن العينة كانت تعاني من ظاهرة الاغتراب الاجتماعي.

٣-٢ مناقشة النتائج:

إن الهدف الثاني من البحث الحالي هو (تصميم برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتقليل الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) وقد تم تحقيق هذا الهدف في ضوء إجراءات بناء البرنامج الإرشادي باستعمال أسلوب العلاج الواقعي بطريقة الإرشاد الجمعي كما هو موضح مفصلاً في الباب الثالث (إجراءات البحث) وقد تم تطبيقه على عينة البحث (التجريبية) لاحقاً.

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

٣-٣ الهدف الثالث يتضمن (التعرف على اثر البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي لتقليل الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) وقد قام الباحثون بتحقيق هذا الهدف والتحقق من فرض البحث الآتي: هنالك اثر للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي الانفعالي لتقليل الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الجدول (٢) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) في الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس

الاجتراب الاجتماعي البحث

نوع المعنوية	قيمة Sig	قيمة (t)	القياس البعدي		القياس القبلي		المجاميع
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	٠,٠٠٣	٣,٩١	٥,٠٨	٩٠,٦٠	٦,٦٣	١٢٠,٥١	التجريبية
معنوي	٠,٠٠٠	١٥,٤٢	٤,٨٢	٩٥,٧٧	٧,٢٧	١١٧,٣٢	الضابطة
مستوى دلالة (٠,٠٥)							

ويبين الجدول (٢) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية لمقياس الاغتراب الاجتماعي وللتعرف على الفروق الدالة إحصائياً بين المتوسطين القبلي والبعدي ، بلغت قيمة (t) المحسوبة (٣,٩١) وهذا يعني وجود فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، إذ أن قيمة (t) المحسوبة (١٥,٤٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ويعزو الباحث هذا الفرق إلى أحساس العينة المجموعة الضابطة بالمشكلة وتوجيهه وايضا عمادات الكليات ولجان الارشاد وطبيعية العملية تتطلب من الاعضاء التكيف لمواجهة المشكلات وحلها ويعزو الباحثون هذا الفرق الى الأثر الواضح للبرنامج الإرشادي في التقليل من الاغتراب الاجتماعي نحو الأفضل وإلى فاعلية الجلسات الإرشادية في التقليل الاغتراب الاجتماعي ، والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجماعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية التي نادى بها

(نزیه حمدي ، ١٩٩٨ ، ص٥٦)

(كورت ليفين) في كثير من بحوثه وتجاريه ، إذ أشار إلى إن هذا الأسلوب له دور كبير في تعديل اتجاهات الأفراد لأنه يتيح الفرصة لهم لمناقشة آراءهم والتعبير عن أفكارهم بحرية وصراحة، وهذا له تأثير من إضفاء جو من المودة والتآلف، إذ إن مثل هذا الجو الذي يسود الجلسات الإرشادية الجماعية يساعد على اكتساب قيم تربوية واجتماعية ايجابية إن تجربة تطبيق هذا البرنامج الإرشادي أعطت نتائج مشجعة مما يؤكد فاعلية هذا الجلسات في التقليل من الاغتراب الاجتماعي وتشير رنا طالب

(رنا طالب ياسين ، ٢٠١٠ ، ص٤٤)

إلى ان مستوى الوعي الذاتي الذي يصل إليه الفرد في هذه المرحلة (مرحلة الجامعة) يسمح له بتقييم قواه العقلية والجسمية ، وهو الأمر الذي يتمخض عنه نزعة الطالب إلى الاستقلالية في ان ينزل ببعض جوانب حياته عن تدخل الكبار" ، ويسعى الطالب أيضا إلى تحديد وضعه في نظام العلاقات المتبادلة مع العالم الخارجي من خلال إصدار بعض الأحكام والقرارات والتقييمات اتجاه بعض المواقف والأحداث ، فالأفراد على مختلف أمزجتهم وصفاتهم منهم المنجرف في عواطفه ومشاعره من دون ان يكون مدركا لها، من انخفاض مستوى الاغتراب الاجتماعي بأنه يعود إلى أن طلبة الجامعة تعد من الشرائح الواعية في المجتمع التي لها القدرة على مواجهة تأثير المشكلات الاجتماعية والاقتصادية وما تفرزه من آثار في سلوك الفرد وطرق تفكيره والتي يمكن أن تؤثر على العلاقات الإنسانية بين الأفراد وبالتالي يمكن أن تؤدي إلى ابتعاد الفرد عن المجتمع الذي يعيش فيه فضلا عن ذلك إلى أنهم يملكون وعي ثقافي يزيد من قدرتهم على مواجهة الاغتراب الاجتماعي، وإن تمسك الطلبة بالعادات والتقاليد التي تحكم المجتمع يقلل من الشعور بالعزلة والاغتراب الاجتماعي حيث أشار فروم في نظريته بان الناس القدامى كانوا يحاولون التخلص من الاغتراب الاجتماعي من خلال تقمصهم قبائلهم وعشائرتهم عن طريق مشاركتهم ممارسة العادات والتقاليد والطقوس بذلك يحصلون على الأمان من خلال الانتماء إلى جماعة معينة إذ يلاحظ أن أغلب الشباب عادة ما يشاركون في الطقوس الدينية التي إعتاد الناس على ممارستها كل عام، كما أشار فروم في كتابه المجتمع السليم أنه يمكن للإنسان أن يتغلب على الاغتراب الاجتماعي والتخلص من عزلته من خلال طرق متعدد منها الاتحاد مع أشخاص دون التنازل عن الحرية أو التخلي عن الحرية من أجل استعادة الأمان ، ويمكن أن يظهر ذلك في طبيعة البيئة الجامعية التي تعتبر وسطا مفتوحا وبيئة اجتماعية يسودها الحوار والتواصل الاجتماعي، مما يمنح الطلبة القدرة على اقامة العلاقات الاجتماعية فيما بينهم وكل ذلك يزيد انتمائهم وبالتالي يساعد في التقليل من مشاعر الاغتراب الاجتماعي، كما يرى الباحثون إلى أن الفرد العراقي أصبحت لديه القدرة والقابلية على تحمل ومقاومة الصعاب نتيجة معاناته المستمرة من توالي الأزمات الأمنية والسياسية وما يترتب عليها من مشكلات اجتماعية واقتصادية حيث جعلته يبتكر أساليب وبدائل جديدة من أجل مواجهة هذه المشكلات والتغيرات مما ساعده على التخلص من الاغتراب الاجتماعي وتبعاته المؤلمة على الصحة النفسية وحتى الجسدية. وهذا الفرد قد لا تكون لديه القدرة على التحكم في حياته العاطفية

او السيطرة على مشاعره ، لذا فالوعي الذاتي يتطلب نوعاً من الذكاء، إذ يشير الزيايدي (احمد محمد الزيايدي والخطيب ، هاشم ابراهيم الخطيب ، ٢٠٠١ ، ص٧٦)

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

"الى ان الأفراد الذين يمتلكون قرارا مستقلاً ومستوى عالياً من الذكاء لا يمكن ان يخضعوا أو يقفوا فريسة سهلة لإيحاءات الآخرين وتحويل افكارهم من السلبية إلى الإيجابية" ، إذ استعمل الباحث الإرشاد الجماعي لما له من دور بربط العلاقة بين أفراد المجموعة التجريبية ، فالهدف الأساسي من هذا البرنامج هو تهيئة الأجواء المناسبة أثناء عملية الإرشاد الذي بموجبه أعطى المرشد الفرصة لكل شاب داخل المجموعة التجريبية لكي يطور إدراكه ومفاهيمه لنفسه مما يؤهله إلى تحقيق هدفه الخاص به وهو التكيف الصحيح مع نفسه فيما يتعلق برغباته وقدراته الخاصة، فالجو الإرشادي داخل المجموعة كان يتصف بالثقة المتبادلة بين جميع الأطراف والحرص على فهم ما يدور من مناقشات داخل الجلسة الإرشادية .

الجدول (٣) يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة وانحرافها المعياري وقيمة (t) في الاختبار

البعدي في الاغتراب الاجتماعي

المتغير	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	قيمة Sig	الدلالة
القياس البعدي	التجريبية	١٠٠,٦٠	٦,٠١	٩,٤٩	٠,٠٠١	معنوي
	الضابطة	٩٠,٩٠	٥,٨٣			

يبين الجدول (٣) الوسط الحسابي البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ، إذ بلغ (١٠٠,٦٠) ، أما قيمة الانحراف المعياري فتبلغ (٦,٠١) ، مما يؤثر تبايناً في طبيعة سلوك المجموعة الإرشادية. ويبين الجدول قيمة الوسط الحسابي البعدي للمجموعة الضابطة (٩٠,٩٠) إما قيمة الانحراف المعياري فتبلغ (٥,٨٣) ، وهذا يؤثر إلى ايجابية سلوك العينة . وللتعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي بغية التحقق من أثر البرنامج الإرشادي استعمل الباحثين الاختبار التائي ومنه جاءت قيمة (t) لوسطين حسابيين مستقلين ، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (٩,٤٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح المجموعة التجريبية.

ظهر مما سبق فاعلية البرنامج الإرشادي في التقليل من الاغتراب الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ إن هناك فروقا دالة بين متوسط اتجاه المجموعة التجريبية بعد تطبيق الجلسات الإرشادية وبين متوسط عينة المجموعة الضابطة التي لم تخضع إلى أي برنامج إرشادي ، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي المعد لهذا الغرض له فعالية وتأثير في تنمية سلوكهم. ويعزو الباحثون سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى عدة أسباب:

- تهيئة الجو المناسب أثناء عملية الإرشاد والتوجيه تبادل الآراء ووجهات النظر بين الطالبات .
- التأكيد من قبل الباحثون على التحدث بحرية من دون خوف او تردد بالنسبة للعينة .
- استخدام استراتيجيات فعالة وهي تكوين علاقة إرشادية قوية مع المسترشدين قدمت من خلالها المرشد الدعم والتشجيع للمجموعة الإرشادية للمضي قدماً في تحقيق الأهداف الإرشادية.
- وان الدراسة توصلت إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى اقل من ظاهرة الاغتراب الاجتماعي بعد أن تعرضت إلى برنامج إرشادي ، وبما أن جلسات البرنامج الإرشادي قد استغرقت (١٠) جلسة إرشادية تتخللها نشاطات وتوجيهات وشرح لموضوعات تتعلق بموضوع .

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- لم تظهر فروق حقيقية في مستوى الاغتراب الاجتماعي عند عينة المجموعة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي.
- ٢- ظهور فروق حقيقية في مستوى الاغتراب الاجتماعي عند عينة المجموعة التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها.
- ٣- ظهرت فروقا حقيقية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التي استعملت البرنامج الإرشادي في التقليل من الاغتراب الاجتماعي .
- ٤- البرنامج الإرشادي المبني على وفق نظرية العلاج الواقعي والقائم على أساس طريقة الإرشاد الجمعي ومن خلال أسلوب المناقشات الجماعية كان له الأثر الواضح في تحسين السلوك الاجتماعي .

٤-٢ التوصيات:

- ١- الاستفادة من مقياس الاغتراب الاجتماعي الذي قام الباحث بتطبيقه للكشف عن الظاهرة لدى الطلبة .
- ٢- تفعيل دور وحدات للإرشاد التربوي والنفسي في الكليات .
- ٣- استحداث مراكز بحثية نفسية في الكليات وتكون بخدمة الطلبة والطالبات .
- ٤- ضرورة إلقاء محاضرات نفسية إرشادية علاجية على الطلبة أثناء المحاضرات من قبل مختص في الإرشاد النفسي وعلم النفس الرياضي.

المصادر

- حسن ، محمود شمال: الشباب ومشكلة الاغتراب في المجتمع العربي، ط١، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد- العراق ، ٢٠٠٨
- نزيه حمدي: الارشاد والتوجيه في مراحل العمر، ط١، منشورات جامعة القدس المفتوحة، عمان، ١٩٩٨
- رنا طالب ياسين: الشعور بالاغتراب وعلاقته بالشخصية التسلطية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، بغداد- العراق . ٢٠١٠.
- احمد محمد الزيايدي والخطيب ، هاشم ابراهيم الخطيب: مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، جامعة عمان العربية. (٢٠٠١).

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

الملحق (١) مقياس الاغتراب الاجتماعي

ت	الفقرة	تتطبق علي دائما	تتطبق علي أحيانا	تتطبق علي إلى حد ما	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي مطلقا
١	أشعر بالوحدة حتى لو كنت مع الآخرين					
٢	أشعر بصعوبة الانسجام مع قيم وتقاليد المجتمع					
٣	أعتقد بأن علاقاتي بزملائي وأعضاء الهيئة التدريسية ضعيفة وسطحية					
٤	عادة لا أهتم بالمشاركة في النشاطات الجامعية					
٥	أرى بأن أصدقائي قليلون جدا					
٦	أجد إن الآخرين لا يحترموني					
٧	أشعر إنه من الصعب علي فهم مشاعر الآخرين					
٨	عندما أكون في مأزق أشعر إنه لن يساعدي أحد					
٩	لا أشارك في المحاضرات خوفا من الوقوع في مواقف محرجة					
١٠	أصبحت العلاقات الاجتماعية ضعيفة في الوقت الحاضر					
١١	لا أتق بالآخرين من حولي					
١٢	لا أرغب في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين					
١٣	اعتقد إنني شخص غير مهم بين زملائي					
١٤	أعتقد إنني حتى وإن غبت كثيرا عن زملائي لا أحد يهتم منهم لغيابي					
١٥	الكثير من الناس يعتقدون إن الكذب نوع من الذكاء					
١٦	كثيرا ما اعتقد إن الغاية تبرر الوسيلة					
١٧	إن الكثير من الناس يفضلون أصحاب المال على أصحاب العلم					

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

				كثيرا ما تغلب القيم المادية على القيم الاجتماعية والاخلاقية	١٨
				اشعر إن العادات والتقاليد تقيّد حياتي وتحد من حريتي	١٩
				النجاح في بعض الأعمال يرجع إلى الخروج عن القواعد الاجتماعية الصارمة	٢٠
				لا مانع من الغش في الامتحانات طالما يفود للنجاح	٢١
				أعتقد كل ما حولنا نسبي ولا توجد نظم او قواعد ثابتة نلتزم بها	٢٢
				أرى إن الحب والاحترام من القيم المفقودة في الجامعة	٢٣
				اعتقد ان الكثير من علاقتنا الاجتماعية هي مجاملات زائفة	٢٤
				اصبحت المسابرة لكل ما يحدث في المجتمع اكثر من القدرة على الاختيار	٢٥
				اجد صعوبات في تدبير امور حياتي	٢٦
				عندما تواجهني مشكلة اطلب مساعدة الآخرين	٢٧
				اعتقد إن الآخرين افضل مني في كل شيء	٢٨
				اشعر انني عاجز عن حل مشكلاتي الشخصية بصورة سليمة	٢٩
				اخاف من اتخاذ أي قرار لوحدني	٣٠
				اشعر بالعجز في كثير من الاحيان عن القيام مع ما يتقبله المجتمع	٣١
				أرى بأنني مهما بذلت من جهد فلن احقق كل اهدافي	٣٢
				اشعر بنقص قدراتي ومهارتي في التعامل مع الآخرين	٣٣
				اشعر بأنني لم أقم بكل ما هو مطلوب مني	٣٤
				اجد صعوبة شديدة في مناقشة موضوع ما مع زملائي في الكلية	٣٥

الملحق (٢)

المؤتمر العلمي الدولي الثامن لتكنولوجيا علوم الرياضة ٩-١٠/٣/٢٠٢٢/بابل

جدول بأسماء الخبراء الذين تم عرض مقياس الاغتراب الاجتماعي والبرنامج الارشادي عليهم

ت	اسم الخبير	التخصص	مكان العمل
١	عبد الوود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علم الرياضة/جامعة تكريت
٢	حسين الحسيني	الارشاد النفسي	كلية التربية المختلطة/جامعة الكوفة
٣	أ.د. حيدر ناجي حبش	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية و علوم الرياضة /جامعة بابل
٤	أ.د. نزار حسين النفاخ	علم نفس الفسيولوجي	كلية التربية للبنات/قسم التربية البدنية و علوم الرياضة /جامعة بابل
٥	أ.د. سلمان عكاب الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علم الرياضة/جامعة الكوفة
٦	أ.م.د. حسن هادي الشريفي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علم الرياضة/جامعة الكوفة
٧	أ.م.د. محسن محمد حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علم الرياضة/جامعة الكوفة
٨	أ.م.د. ايمن هاني الجبوري	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية و علم الرياضة/جامعة الكوفة

الملحق (٣) نموذج لجلستين من الجلسات الارشادية

الجلسة الأولى .. التعارف

- هدف الجلسة: بناء علاقة يسودها الدفء والود بإزالة الحواجز النفسية بين اعضاء المجموعة والمرشد من خلال التعارف المتبادل بينهم ، ويشمل التعارف اسم الطالبة ، عمرها ، هواياتها كيفية ادارة الجلسة : يقوم المرشد بإعطاء افراد المجموعة فكرة عامة عن الارشاد الجمعي والبرامج الارشادية ومعرفة توقعاتهم عن الجلسات الارشادية ومن ثم تصحيح التوقعات الخاطئة ، ثم يوضح المرشد للمجموعة ان هذه الجلسات ذات هدف علمي بحث ليس لها أي علاقة بالتقييم الدراسي ، بل تهدف إلى مساعدتهم على تطوير سلوكياتهم في فهم انفسهم وفي تعاملهم مع الآخرين ، ثم يستفسر عن وجود اية اسئلة لدى المجموعة ، يتم بعد اللجابة عليها تحديد مكان وزمان الجلسات المقبلة ثم توضيح اهمية المحافظة على سرية ما يدور داخل الجلسات الارشادية وأخذ الجلسات على محمل الجد ، فهي في النهاية تهدف إلى فائدتهم بالدرجة الاساس ، ثم يودعهم بعد تحديد موعد الجلسة المقبلة .

الجلسة الثانية .. المجال الأسري

- هدف الجلسة: تمكين افراد المجموعة من تقبل الإرشادات الأسرية .
تشجيع افراد المجموعة على الصراحة مع الأسرة ومناقشة الوالدين في أساليب تعاملهم معه.
كيفية ادارة الجلسة:
يرحب المرشد بالمجموعة ثم يبدأ بمناقشة الواجب البيتي بناء على ما تمت مناقشته في الجلسة السابقة .

يذكر المرشد افراد المجموعة بما تمت مناقشته في الجلسة الخامسة حول تقبل نقد الآخرين وبالذات النقد البناء ، فالإرشادات الاسرية تشبه إلى حد بعيد النقد البناء ، فمن الطلاب من ينزعج من هذه الارشادات ظنا منه بعدم حاجته إلى الارشاد والتوجيه الاسري ، أو ان له القابلية على فهم ما يدور حوله اكثر من أي شخص آخر وانه في واد ووالديه في واد آخر .
يطلب المرشد من احد افراد المجموعة ان يتكلم عن احد المواقف التي تلقى فيها نصائح أو ارشادات من الاسرة والاسلوب الذي تلقى به هذه الارشادات وعن ماذا كانت تدور وكيف تقبلها ، ثم يدور النقاش حول الموضوع بين افراد المجموعة من توضيح الجانب الايجابي لإرشادات الاهل اثناء النقاش من قبل المرشد .

يبين المرشد لافراد المجموعة اهمية الاسرة والشعور بالانتماء اليها ويوضح لهم كم انهم في امس الحاجة إلى المعونة من قبل الوالدين حتى وان لم يكونوا مدركين لذلك ، فهم في بداية الطريق ولابد من ان يشار طريقهم ليتمكنوا من الدخول فيه ، وافضل وسيلة للاستفادة من خبرات الاهل وكذلك كسب تقنتهم هو المصارحة في كل شيء والابتعاد عن الغموض

والخصوصية المطلقة . وان الطالبة التي تتحدث وتناقش والدها بهدوء حول ما تحتاج منه أو حول اساليب معاملة الاب لها فهي تعطي فرصة لنفسه اولاً لتتعلم السلوب الصحيح في التعامل مع الآخرين وثانياً يجعل الاب ينتبه إلى ان ابنته قد نضجت بما فيه الكفاية وان بعض اساليب التعامل التي تعود استخدامها في فترة الطفولة لا يجوز له استخدامها في الوقت الحاضر .

يطلب المرشد من كل فرد من افراد المجموعة ان تكتب في كراسة الواجب البيتي تفصيلاً لجلسة يقوم بها بنفسه مع احد أو كلا الوالدين تقوم على الصراحة المطلقة وبيان رأيه في اساليب المعاملة الوالدية والاتفاق على صيغة جديدة في التعامل .
يودع المرشد افراد المجموعة بعد تأكيده عليهم موعد الجلسة القادمة .