

أثر فاعلية برنامج إرشادي لخفض الاغتراب النفسي وأثره بدقة أداء مهارة التهديف في كرة السلة

م.م نضال عبيد حمزة

طالبة دكتوراه

Nidal.obed@uokerbala.edu.iq

أ.د ياسين علوان التميمي

كلية التربية الرياضية- جامعة بابل

yassin_alowan2006@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

نجد أن كثير من الطالبات لديهن اغتراب نفسي نحو أداء بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، لذي فهن بحاجة إلى الإرشاد والتوجيه لتعديل سلوكهن لبعض المهارات الأساسية وحيث يعتبر الإرشاد النفسي والتربوي جانباً مهماً من العملية التعليمية، لهذا وجب التفكير جدياً والعمل على الكشف عن شعورهن بالانتماء إلى مجتمعهن التعليمي والانشداد إليه وشعورهن بالغربة والابتعاد عنه من خلال تناوله لمفهوم الاغتراب النفسي وإعداد برنامج إرشادي وأثره لخفض الاغتراب النفسي في أداء مهارة التهديف في كرة السلة للطالبات المرحلة الأولى.

وهدف البحث إلى :-

- 1-بناء مقياس الاغتراب النفسي لطالبات المرحلة الأولى لكليات التربية الرياضية.
 - 2-إعداد برنامج إرشادي لخفض أثر الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى لكليات التربية الرياضية .
 - 3-التعرف على أثر الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية.
 - 4-التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في أداء مهارة التهديف في كرة السلة للطالبات المرحلة الأولى.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ، وقد حدد الباحثان مجتمع البحث بطالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية - في محافظات الفرات الأوسط(بابل - كربلاء - الكوفة - الديوانية -المنثى) للموسم الدراسي (2012- 2013)، والبالغ عددهن(132) طالبة،وقامت الباحثة باختيار عينات بحثها بالأسلوب العشوائي وبواقع (113) طالبة كعينة بناء مقياس الاغتراب النفسي وشكلت نسبة (85،60%) من المجتمع و (34) طالبة كعينة أساسية وشكلت نسبة (25،75%) من المجتمع. وقد قسموا بالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، وقد استنتج الباحثان ما يأتي :-

- 1- تم وضع أداة معنية بقياس مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .
- 2- أظهرت النتائج هناك نسبة من طالبات المرحلة الأولى لكليات التربية الرياضية لعام (2012-2013) يعانون من انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي .
- 3- تم إعداد برنامجاً إرشادياً لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .

4- أظهرت النتائج هناك تأثير إيجابي للبرنامج الإرشادي في خفض مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالبات .

- 1- أظهرت النتائج هناك تأثير إيجابي للبرنامج في تعليم واكتساب الطالبات المهارات الأساسية بكرة السلة .

Abstract

The current research aims to:

1. Building a psychological alienation questionnaire for the first stage students in college of physical education.
2. Preparing a counseling programme to reduce the psychological alienation for the first stage students in college of physical education.
3. Identify the level of the psychological alienation for the first stage students in college of physical education.
4. Identify the effect of the counseling programme on the first stage students' performance of scoring skill in basketball.

However, the researcher used the descriptive approach (survey), in addition to the experimental design to achieved the theses goals. The research population involved (132) female in the first stage - college of physical education in the provinces of the Middle Euphrates (Babylon - Karbala - Kufa - Diwaniya - Muthanna) for the academic year (2012-2013). Ten student (7.5%) have been chosen randomly as a pilot sample. while, (113) student (85.6%) were selected as a sample of the psychological alienation questionnaire. Furthermore, (34) student (25.75%) were chosen as a main subjects for this research, seventeen students of the subjects represent the experimental group and (17) female represent the control group. The researcher have been equalization a number of variables in the experimental and control groups which may impact on the results later. However the research results showed that, there are a many female students in the first stage - college of physical education have a psychological alienation. The results also showed a positive effect of the counseling programme to reducing the level of psychological alienation among students. Finally, for the last aim of this research, the result showed a positive effect of the counseling programme on the first stage students' performance of scoring skill in basketball.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

فاعلية الإرشاد النفسي (هو احد فروع علم النفس حققت أثراً واضحاً في تعديل السلوك الإنساني في ميادين متعددة). حيث تبرز أهمية البرنامج الإرشادي في مساعدة الطالبات على فهم ذاتهم وحل مشكلاتهم الأكاديمية والاجتماعية وتقوية اندماجهم وتكيفهم الاجتماعي والأكاديمي من خلال تبصيرهم بحاجاتهم النفسية ، وانطلاقاً من كون وظيفة الإرشاد في المؤسسة التربوية وظيفة وقائية وعلاجية تعمل على تقوية ثقة الطالب بنفسه، وفهم ذاته ، والتكيف مع بيئته المدرسية . ومن المؤكد ان البرنامج الإرشادي مهم وضروري في المرحلة الثانوية التي تضم فئة عمرية حيوية ومهمة ، وهي بحاجة شديدة إليه . وان نجاح البرنامج الإرشادي يتطلب تعاون إدارة المدرسة والهيئة التدريسية والآباء والأمهات والمؤسسات وثيقة الصلة بالمدرسة .⁽¹⁾

¹ - Dallas, Public, Schools (1995) , **Networks for student Success, At.Risk Dropout Presentation, Resource Manual**. Amrean School Counselors Association .

ان البرامج الإرشادية هي محاولة لرفع مستوى تقدير الذات وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الطالبات ولتحقيق مستوى أفضل من النمو النفسي والصحة النفسية، وإعداد المراهقين نفسياً واجتماعياً وتهيئتهم لمواجهة المراحل المقبلة وقد أشارت العديد من الدراسات والأدبيات إلى أن إدخال برامج إرشادية محدودة ذات استراتيجيات واضحة لها أثر في تعديل السلوك وعلاج الكثير من المشكلات التي يعاني منها المراهقون.⁽²⁾

في علم النفس التربوي وعلم النفس الاجتماعي وقللة الدراسات الإرشادية في مجال التربية الرياضية وعدم وجود برنامج إرشادي لخفض الاغتراب النفسي في أداء مهارة التهديف بكرة السلة للطالبات المرحلة الأولى .

1-2 مشكلة البحث :

يعد الجانب النفسي من أهم جوانب الشخصية لمهارات الطالبات في كرة السلة ويبنى عليه الكثير من الأمور والمواقف التي تهم الفرد في مختلف المجالات ومنها الجانب النفسي أما الجانب التعليمي آذ تتعرض الطالبة للكثير من المشكلات والحالات في أثناء تعلمها للمهارات أو الواجبات المطلوب تعلمها .

وبما ان العديد من الطالبات يشعرنه بحالات من الاغتراب النفسي أثناء ممارستهن للعبة كرة السلة مثل الشعور بالوحدة والعزلة وعدم الرضا والتشاؤم وغيرها من السلوكيات التي تقيس في أثناء ممارسة بعض المهارات الأساسية ينعكس بذلك على سوء تقبلهن لهذه اللعبة بشكل عام ومنهم تطبيق أداء مهارة التهديف بشكل خاص منعكسا بذلك على مستواهن المعرفي والنظري في أداء مهارة كرة السلة .

سوف تقوم الباحثة ببناء مقياس الاغتراب النفسي للطالبات من أجل أن يستخدم من قبل التدريسيين في كليات التربية الرياضية لقياس هذا المفهوم الأمر الذي يساعدها في وضع استراتيجيات وإعداد برامج إرشادية تساهم في رفع من مستوى اللعبة وخفض الشعور بالاغتراب النفسي من أجل خدمة التعليم في قطرنا.

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- بناء مقياس الاغتراب النفسي لطالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .
- 2- إعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .
- 3- التعرف على الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية
- 3- التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي وتحسين دقة أداء مهارة التهديف بكرة السلة

²- الدراجي ، حسن علي سيد ، 2002 أثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، رسالة غير منشورة .

1-4 فرض البحث :

للبرنامج الإرشادي أثر لخفض الاغتراب النفسي ودقة أداء مهارة التهديف بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الأولى.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى في جامعات الفرات الأوسط كليات وأقسام التربية الرياضية / كربلاء - بابل - كوفة - القادسية - المثنى.

1-5-2- المجال الزمني : من 15 / 1 / 2013 ولغاية 5 / 1 / 2013.

1-5-3- المجال المكاني : القاعات المغلقة في كليات وأقسام التربية الرياضية .

1-2 الإطار النظري

1-1-2 البرنامج الإرشادي

يعد البرنامج الإرشادي النفسي عنصراً مهماً وجوهرياً في العملية التربوية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها في مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشكلات في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية ويرى (ملحم، 2008) أن البرنامج الإرشادي يجب أن يكون مخططاً في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة لمساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي في داخل تلك المؤسسة وخارجها⁽³⁾.

وعرف (Shaw, 1977) البرنامج الإرشادي بأنه حلقة من العناصر المعبرة عن نشاطات مترابطة مع بعضها البعض تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة عمليات تنتهي باستراتيجيات تقويم لما تحققه من أهداف⁽⁴⁾.

2-1-1-2 مفهوم الإرشاد النفسي وأهدافه:

يمثل الإرشاد النفسي أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث، الذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره فالإرشاد هو (تلك العملية أو العلاقة التي تساعد الناس في الوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة ولأن هذه العملية عملية تعلم ونمو واكتساب للمعارف والمعلومات التي يمكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان وسلوك أكثر فاعلية⁽⁵⁾).

¹-أحمد علي محمد الأميري : فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2002، ص30.

²- Shaw M: The Development of counseling program priorities progress and professionalism, the personal Guidance Journal, No. 5, 1977, P. 395.

⁽⁵⁾حسين محمد طاهر، ومحي الدين الجردى : الارشاد النفسي التربوي بين الأصالة والتجديد، كلية التربية، جامعة الكويت، الكويت، 1986، ص16.

إن للبرامج الإرشادية الناجحة أهدافاً عامة وخاصة ، فالأهداف العامة هي تحقيق أهداف الإرشاد التربوي بجوانبه كافة وهذه الأهداف هي تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية⁽⁶⁾.

ويمكن تلخيص خطوات تصميم البرنامج الإرشادي النفسي وفق الآتي:

أ- تحديد الاحتياجات: ويمكن استخدام عدة طرائق لجمع المعلومات مثل الاستبيان والمقابلة والملاحظة، السجلات، المناقشات.

ب- تحديد الأولويات واختيارها : يتم في هذه الخطوة ترتيب الحاجات بحسب أهميتها وأولويتها.

ج- تحديد الأهداف وكتابتها: بتحديد بناء الأهداف بناءً على الحاجات وتعد هذه الخطوة مهمة جداً للبرنامج

د- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعية: تحدد في هذه الخطوة تحديد كيفية تقديم النشاطات ومن يقوم بتقديمها وإدارتها وتنفيذها ضمن الجدول الزمني والتكاليف التقديرية لتلك الأنشطة.

هـ- تقويم البرنامج: وهي الخطوة الأخيرة في تخطيط البرنامج الإرشادي إذ يقيم البرنامج عن طريق الربط بين الحاجات والانجازات، وإيجاد الفهم الناضج والتعاون المثمر بين الأعضاء العاملين، والوصول إلى قرارات حكيمة تعتمد على معلومات صادقة وثابتة⁽⁷⁾.

2-1-2-1-1 الإغتراب النفسي :

إنَّ كلمة الإغتراب هي ترجمة للكلمة الإنجليزية (Alienation) التي ترجع في الأصل الى الكلمة اللاتينية (Alienatio) والتي يستمد معناها من الفعل اللاتيني (Alienare) بمعنى ينقل أو يسلم أو يبعد، وهذا مأخوذ من كلمة لاتينية أخرى هي (Alienus) وتعني الإنتماء إلى آخر⁽⁸⁾. ويعرف الباحثان الإغتراب بأنه أسلخ الرياضي عن ذاته وقدراته وشعوره بالعجز والضياع والإخفاق في التكيف وما يرتبط به من شعور بعدم الانتماء الى واقع الفريق وقيمه.

2-2-1-2 أنواع الإغتراب:

اختلف الباحثون حول تحديد أنواع الإغتراب تبعاً لتخصصاتهم وطبيعة موضوعاتهم، إذ حدد (Nettler) أربعة أنواع رئيسة للإغتراب هي،

1- الإغتراب الثقافي (Cultural Alienation)

2- الإغتراب الأسري (Family Alienation)

3- الإغتراب الديني (Religious Alienation)،

4- الإغتراب السياسي (Political Alienation)⁽⁹⁾.

في حين حدد (محمود رجب) سبعة أنواع للإغتراب منها، الإغتراب النفسي، والإغتراب الديني، والإغتراب الاقتصادي، والإغتراب السياسي، والإغتراب القانوني، الإغتراب الفكري والإغتراب الاجتماعي⁽¹⁰⁾.

⁽⁶⁾مصطفى محمود الأمام وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991، ص249.

⁽⁷⁾هيفاء أبو غزالة : دليل عمل المرشد التربوي، وزارة التربية والتعليم، عمان، 1985، ص132.

(1) عبد اللطيف محمد خليفة:دراسات في سيكولوجية الإغتراب، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2006، ص23.

(9) Nettler,G.,A; Measure of Alienation :(Amer, Sot. Rev, vol. 22, 1957).p.p 670 – 677.

⁽¹⁰⁾محمود رجب: أنواع الإغتراب،مجلة الفكر المعاصر، وزارة الإرشاد القومي، العدد الخامس،القاهرة، ص60.

وظاهرة الاغتراب من الظواهر المتعددة الجوانب ذلك لأختلاف العوامل الاجتماعية والثقافية والسياسية والاقتصادية المؤثرة في البيئات التي يعيش فيها الفرد (11)، ومن الضروري أن تشمل دراستنا على جوانب عديدة لكننا سنقتصر هنا على دراسة الاغتراب النفسي تحديداً.

2-1-3 التصويب (الرمي) :

مهارة التهديد تعد الأساس ضمن المهارات الهجومية إذ تعد خاتمة الهجوم في كرة السلة . وتعد أيضاً نهاية السلسلة الهجومية المتكونة من الطبطة والمناولة والخداع وغيرها من المهارات الهجومية في هذه اللعبة .

أذن فالتهديد هو نهاية الهجوم وكما ذكرنا وعن طريقه يتم تسجيل النقاط ، لذلك تكمن الأهمية القصوى في هذه المهارة التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها وعلى أنواعها المختلفة التي تؤدي بها فبعضها يتم من مناطق قريبة والآخر من مناطق متوسطة البعد وقسم منها يؤدي من مناطق بعيدة .

ويؤكد جمال صبري فرج على أهمية مهارة التهديد حيث " يجب على المدربين إعطاء وقت كافي في الوحدة التدريبية لتدريب اللاعبين على مهارة التهديد بأنواعه المختلفة وتحت ظروف المنافسة " (12).

ونظراً لظروف اللعب المختلفة وكثرة المواقف التي يمر بها اللاعب خلال اللعب وكذلك تعدد أنواع الدفاع المستخدمة من قبل الفريق المنافس الذي يتواجد أمام المهاجمين وجدت عدة طرق للتهديد وهذا ما ذكره مصطفى زيدان (1999) " (13) وهي :

- التهديد من الثبات، - التهديد السلمي، التهديد من القفز، التهديد لمتابعة الكرة المرتدة، و التهديد الخطافي

2-1-3-1 التهديد من الثبات :

يعد التهديد من الثبات من أهم أنواع التهديد وأكثرها استخداماً في مباريات لعبة كرة السلة ويرجع هذا لصعوبة عرقلة المهاجم المؤدي هذه المهارة وهو قافز في الهواء (14)، وتتم طريقة أدائه بالخطوات الآتية :

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث

اذ استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح و المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي. وهو ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها وتحقيق أهداف دراستها وحل المشكلة المطروحة.

(11) فؤاد حامد الموافق: بحوث نفسية وتربوية، ج1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1987، ص19-22.

(12) جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين: المهارات الأساسية في القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، ط1، دار

دجلة منشرون وموزعون، عمان، 2008، ص63 .

(13) مصطفى زيدان : مصدر سبق ذكره ، ص70 .

(14) رعد جابر - كمال عارف : مصدر سبق ذكره ، ص152 .

الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	
المجموعة التجريبية	البرنامج الإرشادي	- قياس الاغتراب النفسي -تقييم مهارة التهديف	- قياس الاغتراب النفسي -تقييم مهارة التهديف
المجموعة الضابطة		- قياس الاغتراب النفسي -تقييم مهارة التهديف	- قياس الاغتراب النفسي -تقييم مهارة التهديف

الشكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي

3-3 مجتمع البحث :-

إذ اشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية - في محافظات الفرات الأوسط (بابل - كربلاء - الكوفة - الديوانية - المثنى) للموسم الدراسي (2012-2013)، والبالغ عددهن (132) طالبة.

3-4 عينة البحث :-

حيث قام الباحثان باختيار عينات بحثها بالأسلوب العشوائي من المجتمع المبحوث وبواقع (10) طالبة كعينة استطلاعية وشكلت نسبة (7%،5) من المجتمع و (113) طالبة كعينة بناء مقياس الاغتراب النفسي وشكلت نسبة (60،85%) من المجتمع و (34) طالبة كعينة أساسية وشكلت نسبة (75،25%) من المجتمع ، بعد استبعاد (8) طالبات بسبب كثرة الغياب وعدم إجراء بعض الاختبارات قسمت إلى مجموعتين مجموعة ضابطة بعدد (17) طالبة ومجموعة تجريبية بعدد (17) طالبة وكما مبين ضمن الجدول (2).

الجدول (1) يبين عدد الطالبات ضمن كليات التربية الرياضية في جامعات الفرات الأوسط / المرحلة الأولى

ت	الجامعة	المجتمع	عينة بناء المقياس	عينة الاستطلاع	العينة الأساسية
1	كربلاء	42	38	5	34
2	بابل	9	8	-	
3	الديوانية	14	12	-	
4	المثنى	25	23	-	
5	الكوفة	41	32	5	
	المجموع	132	113	10	34

3-6 إجراءات البحث الميدانية : إجراءات تحديد متغيرات البحث :-

3-6-1 إجراءات تحديد الاغتراب النفسي :-

لغرض تحديد وقياس الاغتراب النفسي لدى طالبات كليات التربية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط تطلب من الباحثان القيام ببناء أداة معينة بتحديد مستوى الاغتراب النفسي لدى كل طالبة وفق مراحل وخطوات منها.

3-6-1-1 تحديد الهدف من مقياس الاغتراب النفسي.

أن الهدف الأساسي من بناء مقياس الاغتراب النفسي هو وضع أداة معينة بقياس الاغتراب النفسي والكشف عن مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كليات التربية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط.

3-6-1-2 تحديد الإطار النظري لمقياس الاغتراب النفسي.

قام الباحثان بالاعتماد على إحدى نظريات الاغتراب النفسي وهي نظرية التفاعل الاجتماعي ، واستعمالها كأطاراً نظرياً في تحديد مجالات مقياس الاغتراب النفسي وصياغة فقراته بسبب واقعية ما تذهب إليه من تفسير الاغتراب النفسي حسب رأي أصحاب ومؤيدي هذه النظرية أمثال (ماكدونال، ورايزمان، وجرسون، وفروم).

3-7 أعداد البرنامج الإرشادي :-

3-7-1 تخطيط البرنامج الإرشادي

قبل البدء ببناء وتطبيق البرنامج الإرشادي عمل الباحثان على تحقيق التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في (الاغتراب النفسي وبعض المهارات الأساسية بكرة السلة) لغرض زيادة الدقة في بعض المتغيرات الدخيلة التي يمكن أن تؤثر في نتائج التجربة ، وحدد الباحثان أنموذج (التخطيط والبرمجة والميزانية) نظاماً لتخطيط البرنامج ينظر شكل (2)، إذ يعد هذا النوع من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط كونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف وتتلخص خطواته بالاتي:

1- تحديد الاحتياجات.

2- اختيار الأولويات.

3- اختيار الأهداف وكتابتها.

4- إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف.

5- تقويم البرنامج.

3-7-2 خطوات بناء البرنامج الإرشادي :-

بما أن البحث الحالي يستهدف معرفة أثر البرنامج الإرشادي لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية، لذا ينبغي إعداد برنامج يتلاءم مع طبيعة هذا البحث وأغراضه الخاصة في الإرشاد، ولهذا اتبع الباحثان نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية)، أحد الأساليب الفعالة في التخطيط وهو يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف.

3-8 التجربة الرئيسية :-

بعد استكمال إجراءات بناء مقياس الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الاولى كليات التربية الرياضية والمتضمن (خمس مجالات) و(60) فقرة منها(33) إيجابية و(27) فقرة سلبية ،وأشكال إجراءات أعداد البرنامج الإرشادي المعني بخفض الاغتراب النفسي لدى الطالبات باشر الباحثان بأجراء التجربة الأساسية لدراستها.

3-9 اختبار الأداء الفني (التكنيكي) لمهارة التهديف من الثبات بكرة السلة :

* الهدف من الاختبار :

تقييم اختبار الأداء الفني (التكنيكي) لمهارة التهديف من الثبات بكرة السلة .

* الأدوات المستخدمة :- هدف كرة سلة قانوني- كرة سلة- صافرة - كاميرا تصوير فيديو .

* وصف الأداء :

يتم أداء المهارة من خلف خط الرمية الحرة وعلى المختبر أن يقوم بأداء الرمية الحرة باستخدام التهديف من فوق الرأس .

* شروط الأداء : - يجب أن يتم التهديف من الثبات من المكان المحدد لذلك .

- لكل مختبر ثلاث محاولات .

* طريقة التسجيل :

يتم حساب درجة التقييم للمختبر لكل محاولة من المحاولات الثلاث من خلال جمع درجة أجزاء المهارة (التحضيرية(2درجة)- الرئيسي(6درجة) - الختامي (2درجة).

3-10 الوسائل الإحصائية :

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (نظام spss) في المواضيع الآتية :-

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط بيرسون، معامل سبيرمان براون، اختبار (t) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد، اختبار (t) للعينات المتناظرة، اختبار (t) للعينات المستقلة والغير المتساوية بالعدد، اختبار (f) التجانس، معامل الفاكرومباخ).

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها:

يتناول هذا الباب عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها ، وقد تم وضع النتائج في جداول بما تمثله من سهولة في استخلاص الأدلة العلمية ولأنها أداة توضيحية مناسبة للبحث لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن (التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي وتحسين مستوى أداء مهارة التهديف بكرة السلة)، وقد سعت الباحثة إلى اعتماد السياقات الآتية :-

4-1 عرض نتائج فرق القياسات القبليّة والبعدية لإفراد المجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها

لكي يتمكن الباحثان من التعرف على الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لدى أفراد المجموعة الضابطة سعت الباحثة إلى معالجة بيانات القياسين (القبلي والبدي) إحصائياً واستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات وعند كل المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (الاغتراب والتهديف) بعدها قامت باستخدام اختبار (t) للقياسات المترابطة والمتساوية بالعدد

كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والاستدلال عن معنوية الفروق بين القياسين وكما مبين ضمن الجدول (8).

الجدول (8) يبين الفرق بين القياسات القبلي والبعدية لإفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة

الإحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T		الدالة الإحصائية
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	
الاغتراب	درجة	121,588	3,759	110,764	6,220	6,114	2,02	معنوي
التهديف	درجة	4,647	1,271	5,470	1,124	3,002	2,02	معنوي

من خلال الجدول (8) يتبين ان هناك تباينا واختلافا بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث (الاغتراب النفسي) و(مهارة الطبخة) و(مهارة المناولة) و(مهارة التهديف) لدى افراد المجموعة الضابطة القياسين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الاغتراب النفسي في القياس القبلي وعلى التوالي (121,588) و(3,759).

أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي (110,764) و(6,220) وعند الاستدلال من معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين من خلال استخدام اختبار (T) العينات المترابطة والمتساوية بالعدد أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (6,114) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا بين الوسطين الحسابيين .

ويرى الباحثان أن ألفة الطالبات للمناخ الجامعي له تأثير معنوي في تخفيض الاغتراب النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة لما نتيجة عنه من تكوين علاقات بين الطالبات.

كما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير مهارة التهديف في القياس القبلي وعلى التوالي (4,647) و(1,271) أما قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي فقد بلغت وعلى التوالي (5,470) و(1,124) وعند الاستدلال عن معنوية الفرق بين الوسطين أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (3,002) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا يؤثر أن الأسلوب التعليمي والتدريسي المتتبع من قبل مدرس المادة له تأثير معنوي في تعلم مهارة التهديف بكرة السلة لدى الطالبات، ويعزو الباحثان هذا التطور للمجموعة الضابطة لما تكون من علاقات طيبة بين الطالبات خلال فترة الدراسة فضلا عن الأسلوب التعليمي المتتبع من قبل مدرس المادة وعلى التكرارات المناسبة التي رافقت الوحدات التعليمية فضلا عن الاختبار الدقيق للتمرينات أخذين بنظر الاعتبار ملائمتهم للطالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية وما يتمتعون به من قابليات وقدرات مع مراعاة تكرارا لتمرينات بصورة مستمرة وكذلك التدرج في تعلم ومستوى المهارات من

الصعوبة إلى السهولة والى تضمن الأداء من قبل الجميع وهذا يتفق مع ما اشار آية (نجاح مهدي وأكرم محمد 2000)⁽¹⁵⁾. لان عامل أساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التنافس بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير .

4-2 عرض نتائج الفروق القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

لكي يتمكن الباحثان من الكشف من الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية سعى الباحثان إلى معالجة البيانات إحصائيا واستخراج قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات القياسين (القبلي والبعدية) وعند كل من المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (الاغتراب النفسي ومهارة التهديد) بكرة السلة بعد ما قام الباحثان باستخدام اختبار (T) للعينات المترابط والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية للوقوف على معنوية الفرق وهل أن هذه الفروق والتباينات راجعة إلى اختلاف حقيقي أو إلى المصادفة والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9) يبين الفرق بين القياسات القبليّة والبعدية لإفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة

الإحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة T		الدالة الإحصائية
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	
الاغتراب	درجة	123,058	4,827	99,941	5,189	12,854	2,02	معنوي
التهديد	درجة	4,176	1,131	6,352	0,996	7,934	2,02	معنوي

من خلال الجدول (9) يبين ان هناك تباينا واختلاف بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين (القبلي والبعدية) وعند كل من المتغيرات قيد الدراسة والبحث وهي (الاغتراب النفسي ومهارة التهديد) .

أذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس القبلي الاغتراب النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية وعلى التوالي (123,058) (4,827) .

أما قيمة الوسط والانحراف للقياس البعد للاغتراب النفسي وقد بلغت (99,941) و(5,189) وهذا يشير إلى أن هناك تباين واختلاف بين الوسطيين الحسابين وعند الاستدلال والاستنتاج عن هذه الفروق باستخدام اختبار (T) للعينات المترابط والمتساوية بالعدد افرزه النتائج أن نسبة (T) المحسوبة البالغة (12,854) اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16).

أما نسبة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي لمهارة التهديد فقد بلغت (4،176) و(1،131) ونسبة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لمهارة التهديد فقد بلغت (6،352) و(0،996) وعند الاستدلال عن الوسطيين الحسابيين باستخدام اختبار (T) للعينات المترابط والمتساوية بالعدد .

أظهرت النتائج أن نسبة (T) المحسوبة قد بلغت (7،634) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2،02) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (16) .

وهذا يؤكد أن هناك تأثير معنوي للبرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي لدى الطالبات المتبع والمطبق من قبل الباحثان على طالبات المجموعة التجريبية لما يحتويه من وحدات وجلسات إرشادية مساعدة عن خفض مستوى الاغتراب النفسي فضلا عن ماتحتويه الوحدات التعليمية المطبقة من قبل الباحثة. لما تحويه هذه الوحدات التعليمية من تدريبات وتمارين تعمل على تنشيط أكبر عدد من العضلات آذ احتوت الوحدات التعليمية على مجموعة كبيرة من الحركات المختلفة لتنمية المهارات المعنية بالدراسة والبحث فضلا عن تنمية الحركات الذراعية والجذع والرجلين بجانب حركات متنوعة مرتبطة وبطيئة لتعلم مهارات كرة السلة المختلفة ومن ضمنها المهارات المدروسة وفقا لميكانيكية ومتطلبات وزمن كل مهارة وتكرارها والمسافة. وكل هذا مساعد في خفض الاغتراب النفس وتعلم واكتساب مهارات كرة السلة وهي التهديد لأفراد المجموعة التجريبية وبذلك تم تحقيق هدف الدراسة (التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في أداء مهارة التهديد للطالبات بكرة السلة). المتضمن (فاعلية برنامج إرشادي لخفض الاغتراب النفسي وأثره في أداء مهارة التهديد للطالبات بكرة السلة) واختيار الباحثة القائلة بأن هناك تأثير معنوي للبرنامج الإرشادي في خفض الاغتراب النفسي وتعلم مهارة التهديد بكرة السلة لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، وهذا يؤكد أن للبرنامج الإرشادي المطبق واستخدم مع المجموعة التجريبية قد ساهم في خفض الاغتراب النفسي فضلا عن تعلم و اكتساب مهارة التهديد سبب هذا خفض الاغتراب النفس بكرة السلة.

ويعزو الباحثان سبب خفض الاغتراب النفسي لدى الطالبات وتعلم واكتساب المهارات أن استجابات الطالبات لكافة متطلبات التعلم خلال الوحدات التعليمية باعتبارها أهم الوسائل الفعالة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الأهداف وهذا ما اشار آية (نزار الطالب، وكامل لويس، 200) أن الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عملة وإن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المربي الرياضي أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه⁽¹⁶⁾

وقدا شار (محمد خليفة بركات 1984) "أن التنافس مع الزميل في تعلم المهارات الرياضية تخلق جو من المتعة والسرور لدى المتعلم وله تأثير إيجابي في عملية اكتساب المتعلم للمهارات والحركات لكونه عنصرا محفزا ويفرض على المتعلم استعمال شخصية كليا وإن أشعاره بنتائج عملة ومقارنته بزملائه وإدراكه بمدى تقدمه أو تأخره يعتبر من أقوى دوافع التعلم بينما وجد أن إهمال

¹⁶ - نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر

المتعلم وعدم أشعاره بموقفه أو الاهتمام بمدى ما أحرزه من تقدم أو تأخر من شأنه أن يؤدي بالمتعلم إلى الملل والتراخي ويطء التعلم ولاكتساب⁽¹⁷⁾

ويرى الباحثان أن للبرامج الإرشادية لخفض الاغتراب النفسي هو فرصة مثالية لاستثمار وتنمية وار ساخ العلاقات الطيبة بين الطالبات فمن لديهن مستوى ترفع من الاغتراب النفسي وهذا بدوره يؤثر في تعلم المهارات والحركات الرياضية من خلال مساعدة الطالبة على أثبات ذاتها والتعايش مع ماأستجد في حياتها الدراسية لما تتضمنه الدراسة الجامعية من اختلافات عن دراستها خلال المرحلة الثانوية. أذ ساعد البرنامج الإرشادي على تنمية روح الثقة بالنفس والتحدث بحرية من دون خوف أو تقييد مما جعل الطالبات على طريق التفوق في التمرين والابتعاد عن حالة اللامبالاة التي يمكن ان تصيب الطالبة في أثناء تنفيذ المهارة أذ كانت زميلتها أقوى منها بدرجة معينة وإذا كانت الزميلة أقل منها مستوى بدرجة أقل .

4-2-1- عرض نتائج الفرق القياسات البعدية بين مجموعة البحث وتحليلها ومناقشتها

-:

تحقيقاً لهدف الدراسة (أعداد برنامج إرشادي لخفض مستوى الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية). سعت الباحثة إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات أفراد مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) القياس البعدي بعد ما استخدمت اختبار (T) للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض واستخراج قيمة (T) المحسوبة والتي هي محك الحكم على نتائج الفروق في ضوء مقارنتها بقيمتها الجدولية والجدول (10)يبين ذلك.

جدول (10)يبين الفرق بين القياسات القبالية والبعدية لإفراد المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة

الاحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T		الدلالة الإحصائية
		الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	
الاغتراب	درجة	110,764	6,220	99,941	5,189	5,509	2,02	معنوي
التهديف	درجة	5,470	1,124	6,352	0,996	2,421	2,02	معنوي

من خلال الجدول (10) يتبين ان هناك تبايناً واختلافاً بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياسات البعدية بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية أذ بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغير الاغتراب النفسي لأفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي (110,764)(6,220) . بينما بلغت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد المجموعة التجريبية متغير الاغتراب النفسي(99,941)(5,189) وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطيين الحسابيين من خلال استخدام اختبار (T) العينات المستقلة والمتساوية بالعدد أظهرت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (5,509) هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,02)

عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (32) وهذا يؤشر أن هناك فرقا معنويا بين القياسات البعدية عند أفراد المجموعتين ولصالح أفراد المجموعة التجريبية لان مستوى الاغتراب النفسي عندهم أقل من مستوى الاغتراب النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة وهذا ما يؤكد قيم الوسط الحسابي لدى أفراد كل مجموعة..

ويرى الباحثان ان للبرنامج الارشادي المطبق على افراد المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي في خفض مستوى الاغتراب النفسي لدى الطالبات لما تتضمنه من لغة حوار متبادل ساهم في الإقلال من معانات الطالبات ما يشعرن به من الاغتراب والانفعال النسبي عن الذات او عن المجتمع متمثلا بالشعور بالعزلة الاجتماعية والعجز ولا معنى واضطراب نفسي يعبر عن بعد الذات عن هويتها وبعدها عن الواقع وانفعالها عنى المجتمع وغربة عن النفس وعن العالم.. وهذا الأمر يعاني منه أغلب طلبة الجامعة في المراحل الأولى لدراساتهم بحكم شعور الطالب بأنه انتقل من عالم إلى عالم آخر أي من المدرسة الثانوية إلى الجامعة حيث أنه في المدرسة الثانوية كأن يتعامل مع مجموعة من الزملاء من جنس واحد وهو يعرفهم بحكم التجاور في السكن أو وجود علاقات اجتماعية مع هؤلاء الطلبة.

كما يشير (حامد عبد السلام 2003) ان الفرد المغترب حي بيولوجيا وميت نفسيا وينتابه شعور بالعجز واضطراب نفسي يعبر عن بعد الذات عن هويتها وبعدها عن الواقع وانفصالها عن المجتمع فضلا عن أنة غربة عن النفس (18)

ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى أن طالبات المجموعة التجريبية هم اكثر استقرارا نفسيا من طالبات المجموعة الضابطة. وترجع الباحثة ذلك إلى أن طالبات المجموعة الضابطة قد يكون مصدر اغترابهم هو مجتمع الجامعة الجديد عليهم وحاجتهم إلى الأصدقاء . أي أن الاغتراب النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة ويرتبط بالموقف الجديد لذلك يمكن باغتراب النفس الموقفي ويختفي هذا النوع من الاغتراب النفسي تدريجيا بعد فترة . حين تتوافق الطالبة مع ذاتها ومع الزميلات وهذا ما اكدته نتائج فرق القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة وتتفق الباحثة مع نتائج دراسة (أحمد المرشدة 2004) والتي أثبتت أن طلاب السنوات الأولى أكثر اغترابا من طلاب السنوات النهائية بنسبة بسيطة (19).

بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي لمتغير مهارة التهديد لأفراد المجموعة الضابطة وعلى التوالي (5،470)(1،124) وان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري أفراد المجموعة التجريبية قد بلغت (6،352)(0،996) وعند الاستدلال عن الوسطين الحسابين باستخدام اختبار (T) العينات المستقلة والمتساوية بالعدد واستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (2،241) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2،02) عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (32).

وهذا يؤكد أن هناك فرقا معنويا بين الأوساط الحسابية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية بكبر وسطهم الحسابي في الاختبار المعني بقياس مهارة التهديد.

18 - حامد عبد السلام : دراسات في علم النفس النمو الاغتراب والتغريب الثقافي واللغوي ،القاهر، مكتبة عالم الفكر، 2003،ص175.

19 - احمد المرشدة : دور الانشطة الجامعية في الحد من الاغتراب طلبة الجامعات في الاردن ، 2004،ص68.

ومن واقع نتائج التحليلات الإحصائية لبيانات القياس البعدي لإفراد المجموعتين (المجموعة الضابطة) الذي لم يطبق عليهم البرنامج الإرشادي (المجموعة التجريبية) التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي المعني لخفض الاغتراب النفسي وقد أشارت نتائج التحليلات الإحصائية إلى وجود دلالة معنوية عند مستوى (0,05) وفي جميع المتغيرات المبحوثة (الاغتراب النفسي ومهارة التهديد بكرة السلة).

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن العمل وفق البرنامج الإرشادي أدى إلى تفاعل الطالبات تفاعلا نشطا خلال الجلسات المعتمدة وساهم في خفض الاغتراب النفسي لديهم وبالتالي ساعدهم في تنمية بعض الصفات والخصائص النفسية كتوافق النفسي والأسري والإقلال من مستوى العزلة الاجتماعية وزاد من الثقة بالنفس.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1- الاستنتاجات:- في ضوء مأسفرت عنه نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى عدة استنتاجات وهي

:-

1- تم وضع أداة معنية بقياس تأثير الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية .

2- هناك نسبة من طالبات المرحلة الأولى كليات التربية الرياضية لعام (2012-2013) يعانون من انتشار ظاهرة الاغتراب النفسي .

3- تم أعداد برنامجا إرشاديا لخفض أثر الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية.

4- هناك تأثير ايجابي للبرنامج الإرشادي في خفض تأثير الاغتراب النفسي لدى الطالبات .

5- 2- التوصيات:- في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة إلى عدة توصيات وهي :-

1- ضرورة اعتماد مقياس الاغتراب النفسي لطالبت كليات التربية الرياضية كأداة بحث علمية من قبل الباحثين والمعنيين بالقياس النفسي .

2- ضرورة اعتماد البرنامج الإرشادي في خفض أثر الاغتراب النفسي لدى طالبات المرحلة الأولى كليات التربية الرياضية لما له من فاعلية في خفض الاغتراب النفسي.

3- ضرورة الاهتمام بالبيئة التربوية ومراعاة عناصرها الأساسية وتهيئة الجوانب النفسية والاجتماعية أسوتا بالجوانب المعرفية والمهارية لدى الطالبات .

4- ضرورة إجراء دراسات مشابهة لجوانب نفسية أخرى ومراحل دراسية أخرى لطالبات كليات التربية الرياضية .

المصادر العربية والاجنبية

1- الدراجي ، حسن علي سيد ، 2002 أثر برنامج إرشادي في تنمية السلوك الاجتماعي لدى طلبة

المرحلة المتوسطة ، جامعة بغداد ، كلية التربية ، رسالة غير منشورة .

- 2- أحمد علي محمد الأميري : فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، 2002، ص30.
- 3- حسين محمد طاهر، ومحي الدين الجردى : الإرشاد النفسي التربوي بين الأصالة والتجديد، كلية التربية، جامعة الكويت، الكويت، 1986، ص16.
- 4- مصطفى محمود الأمام وآخرون : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، دار الحكمة، جامعة البصرة، 1991، ص249.
- 5- هيفاء أبو غزالة : دليل عمل المرشد التربوي، وزارة التربية والتعليم، عمان، 1985، ص132.
- 6- عبد اللطيف محمد خليفة: دراسات في سيكولوجية الاغتراب، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2006، ص23.
- 7- محمود رجب: أنواع الاغتراب، مجلة الفكر المعاصر، وزارة الإرشاد القومي، العدد الخامس، القاهرة، ص60.
- 8- فؤاد حامد الموافي: بحوث نفسية وتربوية، ج1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1987، ص19-22.
- 9- جمال صبري فرج ونعيم عبد الحسين : المهارات الأساسية في القانون الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة للمقعدين، ط1، دار دجلة منشرون وموزعون، عمان، 2008، ص63 .
- 10- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002، ص129.
- 11- نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000، ص120.
- 12- محمد خليفة بركات : علم النفس التعليمي ، ج1، الكويت ، دار العلم للطباعة والنشر ، 1984، ص172.
- 13- حامد عبد السلام : دراسات في علم النفس النمو الاغتراب والتغريب الثقافي واللغوي ، القاهرة، مكتبة عالم الفكر، 2003، ص175.
- 14- احمد المراشدة : دور الأنشطة الجامعية في الحد من الاغتراب طلبية الجامعات في الاردن ، 2004، ص68.
- 15- Nettler, G.,A; Measure of Alienation : (Amer, Sot. Rev, vol. 22, 1957). 670 – 677.
- 16- Shaw M: The Development of counseling program priorities progress and professionalism, the personal Guidance Journal, No. 5, 1977, P. 395.
- 17- Dallas, Public, Schools (1995) , Networks for student Success, At.Risk Dropout Presentation, Resource Manual. American School Counselors Association .

ملحق رقم (1) مقياس الاغتراب النفسي النهائي

ت	الفقرات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أجد ثقة في نفسي. عند أدائي لمهارات كرة السلة .			
2	عندما أتعرض لضغوط رياضية أتخذ قرارات حاسمة			
3	أستفيد من الرياضة في تكوين علاقات اجتماعية.			

4	لا أستطيع التخلي عن الكلية التي أتعلم فيها.
5	يصفني الآخرون بأنني طالبة هادئة الأعصاب .
6	أرغب المشاركة في النشاطات التي تسعدني.
7	أتقبل شكل جسمي على الرغم من بعض العيوب .
8	أجد صعوبة في تقبل ما عاني منه في جسمي .
9	أشعر بأن أسرتي متماسكة.
10	أشعر بالرضا عن كل ما يخص أسرتي .
11	أعمل على تكوين علاقات جديدة داخل الكلية مع زميلاتي
12	لدي القدرة في تنفيذ الخطط الصحيحة في مباراة كرة السلة.
13	أنجز أهدافي المرتبطة بالمهارات الأساسية بكرة السلة.
14	امتلك القدرة على أن يستمر نجاحي في المهارات بكرة السلة.
15	لدي همة عالية ولا أضعف أمام الصعوبات.
16	الأسرة لا تعير الاهتمام للجسم .
17	يتمتع جسمي بمقاومة جيدة ضد الأمراض.
18	أحب المنافسات والمهرجانات الرياضية لأنها تقربني من زميلاتي .
19	أفضل لحظات السعادة، عندما أكون بين أفراد أسرتي
20	أفضل أن اقضي وقت فراغي مع نفسي.
21	أشعر باليأس حتى عندما أكون بين أسرتي.
22	تفكيري جيد أثناء أداء المهارات الأساسية بكرة السلة.
23	أستطيع مواجهة التحديات أثناء أداء المهارات بكرة السلة.
24	أجيد السيطرة على انفعالاتي عندما أكون في مواقف صعبة دائما
24	تفوتني الفرص لأنني ابتعد عن اتخاذ القرارات الصائبة .
25	مصدر إسنادي في الحياة هي أسرتي.
26	لم أستطيع إيصال أفكاري لوالدي.
27	تأثر مشاكل أسرتي علي بشكل واضح .
28	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زميلاتي الطالبات .
29	حضور الجمهور الكثيف للقاعة يشدني أكثر للأداء
30	لدي شجاعة لاتخاذ قراراتي بنفسني لأني واثقة من إمكانياتي .
31	أشعر بضعف النشاط داخل الكلية .
32	أشكو من ضيق التنفس.
33	أشعر بالقلق من المعاملة السيئة في الكلية
34	أشعر بالحرج من جسمي.

			35 كثيرا ماأشعر بأنني متوترة الأعصاب.
			36 أنا سريعة الاستثارة في المجادلات.
			37 كثيرا ماأنحرج من الحوار مع أسرتي بصراحة
			38 الانفعال هو المزاج العام الذي يسود أسرتي .
			39 توجد لدي خلافات مع أحد أفراد أسرتي الساكنين معي.
			40 كثيراً ما يدفعني الفشل إلى المواظبة على الانجاز
			41 إذا فشلت أحدى الطالبات في أداء بعض المهارات فأني أغرس الثقة بنفسها
			42 أتقبل أجراء المنافسة مع زميلاتي فأني أشارك بما لدي من قدرات
			43 أشعر بالغضب لأبسط الأشياء.
			44 أشعر بالاحترام من قبل زميلاتي.
			45 أنا مترددة في اتخاذ قراراتي.
			46 أشعر بالارتياح عندما أكون مع زميلاتي .
			47 أشارك في معظم النشاطات الطلابية والترفيهية.
			48 يوجد عيب في وجهي يشعرنى بالخجل
			49 عندما اسمع إخبار غير سارة أتقبلها بهدوء .
			50 أصاب بعدوى البرد (الأنفلونزا)أكثر من زميلاتي .
			51 أشكومن سوء معدتي أثناء المواقف الاجتماعية التي أمر بها
			52 مازال والداي ينظران لي وكأنني مازلت طفلة تحتاج إلى النصح والإرشاد .
			53 يضايقتني أن أجد والدي سريع الغضب والتهور أحيانا.
			54 أشعر بالعزلة حتى بين أقرب الناس لي
			55 أشعر بالغربة عندما أكون بين زميلاتي.
			56 يسرني الاعتزال عن المجتمع وأعيش وحيدة مع نفسي.
			57 اشعر بالرفض من قبل زميلاتي .
			58 أسرتي لأتحقق طموحاتي التي أحاورهم بها .
			59 أنزعج عندما أكون موجودة في جو ملؤه المرح.
			60 أشعر أنني عنصر غير فعال مع الآخرين