وزارة التعليـم العـالـي والبحـث العلمـــي
MINISTERE DE L'ENSEIGEMENT SUPERIEUR ET DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE
جـــامعـة زيـان عـــاشـور- الجلفـة
UNIVERSITEZIANEACHOUR-DJELFA-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي
INSTITUT DES SCIENCES ET TECHNOLOGIE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه وفق النظام (LMD)

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص:النشاط البدني الرياضي التربوي

أثر النشاط البدني الرياضي التربوي علىمستويات الاغتـــراب النفسي لـدى تلاميذ المرحلـــة الثانويـــة

دراسة ميدانية لتلميذات الصحراء الغربيةأنموذجا لولايتي الأغواط - الجلفـة.

إعـــــــــداد:

نايل كسال عزيز

إشـــــــراف الدكتور:

د.عامر شرفي

السنة الجامعية: 2018/2017

وزارة التعليـم العـالـي والبحـث العلمـــي
MINISTERE DE L'ENSEIGEMENT SUPERIEUR ET DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE
جـامعـة زيـان عـاشـور- الجلفـة
UNIVERSITEZIANEACHOUR-DJELFA-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي
INSTITUT DES SCIENCES ET TECHNOLOGIE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه وفق النظام (LMD)

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص:النشاط البدني الرياضي التربوي

أثر النشاط البدني الرياضي التربوي علىمستويات الاغتـــراب النفسي لـدى تلاميذ المرحلـــة الثانويـــة

دراسة ميدانية لتلميذات الصحراء الغربيةأنموذجا لولايتي الأغواط - الجلفـة.

إعـــــــــــــداد:

نايل كسال عزيز

إشـــــــراف الدكتور:

د.عامر شرفي

السنة الجامعية: 2018/2017

بسم الله الرحمن الرحيم

شكروعرفان

قال تعالى «رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ »

سورة النمل الآية 19

وقال صلى الله عليه وسلم «من لم يشكر الناس لم يشكر الله» رواه الإمام أحمد و الترمذي

أولاً و قبل كل شيء نشكر الله عزٌ وجل الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع فشكرًا وألف شكر على كل نعمة وصبرًا عند كل مصيبة وكمال الإيمان الذي يقودنا للفوز في الدنيا والفلاح في الآخرة.

أتقدم بخالص شكري وعرفاني لمن كان سببًا في إعداد هذا البحث وكان لي النور الذي أضاء لي دربي في خطوات هذه الدراسة إلى الأستاذ الفاضل الدكتور" شرفي عامر " الذي لم يبخل عليٌ بتوجيهاته ونصائحه ومساعدته التي مهدت لنا الطريق للإتمام هذا البحث والذي كان قدوة لي طوال مساري المهني

وأشكر كل الأساتذة الذين قدموا لي المساعدة خاصة :

الدكتور حناط عبد القادر و الدكتور جنداوي عبد الرحمان .

كما أشكر كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية .لما بذلوه من مجهودات معنا ، و إلى كل من مدّ يد العون ولو بكلمة طيبة.

و إلى كل من فاتنا ذكرهم مع عذرنا و اعتذاراتنا.

نايل كسال عزي

إهداء

الحمد لله علام الغيوب ،الحمد لله الذي بذكره تطمئن القلوب فهو أعز مطلوب وأشرف مرغوب وما توفيقي إلا بالله رب العالمين .

إلى من قال فيها الرسول صلى الله عليه و سلم ﴿أمك ثم أمك ثم أمك ثم أبوك﴾

إلى التي سهرت من أجلي الليالي ،وإلى التي بكت لحزني وفرحت لسعادتي وأمدتني بكل ما تملك من حنان وأنارت دربي بخالص دعائها "أمي العزيزة" أطال الله في عمرها ،وإلى من غرس في حب العلم والعمل، إلى مثلي الأعلى وقدوتي في الحياة إلى من جاهد وكرس ومازال يكرس حياته من أجلي إلى من شجعني وما توفيقي إلا بإذن الله

"أبي العزيز"

إلى من شاركني في الأفراح والأحزان إخواتي وأخواتي وكل أفراد أسرتي ،وإلى كل من أحبهم وأحبوني الأصدقاء والأحبة .

وإلى كل من تحتفظ بهذا كرتيو لتحملهم ذكرتيو إلى كل طالب علم .

أهدي عملي هذا .

نايل

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

محتويات الدراسة	الصفحة
الإهداء	
كلمة شكـــــــــــر	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	**أ – ب – ج**
التعريف بالبحث:الجانب التمهيدي	
إشكالية الدراسة	**5**
فرضيات الدراسة	**8**
أهمية الدراسة	**9**
المقاربة السيكولوجية للدراسة	**10**
أهداف الدراسة	**15**
أسباب اختيار الموضوع	**16**
تحديد المفاهيم والمصطلحات	**17**
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الدراسات السابقة والمشابهة	
1–الدراسات التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي	**25**
2–الدراسات التي تناولت الاغتراب النفسي	**34**
3–التعليق عن الدارسات السابقة والمشابهة	**53**

الفصل الثاني : النشاط البدني الرياضي التربوي	
تمهيد	**59**
1-تعريفالنشاطالبدنيالرياضي	**60**
2-أنواع الأنشطة الرياضية	**61**
3-تقسيمات النشاط البدني الرياضي	**62**
4-الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي	**63**
5-خصائصممارسة النشاط البدني الرياضي	**64**
6-أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي	**64**
7-الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي	**65**
8- التربية البدنية	**67**
9-النشاط البدني الرياضي التعليمي" درس التربية البدنية والرياضية "	**68**
10-ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية	**69**
10-1درس التربية البدنية والرياضية	**69**
10-2النشاط الرياضي الداخلـــي	**72**
10-3 النشاط الرياضي الخارجـــــي	**74**
11-أدوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق	**75**
12-دور أستاذ النشاط البدنيالرياضي	**76**
13-أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة)	**78**
14-تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية	**79**
15-الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي	**81**
خلاصة	**83**

الفصلالثاني:الاغتراب النفسي	
تمهيد	**85**
1- لمحة تاريخية عن مفهوم الاغتراب النفسي	**86**
2-مفهوم الاغتراب النفسي	**87**
3-النظريات المفسرة للاغتراب النفسي	**91**
3-1-نظرية هيجل	**91**
3-2-نظرية كارل ماركس	**91**
3-3 - نظرية فرويد	**92**
3-4- نظرية إريك فروم	**93**
3-5- نظرية كارين هورني	**94**
3-6-نظرية كينستون	**95**
3-7- نظرية إيريك إريكسون	**96**
3-8- نظرية فرانكل	**96**
4-تعليق على نظريات الاغترابالنفسي	**97**
5-مظاهر الاغتراب النفسي	**97**
6-أبعاد الاغتراب النفسي	**101**
7-أنواع الاغترابوأشكاله	**102**
8-الأسباب والعوامل المؤدية إلى الاغتراب النفسي	**107**
9-الاغترابالنفسيوعلاقته بالشباب	**110**
10-الاغتراب في ضوء التصور الإسلامي (الديني)	**111**
خلاصة	**114**
الفصل الرابع : المراهقة	
تمهيد	**116**
1-لمحة تاريخية عن تلاميذ الصحراء الغربية	**117**

2-مفهوم المراهقة	119
3-مراحل المراهقة	121
4-أنواع المراهقة	122
5-خصائص المراهقة	123
6-حاجات المراهق	125
7- العوامل المؤثرة في المراهقة	126
8-مشاكل المراهقة	127
9- العوامل النفسية الاجتماعية لأزمة المراهقة	129
10-بعض الاتجاهات المفسرة لظاهرة المراهقة	130
11-التعليم الثانوي	134
12-أهداف التعليم الثانوي	135
13- خصائص ومميزات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية	137
14- المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي	137
15- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق	139
خلاصة	140
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصلالأول: منهجية البحث	
1-الدراسة الاستطلاعية	144
2-المنهج المتبع	145
3-متغيرات الدراسة	146
4- مجتمع وعينة الدراسة	146
5-مجالات الدراسة	147
6- أدوات جمع البيانات	148
7- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث	151
8- الأساليب الإحصائية المستعملة	156

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
1-عرضوتحليلالنتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارة وخصائص عينة الدراسة	158
2-عرض وتحليل ومناقشة النتائج	161
3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	161
4-عرض مستوى العجز لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	161
5-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارساتللنشاط البـــدني الرياضي التربوي	163
6-مناقشة الفرضية الأولى	164
7-الاستنتاج الجزئي الأول	166
8- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	167
9-عرض مستوى الرفض لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	167
10-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارســـات للنشـــاط البدني الرياضي التربوي	168
11-مناقشة الفرضية الثانية	169
12-الاستنتاج الجزئي الثاني	172
13- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	172
14-عرض مستوى اللامعنى لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	172
15-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارساتللنشاط البدني الرياضي التربوي	173
16-مناقشة الفرضية الثالثة	174
17-الاستنتاج الجزئي الثالث	177

18- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة	**177**
19-عرض مستوى العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	**177**
20-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغيرممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	**179**
21-مناقشة الفرضية الرابعة	**180**
22-الاستنتاج الجزئي الرابع	**183**
23- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة	**183**
24-عرض مستوى اللامعيارية لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	**183**
25-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغيرممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	**185**
26-مناقشة الفرضية الخامسة	**186**
27-الاستنتاج الجزئي الخامس	**188**
28- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة	**189**
29- عرض مستوى الاغتراب النفسي لدى التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	**189**
30-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي	**190**
31-مناقشة الفرضية العامة	**191**
32-الاستنتاج الجزئي للفرضية العامة	**195**
33-الاستنتاج العام	**196**
-خاتمة	
-الاقتراحات والتوصيات	
-المراجع	
-الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل توزيع تلميذات الصحراء الغربية حسب كل ولاية	147
02	يمثل الأبعاد وأرقام العبارات المتعلقة بكل بعد	149
03	يمثل تصنيف أرقام العبارات الموجبة والسالبة للمقياس	149
04	يمثل أبعاد المقياس و العبارات التي تم تعديلها وتحويلها	151
05	يمثل علاقة عبارات مقياس الاغتراب النفسي بدرجات الأبعاد وبالدرجة الكلية للمقياس	152
06	يمثل علاقة الأبعاد ببعضها وبالدرجة الكلية لمقياس الاغتراب النفسي	153
07	يمثل معاملات ثبات لكل بعد لمقياس الاغتراب النفسي بطريقة ألفا لكرونباخ	155
08	يمثل معامل ثبات المقياس ككل	155
09	يمثلتوزيعالمبحوثات حسب المستوى التعليمي	158
10	يمثل توزيع المبحوثات حسب الشعبة	159
11	يمثل توزيع المبحوثات حسب الممارسة	160
12	يوضح مستوى العجز وقيمة X^2وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة(0.05)	162
13	يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة T.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05) لمستوى العجز	163
14	يوضح مستوى الرفضوقيمة X^2وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة(0.05)	167
15	يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمةT.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05) لمستوى الرفض	168
16	يوضح مستوىاللامعنى وقيمة X^2وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة(0.05)	172
17	يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة T.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05	173

	) لمستوى اللامعنى	
18	يوضح مستوى العزلة الاجتماعيةوقيمةX^2وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05)	177
19	يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمةT.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05) لمستوى العزلة الاجتماعية	179
20	يوضح مستوىاللامعيارية وقيمةX^2وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05)	183
21	يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمةT.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05) لمستوى اللامعيارية	185
22	يوضح مستوىالاغتراب النفسي وقيمةX^2وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05)	189
23	يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمةT.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة (0.05) لمستوى الاغتراب النفسي	190

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	توزيع المبحوثات حسب المستوى التعليمي	159
02	توزيع المبحوثات حسب الشعبة	160
03	توزيع المبحوثات حسب الممارسة	161

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: **أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على مستويات الاغتراب النفسي لدىتلاميذ المرحلة الثانوية.**

* **تساؤل الدراسة:**هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي؟

* **الأهداف الرئيسية للدراسة:**معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على مستويات الاغتراب النفسي والتعرف على مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي والمظاهر المتعلقة من خلال الفروق الموجودة بين تلميذات الممارسات والغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

* **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي، وذلك لمجموعة واحدة مقصودة، ثم طبق مقياس الاغتراب النفسي.

* **العينة:** تكونت عينة الدراسة من 148 تلميذة من الصحراء الغربية المتمدرسين لكل من ولايتي الجلفة والأغواط لمرحلة التعليم الثانوي تم اختيارهم بطريقة قصدية.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات الآتية:

1-مقياس الاغتراب النفسي والذي يشمل خمسة أبعاد والمتمثلة في العجز، الرفض، اللامعنى، العزلة الاجتماعية، اللامعيارية، وقد تأكد الباحث من صلاحية الأدوات المستخدمة من خلال صدق المحكمين وثبات الأداة قبل التطبيق الفعلي لها.

* **طرق تحليل البيانات:** قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية SPSS لدراسة من خلال:

الإحصـــــاء الوصفـــــي: ويتضمن الأساليب التالية:

-المتوسط الحسابي – الانحراف المعياري -النسبة المئوية.

-**الإحصـــــاء الاستدلالي: ويتضمن** الأساليب التالية :

- معــامل الارتباط بيرسون-الاختبار التائي (ت)**T-test** لدراسة الفروق -كاف تربيعX^2-معامل الثبات (∝كرومباخ) .

***أهم النتائج المتوصل إليها:** أبرزت الدراسة الحالية النتائج التالية:

أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العجز لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي لصالحة العينة الممارسة.

ب- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفض لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

ج-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعنى لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

د- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

ه-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعيارية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

انطلاقا من هذا ومع تحقق جميع الفرضيات التي تصب حول هذه الدراسة ومع تحقق **الفرضية العامة** توصلنا إلى مساهمة ممارســـة النشاط البدنـــي الرياضـــــي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميـــــذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي وذلك من خلال مستويات الاغتراب النفسي حيث كانت مستوياته "منخفضة" عند تلميذات الممارسات و"مرتفعة" عند تلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، فنستنتج بأن مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي لها دور كبير في المؤسسات التربوية وخاصة في هاته المرحلة الحساسة ،حيث يظهر لنا هنا تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجوانب النفسية والاجتماعية وتنمية القيم الخلقية ،إذن فممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساعد كثيرًا في التقليل من الاغتراب النفسي أو عدم الشعور به على الأقل لدى تلميذات الصحراء الغربية المتمدرسين ،حيث يبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

Study Summary:

* Title of Study: Effect of physical activity on educational sports on the levels of psychological alienation among students in Western Sahara for the secondary stage.

ملخص الدراسة

* The study question: Does the exercise of sports physical education contribute to reduce the levels of psychological alienation among pupils of Western Sahara in secondary school ?

* The main objectives of the study: To know the extent to which physical activity sports can affect the levels of psychological alienation and identify the levels of alienation among Western students secondary school and the relevant aspects through the differences between students practices and non-practices of physical activity sports education.

* Methodology of the study: The researcher used the descriptive approach, for one group intended, and then applied the scale of psychological alienation.

* Sample: The sample of the study consisted of 148 students from Western Sahara who studied for each of the states of Djelfa and Laghouat for the secondary education stage were chosen in a deliberate manner.

* Study tools: The researcher used the following tools: 1- Psychometric extrapolation scale, which includes five dimensions, namely disability, rejection, indifference, social isolation, and immorality. The researcher confirmed the validity of the tools used by the arbitrators' credibility and the stability of the tool before actual application.

* Methods of data analysis: The researcher used the SPSS program to study through descriptive statistics: It includes the following methods:
- arithmetic mean - standard deviation - percentage.
- Indicative statistics: It includes the following methods:

- Pearson correlation coefficient - T test (T) test - T to study differences - Enough square X2 - Stability coefficient (∝Crombach).

Main Findings: The present study highlighted the following results:

a.There are statistically significant differences in the level of disability of students in Western Sahara practices and non-practices of physical activity in sports education for the benefit of the sample practice.
b.There are statistically significant differences in the level of rejection among students of Western Sahara practices and non-practices of physical activity.
C. There are statistically significant differences in the level of incontinence among Western Desert pupils, practices and non-practices of physical activity.
d.There are statistically significant differences in the level of social isolation among the Western Desert pupils, the practices and the non-practices of physical activity.
e. There are statistically significant differences in the level of non-conformity among the Western Desert pupils, the practices and the non-practices of physical activity.

Based on this, and with the achievement of all the hypotheses that flow on this study and with the achievement of the general hypothesis, we have reached the contribution of physical activity sports educational in reducing the levels of alienation of psychophysics in the Western Sahara secondary school and through the levels of alienation, where the psychological levels were "low" Practices and "high" in the schoolgirls of other practices of physical activity sports educational, Fensteng that the contribution of physical activity sports educational has a significant role in educational institutions, especially at this sensitive stage, where we show here the impact of physical activity sports Boy in the development of psychological and social aspects and the development of moral values. Therefore, the practice of physical activity sports education helps greatly in reducing the alienation of psychological or not at least in the schoolchildren of the Western Desert teachers, where access to this requirement depends on physical activity sports educational.

مقدمة

مقدمـــــــــــــة

لقد تعدى علم النفس الحديث كل مجالات الحياة ، فلم تقتصر دراساته على التحليل النفسي الذي اشتهر به العالمُ النَّمساوي " سيغموند فرويد"، بل ذهبَ إلى دراسة الأســس النفســيَّة للنشاط البدني الرياضي الذي يأخذ خصوصيات متعددة تختلف عن خصوصيات المجالات الأخرى، وقد يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة لأنها تتعلق بمهنة بنـــاء الإنسان، وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية ، كان لابدَّ لنا من النظر إلى ما يحتويه النشاط البدني الرياضي من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية فـــي هــذا المجال.

وتأثير النشاط البدني الرياضي في إطاره التربوي على الحياة الانفعاليـــة للإنســـان يتغلغل إلى أعمق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماتـــــه النفسيـــــــة خصوصا عند المراهق، حيث تعتبـــر هذه المرحلة فترة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق حيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد الأدوار التي يجب عليه القيام بها مما يؤدِّي إلـــى نشـــوء تلـــك الحالة الانفعالية.

وقد اختلف العلماء حول أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهــق، فهناك من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد والبعض يرجعهـــا إلى عوامل البيئة المحيطة به أو إلى السببين معا، كما نلاحظ أيضا بأنَّ الأحداث الماضية في فترة الطفولة قد تتسبب في الشعور بالوحدة في فترة المراهقة ، والشـــعور بالوحـــدة مرتبط بالشعور بالاغتراب النفسي، الذي يعتبر من أصعب المشكلات التي نواجهها اليوم، حيث أنه يولد عند الفرد شعورا بالعجز واليأس ، واللامبالاة، وأخيرا الاغتراب ، الـــذي يؤثر سلبا على الإنسان في الجوانب من حياته.

ولقدصار مصطلح الاغتراب يحتل مكانة هامة في هذا العصر الحاضر، حيث أصبح من المألوف أن نسمع عن تفسير الحياة في عصرنا الحالي من خلال مفهوم الاغتراب.

(زهران :2002،ص79)

ونظرا لذلك أصبح من الضروري إجراء دراسات وأبحاث النفسية ، حول بعض الظواهر النفسية وجوانب الاضطرابات النفسية التي يعيشها المراهق، مثل القلق ، والاكتئاب والعزلة الاجتماعية والاغتراب النفسي واللامبالاة ،ومظاهر العصيان والتمرد ،وسوء التوافق النفسي ، وغيرها من الظواهر النفسية التي تتطلب المزيد من جهد الباحثين وتفكيرهم حتى يتسنى الكشف عن طبيعة كل ظاهرة ومسبباتها والآثار المصاحبة لها وسبل التقليل منها قدر الإمكان ، وكل هذا بهدف تحقيق الصحة النفسية للمراهق، ومن هنا جاءت هذه الدراسة التي تحاول أن تدرس النشاط البدني الرياضي التربوي وأثره على التقليل من مستويات الاغتراب النفسي حيث أراد الباحث هنا قياس مستويات الاغتراب النفسي لدى بعض التلميذات المراهقات لصحراء الغربية المتمدرسين في الجزائر، وذلك نظراً لاجتماع متغيرين أساسين يؤثران في الاغتراب النفسي وهما المراهقة والتمدرس خارج الديار وهذا مايزيد من مشكلات النفسية لدى المراهقات الصحراء الغربية بصفة عامة والاغتراب النفسي بصفة خاصة، ما أدى بالباحث إلى دراسة هذه الظاهرة محاولاً الكشف عن مستويات الاغتراب النفسي في إعطاء الحلول المناسبة لمعالجة هذا الإشكال لكي يتضح هذا التأثير الذي هو المحور الأساسي لموضوع هذه الدراسة ، ولدراسة هذه الظاهرة قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى ثلاثة جوانب متمثلةً في :

الجانب الأول الذي يتمثل **في التعريف بالبحث : (الجانب التمهيدي)** حيث تمَّ فيه عرض كلٍّ من : إشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة ، أهمية وأهداف الدراسة ، أهم المفاهيم الإجرائية، أمَّا الجانب الثاني الممثل في **الباب الأول: (الجانب النظري)** وهو الذي يشمل كل من الدراسات السابقة والمشابهة ، والنظرية الخلفية للدراسة وأهم المفاهيم والمتغيرات

الموجودة حول الدراسة حيث شمل أربعة فصول مهمة تتمثل في **الفصل الأول:** الذي شمل كل من **الدراسات السابقة والمشابهة** التي تمثلت في مختلف الدراسات العلمية التي تناولت الاغتراب النفسي والنشاط البدني الرياضي التربوي .

أمّا **الفصل الثاني:** فقد شمل **النشاط البدني الرياضي التربوي** والتي تناولنا فيه كل من أهم المفاهيم والخصائص والأسس العلمية وصولا إلى الأهداف والدوافع والأدوار النشاط البدني الرياضي التربوي.

وبالنسبة **للفصل الثالث: الاغتراب النفسي** تناولنا فيه لمحة تاريخية عن الاغتراب والتعريفات التي عالجت الاغتراب النفسي وأنواعه ومظاهره وأسبابه وأبعاده بالإضافة إلى مختلف وأهم النظريات المفسرة للاغتراب النفسي.

أمَّا **الفصل الرابع:** المتمثل في **المراهقة** فقد تطرقنا **فيه** إلى أهم مفاهيم المراهقة وأنواعها ومراحلها وأهم مشاكلها وصولا إلى خصائصها وحاجاتها والعوامل المؤثرة في المراهقة.

وبخصوص الجانب الثالث المتمثل في **الباب الثاني: (الجانب التطبيقي)** فقد شمل فصلين مهمين تمثلا في:

الفصل الأول: حيث شمل كل من **الإجراءات المنهجية للدراسة** والذي خُصِّصَ للإطار المنهجي حيث عُرضت فيه كلٌّ من الدراسة الاستطلاعية وعيِّنة الدراسة والمنهج وصولاً إلى أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية.

أمَّا الفصل الثاني: المتمثل في **عرض وتحليل ومناقشة النتائج** تمَّ التطرق فيه إلى أهم التحليلات والمناقشات والاستنتاجات الخاصة بكل فرضية وصولا إلى أهم النتائج والتوصيات والاقتراحات، وفي الأخير ننهي هذه الدراسة بالخاتمة التي توصلنا إليها من خلال دراستنا الحالية مع تقديم جملة من التوصيات التي ارتأيناها مهمة ومناسبة.

تعريف بالبحث

الجانب التمهيدي

1. الإشكاليـــــــــــــة:

يرى علماءُ النَّفس أنَّ أكثرَ المراحل صعوبةً وحساسية في حياة الإنسان من الجانب النفسي هي فترة المراهقة،لمايمربه الإنسان من تقلباتٍ مزاجيةٍ وصراعاتٍ نفسيةٍ وجسمانيةٍ و انفعالية سريعةٍ ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية،الذي يفقد توازنه ويمارس الكثير من الضروب السلوكية الشاذَّة بمجرد التعبير والإفصاح عن انفعالاته،ومن هنا تبرزُ أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث تعتبر ممارسة الرياضة من أهم الطرق لمعالجة السلوكيَّات الشاذة ،حيث أنَّه أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي، يعيش التلميذ المراهق مواقف عديدة من عوامل نفسية مختلفة منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، وكذلك الموقف الذي تجري فيه الحصة.

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضـــة مادة أساسية تدرَّسُ في المؤسســـات التعليميـــة وبهاتكتمل الجوانب التربوية ،وتُعزَّز عملية التعلُّم واكتساب المهارات الرياضيَّة، فأصبحت بنُظمها السَّليمـــة مجالاً هامـــاً من مجالات التربيـــة، وتعد عنصرا فعَّـــالا فـــي إعـــداد النـــــشءِ الصالـــح وتزويده بخَبـــــرات ومهـــاراتٍ واسعـــــةِ.

كما يلعبُ النشاط البدني الرياضي التربوي دورا هاما ومحوريا في المدرسة، مما يســـاعد التلاميذ في بناء شخصيتهم وتنميتها من جميع النواحي النفسية والعقلية والخلقية وغيرهـــا حيث يعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى التوجيه نحو النمو البدني والنفســـي والاجتماعي ، وذلك من خلال مجموعة من الأنشطة والتمرينـــات والمهـــارات، ومـــن الملاحظ أن عدد كبير من المفكرين والباحثين الذين اهتموا بهذا الأخير لما له من مكانـــة في حياة المراهق ، ولقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أنّ النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب دوراً بارزاً في الصحَّة النفسية ، ويُعَدُّ عنصرا هاما في تكوين الشخصـــية الناضجة لأنَّه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية والسلوكات والاضطرابات وصولا إلى الاكتفاء النفسي عند المراهق الذي قد يتعرض لمجموعة من التغيرات التي تجعله يقع في الصراع مع نفسه ومع من يحيطون به حيث يصبح عنيفا، قلقا وعاجزا وغير مستقر، ما يدفع به إلى اتخاذ أسلوب قد يلحق الضرر بنفسه ،ويحاول التأكيد على حاجاته بالانتهـــاء منها .

ويعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي أيضا كأسلوب لتنمية الذات واتزانهـا ووسـيلة لتدعيم الصحة النفسية، وإتاحة الحياة الاجتماعية التي تمكن المراهق من إدراك المكانـة الاجتماعية لنفسه وغيره، وتوفير المجال له لتأكيد ذاته التي تعتبر من الأزمات والعوامل النفسية التيتؤثر على ممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي.

ومن بين العوامل النفسيـة المؤثرة على أداء حصـة التربية البدنية والرياضيَّة ، التي بدأت تطفوا إلى السطح وتبرز بصورة واضحة هي مشكلة الاغتراب النفسي وعلى الرغم من حداثة دراسة الاغتراب بصفتها ظاهرة نفسية تعبر عن معاناة المراهق وصراعه مع مجتمعه وفي هذا يشار إلى أن هذا المفهوم لا يعد جديداً، ولقد ورد ذكر مفهوم الاغتراب بشكل أوبآخر في الكتابات الفلسفية أو اللاهوتية القديمة، بل أصبح من المألوف في الوقت الراهن– بصورة متزايدة –أن نسمع عن تفسير الحياة في عصرنا الحالي من خلال مفهوم الاغتراب. (schaff:1980،p56)

وإذا ما نظرنا إلى الاغتراب بنظرة متعمقة فإننا يمكن أن نصنفه على أنه عبارة عن حالة نفسية يعيشها الإنسان نتيجة للظروف التي يمر بها ، كما يعد من المشكلات التي يجـب دراستها والحد من انتشارها ، وعليه فقد اهتم علماء النفس والاجتمـاع بهـذه الظـاهرة وانتشارها وأكدوا على وجودها ، بل أكدوا على أنها ظاهرة قديمة قدم الإنسان نفسه فهو المخلوق الوحيد الذي يستطيع أن ينفصل عن ذاته، أو مجتمعه أو عالمـه وقـد يتعـايش الإنسان مع اغترابه بصفته جزءا من حياته ومكونا من مكوناته النفسية والاجتماعية دون أن يشعر أو يعي حالة اغترابه ، كما أن الاغتراب النفسي بوصفه ظاهرة أخذت في تزايد بين الأفراد بوجه عام ،والمراهقين بوجه خاص ،فهذا الأخير(المراهقين) الذي يقع عليهم العبء الكبير في تطور المجتمع في شتى الميادين ،لأنهم فئة الأكثر تـأثر وتـأثيرا فـي إحداث التغيرات التي تصاحب تلك التطورات ،حيث أن شريحة تلاميذ الثانويـة الأكثـر اكتسابا للقيم والمفاهيم في تفاعلهم الحياتي في مرحلتهم النمائية والتي يتخللها ضـغوطات حياتية وصراعات نفسية ،مما قد يمهد لمشاعر الاغتراب النفسي لديهم أكثر من غيـرهم ،خاصة عندما يتعلق الأمر بمعاملة غير مملة، والمناخات المهيئـة لطموحـاتهم وآمـال أهداف التلاميذ، وهو ما يؤثر بشكل أو بأخر في نمو شخصيتهم في مختلف المجالات .

لذا نجـد الاغتراب النفسي العامل الملاحَظ والحاضـر بكثرة فـي ميـادين حصـص التربية البدنيـة والرياضيَّة ، وهذا يظهر جليا عند التلاميذ في مرحلة المراهقة، ويعتبـر الاغتراب النفسي ظاهرة طبيعية تظهر في فترات معينة من العمر وتحت ظروف خاصة في حياة الإنسان وخصوصا في فترة المراهقة ، وكما تعرفه **زهران** بأنه شعور الفرد بعدم الانتماء ، وفقدان الثقة ورفض القيم والمعـايير الاجتماعيـة والمعانـاة مـن الضـغوط النفسية،وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الثقافية و الاجتماعية التي تتم داخل المجتمع.(زهران:2002 ، ص18)

ومن خلال هذا يمكن التعبير عن مظاهر الاغتراب النفسي التي تظهر على الفرد داخـل المؤسسات التربوية في ضعف الشعور بالانتماء نحو المدرسة والأسرة والمجتمع وعـدم وضوح الأهداف وافتقاد النظرة الجادة للأمور الحياة بشكل العام، وهذا ما لحظ كثيرا في حصة التربية البدنية و الرياضية عند التلاميذ المراهقين وهذا من خلال شعورهم بالعجز وعدم القدرة على السيطرة وتحمل المسؤولية في اتخاذ القرات مما ينتج عنـه الانطـواء والعزلة الاجتماعية من خلال افتقادهم لأهدافهم وافتقارهم للعلاقات والروابط الاجتماعيـة وعدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية وعدم الرضا عنها ،ممَّا ينتج عنه نوع مـن الغضـب والسخط والكراهية على المدرسة والاسرة والمجتمع .

ومن هنا يتبـادر إلى أذهاننـا التسـاؤل التالـي:

***هل تساهم ممارسـة النشاط البدنـي الرياضـي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلةالثانوي؟**

أما التساؤلات الفرعيـة فكانت كالآتـي:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العجز لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفض لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعنى لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعيارية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي؟

2. الفرضيـــــــــــات:

1.2-الفرضيـــــــة العامـــــة:

* تساهم ممارســـة النشاط البدنـــي الرياضـــــي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميـــــذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي.

2.2-الفرضيـــــات الجزئيـــــة:

ه- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العجز لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

و- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفض لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

ز- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعنى لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

ح-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

ط-هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعيارية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغيـــــر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

3. أهميـــــــة البحـــث:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الحديثة في المجال الرياضي التربوي والتييستمد منها الموضوع درجة بالغة من الأهمية من كونه أحد المواضيع التـــي حظيـــت بعنايـــة الباحثين في مختلف التخصصات وخصوصا الدراسات النفسية والاجتماعية ، وهذا بما فيه من دلالة على أهمية المكانة البحثية لهذا الموضوع ،حيث نجد الدراسة الحالية تبحث في ظاهرة الاغتراب النفسي وعلاقته بكل من ممارسة النشاط البدني الرياضي التربويـــوأثره في التقليل من مستوياته لدى عينة من تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي ، فـــإن أهمية البحث تظهر في الجوانب التالية :

1.3- الأهمية النظريـــــــة:

- تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمَّة في مجال علم النفس وهو الاغتراب النفسي، الذي يعتبر مشكلة من مشاكل المراهقة وذلك في علاقته بالتربية البدنية والرياضيَّة لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي وأثرها على نمو شخصياتهم وتكوينها، وما لذلك من تأثير على صحَّتهم النفسية.
- تكمنُ أهمية الدراسة في إبرازِ دورِ وأثرِ ممارسةِ النشاط البدني الرياضي التربوي في التَّقليل من مستويات الاغتراب النفسي في المرحلة الثانوية لتلميذات الصحراء الغربية.
- التعرف على مدى إسهام النشاط البدني الرياضي التربوي نحو العوامل النفسية.
- إلقاء الضوء على طبيعة الاغتراب النفسي لدى المراهقين.
- التعريف بالاغتراب النفسي ومدى تأثيره على تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي وكذلك تأثيره على السير الحسن لحصة التربية البدنية والرياضيَّة.
- توفير بعض المعلومات حول طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها لمحاولة تجنيبهم سوء الاغتراب النفسي في المرحلة العمرية الحرجة مثل مرحلة المراهقة.

2.3-الأهمية التطبيقيـــــــــة:

- تساعدُ نتائجُ هذه الدراسة على إظهار الاغتراب النفسي وعلاقته بالنشاط البدني الرياضي التربوي ودور هذا الأخير في التقليل منه، ومن ثم الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه الأساتذة ليتمكنوا من ممارسة دورهم وتحقيق النُّمو السَّوي للأبناء.
- ما يزيد من أهميَّة هذه الدراسة أنَّها تجرى في البيئة الجزائرية وخاصة على تلميذات الصحراء الغربية الذين يحظون بعناية كبيرة من طرف الدولة.
- نتائج البحث أيضا يمكن أن تفيد في بعض تصميمات البرامج الإرشادية النفسية في المرحلة الثانوية.
- الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة في البيئة الجزائرية التي تفتقر إلى مثل هذه الدراسات النفسية.

4. **المقاربة السيكولوجية للدراسة:**

يجد المتتبع لمفهوم الاغتراب عبر العصور المختلفة أنه يمكن التمييز بين الاغترابكحالة والاغتراب كمصطلح، فالاغتراب كحالة هو ما يميز الوجود الإنساني وجوهرالطبيعة البشـــرية،فالإنسان هو الكائن الوحيد الذي يمكن له أن يغترب فالاغتراب كحالة موجود منذ وجود الإنســـان، وذلك عندما اغترب أبونا آدم عليه السلام عن ربه نتيجة المعصية،ويمكن أن نعزو جـــذور الاغتراب ونجد له تواجداً في الكتب السماوية، إذ تبرز فكرة الاغتراب في سفر التكوين في المأساة المتعلقة بالدراما الإنسانية المتعلقة بسقوط الإنسان وانفصاله في قصة الخطيئة الأصلية والخروج من الجنة.(عباس: 2008، ص 06)

حيث نجد أن رسالة الأنبياء من العهد القديم وحتى مجيء النبي محمد "ﷺ" كلها كانـــت تدعو إلى ترك عبادة الأصنام و عبادة الله الواحد الأحد بمعنى أن الإنسان الـــذي يعبـــد صنما قد صنعه بذاته ، فهو يحول ذاته إلى شيء وينتقل إلـــى الأشـــياء التـــي خلقهـــا خصائص حياته ، أنه بدلاً من أن يمارس حياته كفرد، فإنه يكون في حالة تواصل مـــع ذاته ، عن طريق صنم يصنعه ثم يعبده ، بهذا يصبح الإنسان غريبا عن قـــوى حياتـــه،

وعن إمكانياته وقدراته الهائلة،وجوهر ما دعا إلى نبذه الأنبياء هوالصنمية "L'idolâtrie ". (مجموعة من المؤلفين:1976، ص 255)

من خلال المراحل والدراسات المتعمقة للاغتراب نجد أن هناك من البـــاحثين حـــاولوا تفسير الاغتراب النفسي وفق بعض النظريات النفسيـــــة المشهورة وهناك من أعطى له تنظيرا خاصا به، حيث أشار **مهرا** " **Mohra**" أنه يوجد مدرستان تناولت الاغتراب:

المدرسة الأولى تناولت ظاهرة الاغتراب من ناحية اجتماعية واعتبرت أنه مشكلة اجتماعية، تنشأ كرد فعل للضغوط والتفكك والظلم الموجود في النظام الاجتماعي ولا سيما في المجتمع الرأسمالي،وينظر للفرد المغترب بأنه ضحية لمجتمعه، وأن اغترابه قد فرض عليه بواسطة نظام اجتماعي غير عادل،ويتضح هذا في كتابات" **ميرتون**"وهذه النظرية أغفلت أثر شخصية الفرد،وما يعاني من اضطراب.

أمَّا المدرسة الثانية فقد عالجتها باعتبارها مشكلة نفسية وينظر إليها على أنهـــا تطويريـــة بطبيعتها، وتعزو أسبابها الجذرية إلى الأمراض الشخصية، وهذا الاعتقاد ينظر للإنســـان على أنه ضحية لخبرات طفولته المبكرة وأنماط العلاقاتالأسرية،فاغتراب الفرد يعد اختيارا ذاتيا،ويستخدم كميكانيزم دفاع ضد الصراع النفسي،ويتضح هذا في كتابات "**كينستون** " ، "**كيرك جارد**" ،" **إريكسون** " ، " **فروم** "، وقد ركزوا اهتمامهم علـــى النـــواحي النفســـية للفرد،وأغفلوا الحقيقة الاجتماعية أو الواقع الاجتماعي الذي يشكل حياته.

(حسن أبكر:1989، ص 33،34)

ومن هذا المنطلق نحاول إعطاء تدرج لهذه التفسيرات النظرية وفق درجة معالجتها وارتباطها بالاغتراب وفق ما يلي:

4-1. النظريات التي عالجت الاغتراب من ناحية اجتماعية ثقافية:

4-1-1. الاغتراب عند " كارل ماركس " (K.marx)

الاغتراب عند " **ماركس**" يعني أن الإنسان لا يستطيع أن يحقق ذاته كنشاط خلاق في العالم، بل إن العالم–الطبيعة والآخرون وهو نفسه تصبح مغتربة بالنسبة إليه، أنها تعلوه وتقف ضده كموضوعات غريبة، على الرغم من أنها تكون من خلقه.

و يعتبر" **كارل مـــاركس**" أوّل مـــن تنـــاول الاغتـــراب باعتبـــاره ظـــاهرة اجتماعيـــة اقتصادية سواء من حيث نشـــأتها أو تطورهـــا باعتبـــاره مفهومـــا علمانيـــاً مادياً،فقـــد استقى "**ماركس**" مفهوم الاغتراب من أعمـــال "**هيجـــل**" وكانـــت نقطـــــة الانطـــلاق في تفكيره السياسي و الاجتماعيهي فكرة اغتـــراب الإنســـان عـــن الدولـــة كمـــواطن ، وقد تدرج حتى وصل إلى فكرته الأساسية عن الاغتـــراب ،وهـــي اغتـــراب الإنســـان عن العمل من خلال فهمه للنظام الاقتصـــادي حيـــث اهـــتم " **مـــاركس**"فـــي دراســـته للمجتمـــع بالواقعيـــة والشـــمولية وأنّ الإنســـان أهـــم محـــور للـــذات فـــي العمليـــات الاقتصادية ، ويرى أنّ الاغتراب الذي يصاحب العملية الإنتاجيـــة يكـــون مـــن أربـــع زوايـــــا هي: اغتراب العامل عـــن نـــاتج عملـــه ،واغتـــراب العامـــل عـــن عملـــه ، واغتراب العامل عن نفســـه واغتـــراب العامـــل عـــن الآخـــرين ،ومـــا يهمنـــا هنـــا هواغتراب الذات عند "**ماركس**"الذي يعني بهذا انفصـــال الفـــرد عـــن ذاتـــه الإنســـانية الحقيقية أو الطبيعة الجوهرية ، وهنا يتطـــابق اغتـــراب الـــذات بصـــورة فعليـــة مـــع نزع إنسانية الإنسان، فالإنسان من منظور " **مـــاركس**" تغتـــرب ذاتـــه إذا لـــم تفصـــح حياته عن سمات الحياة الإنسانية الحق، وهذه السمات تتمثـــل فـــي الفرديـــة ، والتمتـــع بالحساسية الاجتماعية ويرجع الفضل إلى ماركس في تحويلـــه إلـــى أداة للتفســـير فـــي الاستقصاءات الاجتماعية والسياسية إلا أن تركيزه عليه كان في تحليل العمل.

(عاطف:1997، ص 118)

4-1-2 نظرية اغتراب الشباب عند " كينستون" :عرض **كينستون** نظريته عن اغتراب الشباب في كتابه " اللاملتزم " اغتراب الشباب في المجتمع الأمريكي، حيث بين أن الاغتراب يحدث في كل المجتمعات باختلاف أنماطها الثقافية والسياسية والاجتماعية فنظرية الاغتراب تحمل معاني تشاؤمية،ولا يتحدد وجود الاغتراب بعوامل محددة لو زالت هذه العوامل زاد معه الاغتراب.(Keniston , K : 1965 ; p 495)

4-1-3 نظرية أزمة الهوية عند " إريكسون" :

إنَّ الهدف الأساسي لهذه النظرية هو الاهتمام بتطور هوية الأنا، و يرى" **إريكســون**" أنَّ الاغتراب يحدث خلال أزمة الهوية التي يبحث فيها المراهق عن ذاته حيث يحدث العداء بين تطور الأنا و تشتت الأنا الذي يمثل الاغتراب كمعوق أساسي لتطور حريــة الأنــا، حاول **إريكسون** بالتأكيد أكثرعلى دور التفاعلات الاجتماعية في بناء الشخصية،فاعتبر أن الهوية الشخصية تتطور طوال وجودها عبر ثماني مراحل تقابلها ثمانية أعمــارفي دور الحياة و يرى " **إيريك إريكسون** " حينما يركز على خطوط ما يسميه غمــوض الــدور، والذي يصل إلى حد الإحساس بالعجز التام عن عمل أيشيءٍ محدد ، وربما أي شيء على الإطلاق والذي يصحبه عادة مشاعر الحيرة وعدم الاستقرار.(حجازي:1985، ص 98)

4-2 النظريات التي عالجت الاغتراب من ناحية نفسية:

4-2-1 تفسير نظرية التحليل النفسي للاغتراب:

لقدحاول بعض المحللين النفسيين تفسير الاغتراب في ضوء نظرية التحليل النفسي وأهم هؤلاء المحللين "**إريك فروم**" الذي يعتبر أبا الاغتراب النفسي في مدرسة التحليل النفسي وكذلك هورنيوالتي تناولت الاغتراب بصورة موسعة في أبحاثها ولقد استند الكثير من المحللين النفسيين إلى الأسس التي قدمها " **فرويد**"في تفسير الاغتراب منها:

أ- **اغتراب الشعور(الوعي):** حيث يتساءل " **فرويد**" كيف يتسنى للمرضى أن ينسوا ذلك القدر من حقائق حياتهم خارجية أو داخلية؟ ثم يستعيدونها مع ذلك باستخدام طريقة فنية معينة معهم.

ب- **اغتراب اللاشعور (اللاوعي):**والتي تأتي من أنَّ الرغبة المكبوتة قد لا تنتهي بإنهاء وتفريغ قوتها من الطاقة بل تظل الرغبة محتفظة بكامل قوتها، حتى تحين الفرصة المناسبة للظهور مرة أخرى في حالة ضعف الأنا مثلا أثناء النوم.

(عبد العال تحية: 1989 ، ص23)

وطالما أن عوامل القمع والكبت مازالت قائمة فإن الشعور يظل مغتربا عن اللاشــعور، وباستمرارحالة اغتراب الانفصال تلك وشدة إلحاح الرغبة المكبوتة في اللاشعور تظهــر الأعراض المرضية التي تنتاب المصابين.(السيد : 1993 ، ص 160)

ويشير "**فور ليكت**" أن المرات القليلة التي أورد فيهـــــا " **فرويد**" مصطلح الاغتراب في أعماله كانت عند مناقشته للوعي أو الشعور المزدوج.

والاغتراب عند" **فرويد**" سمة متأصلة في وجود الذات في حيـــاة الإنســـان، إذ لا ســـبيل مطلقا لتجاوز الاغتراب من وجهة نظر " **فرويد**" بين الأنا والهو والأنـــاالأعلى حيـــث لا مجال لإشباع كل الدوافع الغريزية مطلقا، كما أنـــه لا يمكـــن التوفيـــق بـــين الأهـــداف والمطالب، بين الغرائز وبعضها البعض.(عبد المنعم: 1988 ، ص 12)

ويناقش"**جاكلاكان**"الذي يعد من أهم المحللين النفسيين بعد" **فرويد**" ظاهرة الاغتـــراب فـــي التساؤل : ماهو الاغتراب بقوله " إنني و إن كنت وجدت نفسي من خلال الآخـــر ، فقـــد فقدت نفسي من خلال الأنا ".(خضر : 1999 ، ص 49)

حيث يرى " **لاكان**" أنَّ إثبات الوجود لا يمكن إلا أن يتم في مرآة الاغتراب وأن الاغتراب هو اغتراب الوعي بذاته.

أما " **إيريك فروم**"الذي يعتبر أبا الاغتراب في التحليل النفسي المعاصر فإنه يتناول الاغتراب بطرق مختلفة و التي يمكن إيجازها في " الانفصال عن الطبيعة الذي يصاحب سيطرة الإنسان عليها طابع يختلف عن طابع الانفصال الذي يصاحب ظهور وعي الذات وافتقاد القدرة على ربط ذات الفرد بطبيعته، و يعتقد أن أحد جوانب عملية التفرد تتمثل في أن الفرد يصبح كياناً واعياً منفصلاً عن الآخرين ، وأنه من الممكن تماماً لمن أصبح يعي بانفصاله عن الآخرين أن يجد روابط جديدة مع رفاقه من الناس لتحل محل تلك الروابط القديمة التي كانت تنظم من قبل الغرائز. (شاخت : 1980 ، ص 178)

أما "**هورني**" والتي تعتبر من المحللين الجدد " الفرويديين الجدد " فإنها تنظر إلى الاغتراب باعتباره حالة تتضمن قمع ذاتية الفرد و عفويته ، وأن الهدف الأساسي للمحلل النفسي يكمن في كيفية إرجاع الفرد لعفويته و قدرته على الحكم ، أي مساعدته على التغلب على اغتراب الذات ، و تضيف " **هورني**" أن " الاغتراب عن الذات الحقيقية باعتباره سمة للشخص المصاب بالعصاب فهذا الشخص مبعد عن ذاته ، فاقد للشعـــور بأنه قوة حاسمة في حياته "(عباس : 1982 ، ص 165)

4-2-2 تفسير نظرية الذات للاغتراب:

الاغتراب وفقا لهذه النظرية ينشأ عن الإدراك السلبي للذات وعدم فهمها بشكل سليم،وكذلك نتيجة للهوة الكبيرة بين تصور الفرد لذاته المثالية وذاته الواقعية ، ويرى روجرز أن سوء التوافق هو جوهر اغتراب الإنسان فلا يعود صادقا مـــــــــع نفسه ولا مع تقييمه الكياني الطبيعي للخبرة، لأنه من أجل أن يحتفظ بالتقدير الإيجابي للآخرين يزيف بعض قيمه ولا يدركها إلا في ضوء تقدير الآخرين له.(القاضي: 1401 هـ ، ص 237)

4-2-3تفسير النظرية السلوكية للاغتراب:يرى أصحاب هذه النظرية بأن المشكلات السلوكية هي عبارة عن أنماط من الاستجابات الخاطئة أو غير السوية المتعلقة بارتباطاتها بمثيرات منفردة ، و يحتفظ بها الفرد لفعاليتها في تجنب مواقف أو خبرات غير مرغوبة ، و يرى أنصار هذا الاتجاه في تفسيرهم للاغتراب أن الثواب والعقاب المصطنع هو أساس اغتراب الفرد عن سلوكياته و أفعاله ، حيث تصبح هذه السلوكيات و الأفعال شيئا منفصلا عنه ، حيث أن الفرد وفقا لهذه النظرية " يشعر بالاغتراب عن ذاته عندما ينصاع و يندمج بين الآخرين بلا رأي أو فكر محدد حتى لا يفقد التواصل معهم وبدلا من ذلك يفقد تواصله مع ذاته ".(الشعراوي: 1988 ، ص 241)

إنَّ المتأمل لوجهات النظر السابقة جميعاً يجد أن كلاً منها مكمل للآخر، وأنها تتفق فيما بينها أكثر مما تختلف في تفسيرها للاغتراب النفسي، حيث اتفقت جميع المنظورات على أن الاغتراب النفسي يتمثل في الشعور بالانفصال، سواء الانفصال عن الذات أو عن الآخر، وأن هذا الانفصال يحدث لشيء كان الأصل فيه أنه متحد، واختلفت هذه المنظورات في تحديدها للأسباب أو العوامل التي تؤدي إلى هذا الشعور، وبالتالي فان الباحث يلجأ إلى الأخذ بالنظرة الإجمالية التكاملية.

5. أهدافُ الدِّراســــــــــة:

إن الدِّراسة الحالية تهدفُ إلى دراسة الاغتراب النفسي وعلاقته بالنَّشاط البدني الرياضي التربوي لذلك فإنَّها تهدفُ إلى التعرّف على:

- التعريف بالنشاط البدني الرياضي التربوي من كونه حركات جسمية ليكون علاجاً للأفراد المنفعلين نفسيا.
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على مستويات الاغتراب النفسي.
- وصف مؤثرات النشاط البدني الرياضي التربوي على مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية في المجال التربوي.
- التعرف على مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي والمظاهر المتعلقة من خلال الفروق الموجودة بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.
- معرفة الفروق في الاغتراب النفسي والأعراض الناتجة عن العزلة الاجتماعية.
- السعي إلى التحقق من صحة الفرضيات المصاغة من أجل الخروج بنتائج علمية.
- طبيعة العلاقة بين كلٍّ من الاغتراب النفسي والنشاط البدني الرياضي التربوي لدى التلاميذ المراهقين.
- معرفة الفروق في الاغتراب النفسي من خلال المُمارســـــــة الرياضيَّة.
- التعرف على الأساليب العلاجية للاغتراب النفسي.
- التعرف على مستويات الاغتراب النفسي.

6.أسباب اختيار الموضوع:

إن عملية اختيار موضوع ما للبحث في المجال التربوي عملية تتميز بالتعقيد والتداخل بين عوامل العلمية والعملية والذاتية للباحث، مما يتطلب أخذ جملة من الاعتبارات العلمية والموضوعية ليكون الاختيار صائباً وناجحاً للموضوع، وعليه من الأسباب التي أدت إلى اختيار الموضوع أثر ممارسة النشاط البدنـــي الرياضـــــي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميـــــذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي.

هناك جملة من الأسباب دفعتنـــــا إلى اختيار الموضـــــوع نذكر منها على سبيـــــل المثال:

- الميل الشخصي للموضوع.
- التعرُّف على المشاكل النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوية كالاغتراب النفسي ودور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل منها.
- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها تلاميذ الصحراء الغربية المراهقون في البيئة الجزائرية.
- التعرف على الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي من التقليل من ظاهرة الاغتراب النفسي.
- توضيح النتائج المترتبة عن شعور بالاغتراب النفسي وتحديد نسبته.
- معرفة السبل والطرق والأساليب العلاجية لهذه الظاهرة.
- قلَّة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع وتعرضت له .
- إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين.
- تحسيسُ القارئ بمدى أهميَّة المواضيع النفسية في المجالات الأنشطة البدنية والرياضية.
- محاولة اقتراح بعض التوصيات التي من شأنها التخفيف من أثار الاغتراب النفسي.
- تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء.

7.تحديد المصطلحات والمفاهيم الإجرائية:

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي تستخدم في البحث، وسترِد في البحث عدَّة مفاهيم وجب علينا أن نزيل عنها اللُّبس والغمـــوض ومن بين هذه المصطلحات ما يلي:

1.7-الاغتراب النفسي:

7-1-1-الاغتراب لغة : الغربة، الاغتراب، تقول: (تغرب) و (اغترب) بمعنى هو (الغريب) و(غرب) بضمتين والجمع (الغرباء)، والغرباء أيضا الأباعد، و(التغريب) النفي عن البلد. (ابن منظور: 2002، ص 43)ويقال اغترب الشيء أي أبعده،والغربة هي البعد عن وطنه، أي فهو غريب. (مجمع اللغة العربية :1994،ص 447)

وتزخر اللغة العربيـــــة باستخدامـــات عديدة لمصطلح الاغتراب، والشيء الملفت للنظر في هذه الاستخدامات أنها تشير لقدر من الاتفاق فيما بينها وبين الاستخدامات المختلفة في تراث اللغات الأجنبية، خاصة في جوانبها المتعلقة بالانفصال، وغربة النفس والخضوع.

(السيد: 1984، ص 25)

وقد استخدمت كلمة غربة بمعنى النزوح عن الـــوطن والبعـــد والانفصـــال عنـــالآخرين ولمتقتصر على البعد المكاني،وإنما تعدت هذا إلى التعبير عن مشاعر الخوف والرجـــاء والشوق والحنين وترقب الموت. (الحديدي:1990، ص 37)

7-1-2- أما الاغتراب سوسيولوجيا : يعرفه علم الاجتماع بأنه: ((مصطلح فلسفي يقصد به استلاب الشخصية المميزة للفرد،ويقوم مفهوم الاستلاب على افتراض أن الإنسان يتمتع في كل زمان وفي كل مكان بشخصية حرة وطليقة)) إلا أن ذلك اعتبار وحكم مسبق قد لا يكون صحيحًا أخلاقياً أو إيديولوجياً. (فردريك: ب ت ، ص 79)

7-1-3- في علم النفس: يعرفه قاموس العلوم السلوكية بأنه يعني تدميروانهيار العلاقات الوثيقة وتمزق مشاعر الانتماء للجماعة الكبيرة كما يزيد في تعميق الفجوة بين الأجيال وزيادة الهوة الفاصلة بين الجماعات الاجتماعية عن بعضها البعض الأخر، **ويعرفه "هاري لاكومب"** في قاموس المعارف السيكولوجية بأنه يدل على حالة أوعملية يكون فيها شيء ما مفقودا أو غريبا عن الشيء الذي يمتلكه أصلا.(عز الدين :1987، ص 18)

7-1-4- الاغترابإصطلاحا: ويعرف بأنه الانفصال النسبي عن الذات أو عن المجتمع أو عن كليهما في زملة الأعراض التي تتمثل في العزلة الاجتماعية والشعور بالعجز واللامعنىواللامعيارية والتمرد. (عبد الله،فاتن: 1999، ص 13)

ويعرفه"**عبد اللطيف**" :بأنه شعور المراهق بالانفصال شبه التام لما يجري حوله من أحداث يؤثر على حاضره ومستقبله نتيجة علاقات إنسانية تتسم بعدم التوافق مع الواقع المحيط به، ويتجسد ذلك في مشاعر: العزلة الاجتماعية،الاغتراب عن الحياة الأسرية وضعف الانتماء للمجتمع ، العجز، السخط ومع زيادة هذه المشاعر تزداد حالة التوتر والقلق تجاه المستقبل والحياة مما يؤدي في النهاية إلى الاغتراب. (عبد اللطيف:1995 ،ص 13)

ويشير" **كلارك**" **1959** إلى أنَّ الاغتراب هو الحالة التي يشعر فيها الفرد بأنه لا يستطيع أن ينجز الدور الذي قرر أن ينجزه بالفعل. " (Tsfati: 2007 ; P633)

وتعرفه" **زهران**" :الاغتراب هو شعور الفرد بعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع.(زهران:2002،ص18)

7-1-5-التعريفالإجرائي:

هو عبارة عن انفصال الفرد عن ذاته ومجتمعهوما يعانيه الإنسان من مظاهر فقدان الشعور بالانتماء وعدم الالتزام بالمعايير، وبالعجز، وعدم الإحساس بالقيمة وفقدان الهدف، والتمركز حول الذات،العزلة الاجتماعية.

7-1-6-أبعاد الاغتراب النفسي:

- **أولا العزلة الاجتماعية:** يقصد به انعزال الفرد عن المجتمع، وميله إلى الانسحاب من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والشعوربعدم جدواها وقيمتها، وافتقاده للروابط الاجتماعية ومن ثم يشعر بالوحدة، وعدم الانتماء.

-**ثانيا العجز:**ويقصد به شعور الفرد بعدم إيجابيته وفاعليته، وعجزه عن الاستقلال، وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار.

- **ثالثا اللامعيارية:** يقصد بها نقص الالتزام بقيم الخلقية، والانتقاص من قيمة الشرعية، وشعور الفرد أن استخدام الوسائل غير المشروعة أمر ضروري لتحقيق أهدافه.

- **رابعا اللامعنى:** ويقصد به شعور الفرد أن الحياة لا معنى لها ولا جدوى منها، وأنـــه لايتحكم بأحداثها ويسير فيها بلا غاية أو هدف.

- **خامسا الرفض:** ويقصد به شعور الفرد بالرفض والكراهية والغضب، والسخط على كل ما يحيط به من قيم وضوابط اجتماعية، وشعوره بعدم الرضا عن نفسه، وعن مجتمعه، وميله إلى تحدي السلطة.(الصنعاني: 2009 ،ص 83)

7-2- النشـــــاط:

" هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفَّة على طاقة الكـــائن الحـــي وتمتـــاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة " (بدوي:1977 ، ص 08)

7-3النشاط البدنـــــــي الرياضي:

7-3-1- النشاط البدني الرياضي :" في عصرنا هذا فإنَّ النشاط البدني والرياضي أصبحَ عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضيَّة، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعرف بعضهم على بعض خدمةً للمجتمع إضافة إلى ذلك أنَّه يُساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يُعد عاملاً من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني."(منصور: 1971 ، ص209)

7-3-2-النشاط البدني الرياضي اصطلاحا :يعرفه"**أمين أنور الخولي**"بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يمر من خلالها إشباع حاجات الفرد، ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المرافق التعليمية التي تماثل المرافق التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية.

(الخولي: 1996،ص 32)

وعرفه" **قاسم حسن حسين** "بأنه:ميدانمن ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي الى توجه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع.(قاسم : 1990،ص65)

7-3-3-التعريف الإجرائي:

يقصد بالنشاط البدني الرياضي ذلك النشاط المنظم والموجه الذي تحكمه قواعد وأسس التي تهدف إلى إعداد الفرد متكاملا من جميع النواحي (البدنية، النفسية والاجتماعية)

7-3-4-التربية البدنية والرياضية:

أ/ **مفهوم التربية العامة:**هي عملية إحداث تغير في شخصية الفرد، بحيث يؤدي هذا التغيير إلى تشكيل الشخصية ونموها نمواً سليماً في شتى المجالات، وهذا في الطريق المرغوب فيه فردياً واجتماعياً، وتعتبر التربية ضرورة اجتماعية، وبالتالي لابد أن يكون الفرد عنصراً نافعاً في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه، ويأخذ منه ويعطيه، كما يسهم في بنائه وتطوره والنهوض بالحياة فيه بكل ميادينها.(الأفندي-رحومة-عبد الوهاب: 1983،ص12)

ب/ **مفهوم التربية البدنية:** هي عبارة عن مجموعة من الطرق والنظريات البيداغوجية، تهدف إلى تنمية الخصائص الحركية، وبالتالي هي تربية نظامية للجسم تعطيه نمطاً معيناً من المبادئ والأسس التي يعيشها،أوهي عبارة عن مكتسبات يتزود بها مدى الحياة،فلم تعد عبارة عن حركات بدنية بل أصبحت حقلاً من الحقول الهادفة تشترك وتتفاعل مع كل حقول العلوم الإنسانية والطبيعية، بل أصبحت حاجة ملحة في حياة الأفراد في مجتمع جديد. (قاسم: 1976،ص03)

ج/ **مفهوم التربية البدنية والرياضية:**هي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، بل هي من أحدث أساليب التربية لأن وسيلتها هي الممارسة العلمية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه مبني على أسس علمية سليمة، يستفيد صحياً وتنمو مهاراتها الحركية الأساسية، وتزداد كفاءته في الحياة وينمو من الناحية الاجتماعية، إذ ترقى العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط، فالنشاط البدني يخضع لنظم وقواعد سليمة، وهو يهتم بتكوين الفرد تكويناً شاملاً ومتكاملاً من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية والنفسية والفسيولوجية.(خطاب: 1965،ص27)

7-4-المراهقـــــة:أصل الكلمة من الفعل" راهق" بمعنى تدرج نحـــو النُضـــج بدراســـة التغيُّرات التي تطرأُ على الفتى من الناحية البدنية والجنسية والعقلية والجسمانية وهي تنقل المرء من مرحلة الطفولة إلى الشباب فهي إذا جسر يعبِّر عنـــــــه المرءُ من طفولته إلى رجولته ". (رزيق : 1960،ص 10)

7-4-1-المراهقةلغة : إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلـــم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمـــال النضـــج ..(البهي السيد: 1994،ص 05)

7-4-2- المراهقـــــــةاصطلاحا:هي مشتقة من المصطلح اللاتيني" ADOLECE" ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ وتنتهـــي بإتمـــام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وإن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.(قناوي: 1992،ص 03)

وقد عرفها " **مالك سليمان مخول** " بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، وتحدث فيها تغيرات عضوية،نفسية،وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشد.(المخول: 1985،ص 52)

7-4-3 التعريف الإجرائي:تعتبر المراهقة مرحلة من أهم المراحل الأساسية في حياة الناشئ،وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وأخرى جسمانية، ويكتمل فيها النضج البدني والنفسي والجنسي والعقلي والانفعالي.

الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول :

الدراسات السابقة والمشابهة

1. الدراسات السابقـــــة والمشابهـــــة:

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور إيجابي لكل باحث حيث أنها تعمل على تبصيره بالإيجابيات والسلبيات، وتدفعه إلى المضي قدما في البحث عن الجديـــد وعمـــل المقارنات العلمية.

1-1 الدراسات التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي:

1-1-1 الدراسات الأجنبية التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي:

أ/دراسة " لوريتا هرجرت" (1969):

إظهار فروق جوهرية بين اتجاهات الطلبة والطلبات بجامعة "**يوتا**"أظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة وطلبات جامعة"**يوتا**"في الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي لخفض التوتر، وصحة واللياقة وكخبرة اجتماعية ووجود فروق غير دالة إحصائيا في بعدي الخبرة الجمالية والتوتر والمخاطرة.(كحلي:2009/2008، ص 133)

ب/دراسة " كورين وتولسون " (Corbin.C and Tolson.H1970):

دراسة الاتجاهات نحو النشاط البدني لدى طالبات جامعة تكساسالأمريكية، جاءت الاتجاهات نحوالنشاط البدني كخبرة جمالية لطالبات تكساس فيالمرتبة الأولى، بينما جاءت الاتجاهات نحو النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة في المرتبة الأخيرة، وجاءت هذه الدراسة لتتناول ترتيب أبعاد المقياس نحو النشاط البدني لطلبة تكساس.

(كحلي:2009/2008 ،ص 133)

ج/دراسة " مونيكا جيل " (Monika.Jill- 1997):

هدفت الدراسة للتعرف على الاتجاهات نحو النشاط البدني "لعينة متكونة 267 طالب وطالبة من كلية التربية الرياضية بجامعة"الينوى".

أفادت النتائج أن أفراد العينة الكلية لديهم اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني كخبرة جمالية بشكل عام وأن اتجاهات الطلاب نحو النشاط البدني كخبرة للصحة واللياقة وكخبرة جمالية وخفض التوتر جاءت في مقدمة اتجاهاتهم، بينما كانت اتجاهات الطالبات نحو النشاط البدني كخبرة اجتماعية وجمالية لخفض التوتر من أكثر اتجاهاتهن إيجابية.

(كحلي:2009/2008، ص 134)

1-1-2 الدراسات العربية التي تناولت التي النشاط البدني الرياضي التربوي :

أ/ دراسة " صالح بن محمد الصغيّر: " 1999""رسالة ماجستير"

- **عنوان:** وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي ونوع النشاطات الممارسة فيه وأهميتها، دراسة استطلاعية مطبّقة على طلبة جامعة الملك سعود بالرياض.(بن محمد الصغيّر: 1999)

- **المشكلة:** هـــــل لنـــوع النشاطات الممارسة أهمية في وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي؟

أهمية الدراسة :

أهمية النشاطات الممارسة في شغل أوقات الفراغ على طلبة جامعة الملك سعود بالرياض.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الكيفية التي يستغل بها الشباب الجامعي أوقات فراغهم من طلبة جامعة الملك سعود بالرياض، وكذلك التعرف على نوعية النشاطات التي يمارسها الطلبة وأهميتها أثناء وقت الفراغ والتعرف على أوجه التباين بين الطلاب والطالبات في استغلال وقت الفراغ.

عينة الدراسة: تكونت طلبة جامعة الملك سعود بالرياض.

أدوات الدراسة: استبيان.

نتائج الدراسة:

وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الطلاب (الذكـــور) يمارسون اثني عشر نشاطاً أثناء وقت الفراغ، منها ثلاثة نشاطات أساسية بالغة الخطورة والأهمية وهي: ممارسة الأنشطة الرياضية، ومشاهدة القنوات الفضائية، وحفظ القرآن الكريم وتلاوته، وأما فيما يخص الطالبات فقد أشارت النتائج إلى أنهن يمارسن عشرة نشاطات أثناء وقت الفراغ منها ثلاثة نشاطات أساسية بالغة الخطورة والأهمية أيضاً، وهي: قراءة الصحف والمجلات، ومشاهدة القنوات الفضائية، والذهاب للأسواق.

تقييم الدراسة: كما بينت نتائج هذه الدراسة أن هناك فروقاً جوهرية بين إجابات الطلاب والطالبات في ممارسة النشاطات المشتركة بينهم وهي: ممارســـة الأنشـــطة الرياضـــية والفروق لصالح الطلاب، ونشاطات قـــراءة الصـــحف والمجـــلات والتحـــدث بالهـــاتف والاستماع للمحاضرات والندوات، والفروق في ممارسة هذه النشاطات لصالح الطالبـــات،

أما فيما يتعلق بنشاطات مشاهدة القنوات الفضائية وحفظ القرآن الكريم وتلاوته وقراءة الكتب الثقافية، فقد دلت النتائج على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الطلاب والطالبات في ممارستهم لهذه الأنشطة.

ب/ دراسة " حسن بن أحمد حلواني: "2003""رسالة ماجستير"

– **عنوان:**تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي، بمدينة مكة المكرمة.(حسن بن أحمد حلواني: 2003)

مشكلة الدراسة:

هل للممارسة لرياضية أثر على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي.

أهمية الدراسة:

إبراز مكانة مادة التربية الرياضية في رفع مستوى التحصيل الدراسي بنوعيه وذلك في مراحل التعليم المختلفة و تشجيع الطلاب على الاشتراك والالتزام بالممارسة الرياضية الإيجابية والجدية.

أهداف الدراسة:

التعرف على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية والطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية.

عينة الدراسة:شملت جميع المدارس الحكومية التابعة لإدارة التعليم بالعاصمة المقدسة، والتي بلغ عددها (17) مدرسة ثانوية.

أدوات الدراسة:أداة الاستبيان.

نتائج الدراسة وتقييم الدراسة:

حث المسؤولين في التربية والتعليم بالمملكة العربية السعودية على إعادة النظر في تخطيط البرامج التعليمية، وإبراز مكانة مادة التربية الرياضية والنشاط الرياضي بنوعيه الداخلي والخارجي، وذلك في مراحل التعليم المختلفة، وإعطائها الاهتمام وجعل درجاتها على قدم المساواة مع العلوم الأخرى من حيث النجاح والتكميل والرسوب، وإضافة درجاتها للمجموع الكلي للطالب، للعمل على تشجيع الطلاب على الاشتراك والالتزام بالممارسة الرياضية الإيجابية والجدية.

- الاهتمام بنشر الوعي بأهمية الرياضة وممارسة الأنشطة الرياضية بين الطلاب والمدرسين، وذلك من خلال عقد اللقاءات والندوات والمحاضرات، وإصدار النشرات والدوريات من قبل نخبة من المختصين في المجال الرياضي.
- ضرورة قيام وسائل الإعلام بالمملكة العربية السعودية بإبراز العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتفوق الدراسي، ودور النشاط الرياضي في تنمية كافة الجوانب التربوية والصحية والنفسية والاجتماعية، وذلك لتصحيح وإزالة المفاهيم الخاطئة العالقة بالأذهان حول التأثير السلبي للممارسة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي.
- ضرورة توفير التجهيزات الملائمة والمعدات المناسبة والأدوات الرياضية والملاعب التي تساعد على استثارة الطلاب وزيادة إقبالهم نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.
- إعداد برامج رياضية تنافسية تفي بميول الطلاب ورغباتهم واستعداداتهم، مع مراعاة الفروق الفردية، وتمنح الأولوية في مشاركة الطلاب غير الممارسين للنشاط الرياضي.

ج/ دراسة" مطهر بن علي عبد الغفار عطار:" 2009""رسالة ماجستير"

عنوان : دور النشاط الرياضي المدرسي في تنمية القيم الخلقية من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمحافظة القنفذة. (مطهر بن علي: 2009)

مشكلةالدراسة :

ما دور النشاط الرياضي المدرسي في تنمية بعض القيم الخلقية في المرحلة الابتدائية بنين من وجهة نظر معلمي التربية البدنية بمحافظة القنفذة؟

أهمية الدراسة : مكانة دور النشاط الرياضي المدرسي في تنمية بعض القيم الخلقية في المرحلة الابتدائية.

أهداف الدراسة:

- مفهوم النشاط عامة، والنشاط الرياضي خاصة ، وأهمية ممارسته.
- أهمية القيم الخلقية في الإسلام وأثرها على الفرد و المجتمع.
- دور النشاط الرياضي في تنمية قيمة الصدق.
- دور النشاط الرياضي في تنمية قيمة الأمانة.
- دورا لنشاط الرياضي في تنمية قيمة التعاون.

- دور النشاط الرياضي في تنمية قيمة الشجاعة.

عينة الدراسة:

عينة الدراسة من معلمي التربية البدنية في المرحلة الابتدائية بنين بمحافظة القنفذة البالغ عددهم(70) معلمًا بمختلف تخصصاتهم.

أدوات الدراسة : استبانة صممها الباحث ، تكونت من جزئين ، الجزء الأول عن المعلومات الأولية(المؤهل العلمي ، سنوات الخدمة)،والجزء الثاني عن المحاور الآتية: الصدق(12عبارة)،الأمانة(12عبارة)،التعاون(14عبارة)،الشجاعة(12عبارة)

نتائج الدراسة:

1. النشاط المدرسي من الوسائل التي تعمل على تنمية القيم، فهو مجال عملي تطبيقي لتنمية لقيم.
2. التمسك بالقيم الخلقية الإسلامية المستمدة من المنهج الإسلامي هي السبيل إلى تميز جيل اليوم ليسمو ويعلو كجيل الأمس.
3. النشاط الرياضي يعمل على تنمية القيم الخلقية(الصدق،الأمانة،التعاون،الشجاعة)بدرجة عالية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تعزى إلى المؤهل العلمي، فالمعلمين الحاصلين على مؤهل البكالوريوس أكثر تنمية للقيم من المعلمين الحاصلين على مؤهل دبلوم معهد التربية البدنية ، وكذلك من المعلمين الحاصلين على مؤهل دبلوم الكلية المتوسطة.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات أفراد العينة تعزى إلى سنوات الخدمة لصالح المعلمين الذين خدمتهم من(11-15) سنة الحاصلين على مؤهل البكالوريوس بالنسبة لمن خدمتهم كبيرة ومؤهلاتهم منخفضة.

تقييم الدراسة:

في ضوء ما توصلت له الدراسة من نتائج قدمت مجموعة من التوصيات منها:

1. تأهيل المشرفين على النشاط الرياضي من معلمين ومدربين أكاديميًا، وإلحاقهم بدورات تدريبية تربوية متخصصة في كيفية تفعيل النشاط الرياضي في مجال تنمية القيم الخلقية.
2. التركيزعلى القيم الخلقية الإسلامية في الميدان التربوي ، وإقامة المحاضرات والندوات التي تعرف بأهميتها و ضرورة التمسك بها ، ومنح الجوائز و المكافآت أكثر الطلاب التزامًا بها أثناء ممارسة النشاط أو عدمه.

1-1-3 الدراسات الجزائرية التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربـــــوي :

أ/ دراسة "سامي خالد: " 2004/2003"رسالة ماجستير"

- عنوان:

دوافع ممارسة النشاط الرياضي التربوي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.(سامي: 2003-2004)

مشكلة الدراسة:

مامدى دوافع ممارسة النشاط الرياضي التربوي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

تكمن في إبراز دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي التربوي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة:

- كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة والتعرف على أسباب التوجه إلى الرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة الثانوية .

عينة الدراسة:

تلاميذ المرحلة الثانوية واختيار العينة كان عشوائياً.

أدوات الدراسة:

استمارة استبيان موجهة للتلاميذ وأخرى للأساتذة

نتائج الدراسة:

– إن دوافع التلاميذ نحو النشاط الرياضي تختلف باختلاف هذه الأخيرة، فدوافع ممارسة الأنشطة الجماعية تختلف عن دوافع ممارسة الأنشطة الفردية.

– الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات وإظهار التفوق واثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس؟

تقييم الدراسة:

شملت هذه الدراسة كل من دوافع التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، إلا أننا نجد هناك اختلافات في دوافع من خلال الرياضات الفردية والجماعية.

ب/ دراسة "بن حاج جيلالي إسماعيل: " 2008"**رسالة ماجستير** "

– **عنوان:**دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية. (بن حاج : 2008)

مشكلة الدراسة:

هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية.

أهمية الدراسة:

ما يهمنا في هذا البحث هو أن نضع أيدينا على بعض الجوانب النفسية والاجتماعية التي من خلالها يمكن التعرف على أسباب انخفاضوارتفاع التوافق الدراسي ودافعية الانجاز لدى التلاميذ وماهو دور مادة التربية البدنية في ذلك، ولتفسير هذه الظاهرة قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى ثلاثة جوانب تتمثل في الجانب التمهيدي تناولنا فيه الإطار العام للإشكالية، أما الإطار النظري فقد قسمه الباحث إلى ثلاثة فصول تناول فيها كل من التوافق الدراسي، المراهقة الوسطى والتربية البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة:

تأتى دراسة هذه المشكلة بالنظر إلى تأثير عملية التوافق في كل مجالات الحياة بصفة عامة وفي المدارس بصفة خاصة، فلقد تفاقمت مسئولية المدرسة من حيث إعداد الطلاب

للحياة العملية، فالنظام المدرسي الحالي لا يقوم بتلبية مطالب العصر بصورة مرضية ولا يساعد الدارسين في المراحل التعليمية المختلفة على تنمية الشعور بالمسئولية الشخصية نحو الذات والمجتمع.

عينة الدراسة:عينة تتكونعينة من 120تلميذ من الطور الثانوي مع مراعاة المستويات الدراسية (الأولى -الثانية–الثالثة).

أدوات الدراسة:بتطبيق أداة مقياس التوافق الدراسي وذلك لتأكيد أو نفي فرضيات البحث .

نتائج الدراسة:

للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما يُعد ظاهرة اجتماعية وممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية بالإضافة إلى تحقيق الرضا الذاتي.

تقييم الدراسة:

ركزت الدراسة علىأسباب انخفاض وارتفاع التوافق الدراسي ودافعية الانجاز لدى التلاميذ وماهو دور مادة التربية البدنية في ذلك.

ج/ دراسة " نحالحميد" 2008/2007"رسالةماجستير"

–

عنوان:دورالنشاطالبدنيالرياضيالتربويفيتطويرالنموالنفسيالاجتماعي،لدىتلاميذالمرحلةالثانوية.(نحال: 2008–2009)

مشكلة الدراسة:

هل للأنشطة البدنية الرياضية دور في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أهميةالدراسة:

وتكمن أهمية بحثنا هذا الذي يعتبر من نوع البحوث التي تتناول مواضيع نفسية و اجتماعية كونها تكشف لناعن طبيعة النمو النفسي والاجتماعي وعلاقته بالنشاط البدني والرياضي في الطور الثانوي ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية حيث اختبار محتوى النشاطات المقدمة و كذا التعامل السليم والعقلاني مع التلاميذ الممارسين.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلميذ الطور الثانوي.
- معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي و الاجتماعي.

عينة الدراسة: عينة56 تلاميذ ثانوي.

أدوات الدراسة:

أداة الدراسة الاستبيان.

نتائجالدراسة :

لإثبات هــذه الفرضية قمنا بتوزيع استبيانـــــات خاصـــــــــــة بالتلاميذ و الأساتذة.

وبعد جمع الإحصائيات وتحليل النتائج توصلنا إلى تحقق الفرضيات الجزئية بنسبة معتبرة الفرضية الأولى تخص مساعدة حصة النشاط البدني الرياضي التربوي للمراهق على النمو النفسي التي تحققت بنسبة كبيرة ، والتخفيف من المشاكل الاجتماعية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، كفرضية ثانية والتي تتحقق أيضا.

تحقق هذه الفرضيات أظهر أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي فـــي النمـــو النفســـي والاجتماعي للمراهق حيث تقيه من المشاكل النفسية كالعزلة والانطواء وذلـــك بتـــوفير أجواء تساعد وتسهل في خلق علاقات بين التلاميذ وتخليهم عن بعض السلوكات الســـلبية وتزرع فيهم روح الجماعة فتوجه الطاقة التي يتميز بها الفرد في هذه المرحلـــة توجيهـــا إيجابيا.

تقييمالدراسة:

يمكنناالقول إن النشاط البدني الرياضي التربوي ليس نشاط ترفيهي فحسب بل هو نشاط تربوي هادف لكن ذلك لا يتحقق إلا بتوفر الشروط أخرى كالوسائل التي تسمح ببلوغ الأهداف المبرمجة كما يجب توفر مؤطرين لهم كفاءة في التعامل مع المراهقين الذين يجب أيضا أن يحضوا بتشجيع ودعم عائلي يوجههم نحو هذه النشاطات المفيدة.

د/دراسة "بن عبد الرحمان سيد علي:"2009"رسالة ماجستير"

- عنوان :

مساهمة النشاط الرياضي التربوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي إلى المرحلة المتوسطة، دراسة ممحورة حول البعد التربوي التعليمي.(بن عبد الرحمان: 2009)

مشكلة الدراسة:

هل يساهم النشاط الرياضي التربوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي إلى المرحلة المتوسطة.

أهمية الدراسة:

-النشاط الرياضي التربوي ودوره في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الداخلية إلى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- مساهمة النشاط الرياضي التربوي في رفع من معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

أهداف الدراسة:

هدف الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة النشاط الرياضي التربوي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني لمرحلة التعليم المتوسط، معرفة مدى تأثير النشاط الرياضي التربوي في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط.

إبراز واقع ممارسة النشاط الرياضي التربوي داخل المؤسسات التربوية .

عينة الدراسة:

أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد بلغ عدد أفراد العينة51أستاذ غرب ولاية الجزائر.

أدوات الدراسة:

- مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية.
- استبيان مغلق، مفتوح، مغلق مفتوح.

نتائج الدراسة:

محاولة الوصول إلى أن النشاط الرياضي التربوي يساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه، أي تحقيق الفرضية العامة التي قدمها في البحث وكذلك اسفرت نتائج بحثه عن تحقيق الفرضيات الجزئية.

تقييم الدراسة :

يلعب النشاط الرياضي التربوي على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الجيدة التي تعمل على إعداد الفرد الصالح الذي يخدم مجتمعه.

2-1الدراسات التي تناولت الاغتراب:

2-1-1الدراسات الأجنبية التي تناولت الاغتراب:

أ/ دراسة " كينستن"ك: (1964kenlston.k)

تناولت هذه الدراسة الاغتراب لدى طلبة المجتمع الأمريكي حيث هدفت الدراسة إلى تحديد أسباب اغتراب بعض الشباب الأمريكي ، وعدم اغتراب البعض الأخر بالرغم من أن هؤلاء الطلبة يعيشون في مجتمع يتصف بالقوة والرفاهية في كل شيءويتمتعون بأفضل فرص التعليم ، واستعمل الباحث الأدوات المتمثلة في استبانة أعراض الاغتراب ، واختيار تفهمالموضوع،والدراسة المتعمقة للحالات الفردية ، حيث توصل الباحث إلى أهم النتائج أن الشعور بعدم الثقة يعد مظهرا أوليا من أعراض الاغتراب،حيث يشعر الطلبة المغتربون بالقلق والاكتئاب والعدوانية ،وما يصاحبه من إحساس قوي بالرفض لمعطيات المجتمع الثقافي، ويعتبر**كنيستن** أن مصادر الاغتراب معقدة ويردها إلى الذات، بوصفها العامل الأساسي وراء الاغتراب . (ناصري : 2009 ، ص 23)

ب/دراسة بولك "1984 " Polk :

أوضح فيها أن مشكلة اغتراب الشباب مشكلة ثقافية تربوية أكثر من كونها اجتماعية أو نفسية ، و بعبارة أخرى فإن ما يسمى بالفجوة الثقافية Cultural gapأوالصراع الثقافي Cultural conflict ما هو إلا صراع بين القيم و العادات ، فالجيل الجديد من الشباب يرفض القيم والمعتقدات و شبكة العلاقات التي قد تفرضها الأسرة أو المدرسة كمؤسسة تربوية ، فهو من جهة يرفض القيم التي تفرضها الأسرة و من جهة أخرى يرفض أن

تحدد الإدارة المدرسية أنشطته و ممارسته داخل المدرسة فينشأ من هنا الاغتراب الاجتماعي داخل المؤسسة التربوية و خارجها.(Polk , K : 1984 , P 462-480)

ج/دراسة " بستر " (bastre.c 1986):

تناولت هذه الدراسة كلمن الاغتراب لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية حيث هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الاغتراب والقلق وتقدير الذات، الجنس العمر والاتجاه نحو السلطة، كما أسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاغتراب والقلق والاتجاهات السلبية نحو السلطة، دلت نتائج الدراسة أن الإناث أكثر اغترابا من الذكور،وأن الأفراد أكبر سنا كانوا أكثر اغترابا، مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات،والاغتراب لدى أفراد العينة.(bastre.c:1986, P26)**ج/دراسة ماو "1992" :**

الطالب يشعر بالعجز داخل المدرسة حينما يتوقع أن سلوكه مقيد من قبل الآخرين و خاصة الإدارة المدرسية و المدرسين و من على شاكلتهم خارج أسوار المدرسة ، و أن الطلاب يشعرون بالعزلة الاجتماعية حينما تتصدع شبكة العلاقات الاجتماعية فيما بين الطلاب أنفسهم أو فيما بينهم و بين أساتذتهم ، بالإضافة إلى تجنب مشاركتهم في الأنشطة المدرسية المختلفة . أما فقدان القيم فيظهر في كثرة الغش و عدم التزامهم بالنظم و اللوائح التي تنظم حياتهم داخل المدرسة أو خارجها .(Mau , R : 1992 , P 731-741)

د/دراسة " هوليداي " (Holiday 1997):

في دراسته طرائق إثراء العلاقات الاجتماعية في المدارس كمؤسسات اجتماعية تربوية مؤكدا على مائة وستة طريقة، منها التأكيد على أهمية الأدوار المختلفة للطلبة داخل المدرسة وخاصة المشاركة في اتخاذ القرارات، مشاركة المدرسين في أنشطتهم المختلفة، الإكثار من الحوار والمقابلات مع الطلاب من قبل المدرسين ، مشاركة الطلاب المدرسين في ورشات العمل، مشاركة أولياء الأمور في الشؤون المدرسية والطلابية، وغيرها من الأمور والعلاقات التي تزيد من اندماج الطلاب ومشاركتهم في الأنشطة المدرسية.

(Holliday , A : 1997 , P 14-17)

2-1-2 الدراسات العربية التي تناولت الاغتراب:

أ/ دراسة "الحديدي فايزة " 1990"" رسالة دكتوراه"

- **عنوان:مظاهر الاغتراب وعوامله لدى طلبة الجامعة الأردنية.**(الحديدي:1990)

مشكلةالدراسة: يسعى الباحث إلى دراسة مظاهر الاغتراب وعوامله لدى طلبة الجامعة الأردنية.

أهمية الدراسة:تناولت هذه الدراسة كلامن الاغتراب لدى طلبة الجامعة وعوامله لدى الطلبة ومعرفة مدى هذا الأخير من تأثير عوامله عند الطلبة .

أهداف الدراسة:التعرف على مظاهر الاغتراب وعوامله لدى طلبة الجامعة الأردنية و بناء استبيان يقيس الاغتراب النفسي لدى الطلبة .

عينة الدراسة:

وتكونت عينة الدراسة من 275 طالبا وطالبة في الجامعة الأردنية اختيرت بطريقة عشوائية .

أداوت الدراسة:

استخدمت الباحثة الاستبيان من إعدادها كأداة للدراسة للكشف عن مظاهر الاغتراب لدى الطلبة ، و تكون الاستبيان من جزئين، تضمن الجزء الأول فقرات تقيس الاغتراب في النسق الاجتماعي ،وتضمن الجزء الثاني فقرات تقيس الاغتراب في النسق التعليمي ، وقد تضمن كل جزء ستة أبعاد تمثل مظاهر الاغتراب.

نتائج الدراسة:

انتشار ظاهرة الاغتراب بدرجة ضعيفة 8.1 بالمئة لدى أفراد العينة،ومتوسطة بنسبة 3.52 بالمئة، وعالية بنسبة 8.45 بالمئة بين الذكور والإناث.

- وجود فروق دالة إحصائيا انتشار ظاهرة الاغتراب لدى أفراد العينة تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وذلك لصالح طلبة السنة الدراسية الأولى، وطلبة الكليات العلمية يعانون من الاغتراب أكثر من طلبات الكليات الإنسانية.

تقييم الدراسة:

لقد قامت الباحثة في دراستها بتصميم استبانةكأداة للدراسة للكشف عن مظاهر الاغتراب لدى الطلبة، و تكون الاستبيان من جزأين، تضمن الجزء الأول فقرات تقيس الاغتراب في

النسق الاجتماعي، وتضمن الجزء الثاني فقرات تقيس في النسق التعليمي وباستعمال مختلف الأساليب الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج من شأنها الكشفانتشار ظاهرة الاغترابلدى طلبة الجامعة وعوامله لدى طلبة .

ب/دراسة مديحة عباد و آخرون " 1997"

- عنوان:مظاهر الاغتراب لدى طلاب الجامعة في الصعيد مصر- دراسة مقارنة-

" **مقالة منشورة فيمجلة**"(مديحة وأخرون: 1997)

مشكلة الدراسة:انطلق الباحثان في دراستهما إلى الكشف عن مظاهر الاغتراب لدى الطلاب الجامعة من خلال المقارنة .

أهمية الدراسة: لقد حظيت ظاهرة الاغتراب النفسي بأهمية كبيرة من خلال الدراسات السابقة إلا أن هذه الدراسة ذهبت تدرس مظاهر الاغتراب عند الطلبة.

أهداف الدراسة:

التعرف على ظاهرة الاغتراب لدى الطلبة في صعيد مصر وذلك على مستوى كلية الآداب، التربية، التجارة.

عينة الدراسة: بلغ حجم العينة 180طالبا وطالبة من جامعة الجنوب الوادي جمهورية مصر، ومن كليات،الآداب ، التربية ،التجارة .

أدوات الدراسة:مقياس الاغتراب من إعداد بركات حمزة.

نتائج الدراسة:

بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مظاهر الاغتراب مع وجود علاقة دالة إحصائيا بين الشعور وأفراد العينة بالعجز وبين مظاهر الاغتراب.

تقييم دراسة:

لقد قامت الباحثة في دراستها باستعمال مقياس الاغتراب من إعداد " بركات حمزة " لتطبيقه على أفراد العينة من أجل الوصول إلى نتائج من شأنها الكشف عن مظاهر الاغتراب حيث توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مظاهر الاغتراب،مع وجود علاقة دالة إحصائيا بين الشعور وأفراد العينة بالعجز وبين مظاهر الاغتراب.

ج/دراسة يوسف الكندري " 1998"

- عنوان:المدرسة والاغتراب الاجتماعي لدى طلاب التعليم الثانوي بالكويت

" **مقالة منشورة فيمجلة**"(الكندري : 1998)

مشكلة الدراسة:الباحث يسعى إلى دراسة ظاهرةالمدرسة والاغتراب الاجتماعي لدى طلاب التعليم الثانوي بالكويت.

أهمية الدراسة:تكمن أهمية هذه الدراسة في إبراز ظاهرة الاغتراب الاجتماعي من خلال المدرسة لطلاب التعليم الثانوي.

أهداف الدراسة:التعرف على تأثير الاغتراب على طلبة الثانويات، وإعداد مقياس للاغتراب.

عينة الدراسة:عينة عشوائية تكونت من 1057 طالبا.

أدوات الدراسة:قام الباحث بتصميم مقياس الاغتراب والذي تضمن ثلاثة أبعاد هي (الشعور بفقدان القيم،بالعجز والشعور بالعزلة الاجتماعية)

نتائج الدراسة:توصلتالدراسة إلى عدة نتائج أهمها شعور الطلاب بالاغتراب الاجتماعي بدرجة متوسطة خاصة على بعد الشعور بفقدان القيم، كما وأن الإناث أكثر إحساسا بالاغتراب من الذكور وأن طلبة الصفوف العليا أقل إحساس بالاغتراب من الذين هم في الصفوف الدنيا.

تقييم الدراسة:حاول الباحث تسليط الضوء على ظاهرةالمدرسة والاغتراب الاجتماعي لدى طلاب التعليم الثانوي الكويت، حيث قام الباحث بتصميم مقياس الاغتراب والذي تضمن ثلاثة أبعاد هي (الشعور بفقدان القيم، بالعجز والشعور بالعزلة الاجتماعية)حيث استخدم الباحث مختلف الأساليب الإحصائية للكشف عنشعور الطلاب بالاغتراب الاجتماعي كما توصل الباحث إلى اختلاف من حيث درجات ومستويات الاغتراب الاجتماعي حسب الجنس والمستوى.

د/دراسة بشرى علي2005

بعنوان "مظاهر الاغتراب لدى الطلبة السوريين في بعض الجامعات المصرية "

" **مقالة منشورة فيمجلة**"(علي : 2005)

مشكلةالدراسة: وتنطلق الباحثة من تساؤل مفاده:هل يشعر الطلاب السوريون في الجامعات المصرية بالاغتراب؟ومامستويات وجود مظاهره؟ وهل يختلف وجود الاغتراب لدى هؤلاء الطلبة باختلاف المتغيرات الشخصية؟

أهميةالدراسة:تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها تعالج مشكلة الاغتراب لدى الطلبة الجامعيين في جامعات خارج وطنهم الأصلي، حيث يمكن أن يساعد هذا البحث في تحديد المظاهر السلوكية للاغتراب وقياس مستوياته.

أهدافالدراسة:تهدف الدراسة إلى التعرف على مستويات انتشار ظاهرة الاغتراب ومظاهره لدى الطلاب السوريين في الجامعات المصرية، والكشف عن العلاقة بين الاغتراب وبعض المتغيرات الشخصية لدى الطلاب السوريين في الجامعات المصرية.

عينة الدراسة:استهدفت الدراسة الطلاب الذين يدرسون في الجامعات المصرية من طلبة الإدارة العلمية والدراسات العليا وممن يدرسون على نفقاتهم الخاصة، أو الموفدين لصالح الدولة،واقتصر البحث على المتواجدين في العام الدراسي 2005/2004 وبلغ عددهم 100 طالب من أصل 1639 وقد أرجع الاستمارة70 طالبا ليصبح حجم العينة 70مفردة.

أدوات الدراسة:ملاحظة ومقابلة واستمارة صممت من طرف الباحثة اعتماداً على الدراسات السابقة .

نتائج الدراسة:لقد بينت الدراسة أن هناك علاقة بين المتغيرات الشخصية ومظاهر الاغتراب لدى الطلاب السوريين في الجامعات المصرية، وقد جاء ترتيب مظاهر الاغتراب حسب مستوى الانتشار بين أفراد العينة وشدته كالآتي : اللامعيارية ، التمرد ،التشيؤ، الاغتراب عن الذات، العجز، العزلة الاجتماعية، اللامعنى، اللاهدف، وترجع الباحثة انتشار اللامعيارية بين الطلبة السوريين في الجامعات المصرية إلى كون العديد من المجتمعات تعيش حالة من تبني الذات لقيم اللامعيارية،حيث ينظر الإنسان العربي إلى عدم الالتزام بالمعايير والقيم الاجتماعية في سلوكه على أنه أمر غير مرغوب فيه في ظل السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه.

تقييم دراسة:لقد قامت الباحثة في دراستها بتصميم استبانة هدفت من تطبيقها على أفراد العينة من أجل الوصول إلى نتائج من شأنها الكشف عن العلاقة بين مظاهر الاغتراب والمتغيرات الشخصية لأفراد العينة ، غير أن حجم العينة يعد صغيرا ولا يمثل بالقدر

الكافي مجتمع الدراسة،كما أن المتغيرات الشخصية ليست وحدها من يؤثر عن الفرد ويجعله يعيش حالات الاغتراب خاصة الشباب الجامعي نظرا للتحولات العميقة التي تعيشها المجتمعات العربية ، وحتى ما يطرأ على بعض الجامعات العربية من تغيرات، كما أن فئة الشباب الجامعي توجد حولها الكثير من الموضوعات وتثير مواضيع مرتبطة بظروف التحصيل والانتماء الاجتماعي والثقافي ، والبيئة الاجتماعية والتطلع للمستقبل وغيرها، ما نريد قوله كان أحرى بالباحثة إضافة متغير ثان في دراستها من أجل البحث أكثر في الظاهرة والكشف عن جوانب مختلفة للظاهرة.

ه/دراسة حسن إبراهيم حسن المحمداوي2007

-بعنوان:العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد،دراسة على عينة من الجالية العراقية في السويد.(تالي: 2004، ص61)

مقالة منشورة في موقع الاجتماعي، المنتديات الاجتماعية التعليمية 2007

مشكلة الدراسة:

الباحث يسعى إلى دراسة ظاهرة الاغتراب والتعرف عليها وكيفية قياسها والتعرف على تأثيراتها النفسية للفرد في ارتباطها بعدة متغيرات في بلاد المهجر للتعامل مع محتوى الاغتراب والتمتع بالصحة النفسية،ويتساءل الباحث هل هناك علاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في دولة السويد؟

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أنه يحاول تفسير ظاهرة الاغتراب وعلاقته بالتوافق النفسي للجالية العراقية في بلاد المهجر،حيث أن الجالية العربية في بيئة مختلفة تماما من حيث الهوية الثقافية والعادات الاجتماعية،منأجل تسليط الضوء على الظاهرة ومدى تأثيرها على سلوك الأفراد وأنماط حياتهم.

كما يسعى الباحث إلى مساعدة الأفراد في بلاد الغربة للتعرف على الأسس الأولية للاغتراب وماهية الأسباب الكامنة وراءه، والمشكلات التي تؤدي إليها،وكيفية التصدي لها ،ويتأتى هذا بمعرفة العوامل المرتبطة بالاغتراب والتي من شأنها أن ترفع من مستوى

التوافق النفسي للأفراد بالشكل الذي يجعلهم أكثر فعالية وحضور في حياتهم الأسرية والاجتماعية.

أهداف الدراسة:يهدف هذا البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الاغتراب كمتغير رئيسي والتوافق النفسي بالنسبة للمهاجرين العراقيين في دولة السويد،وفي نفس الوقت يسلط الضوء على دور الاغتراب في تعزيز وإسناد الصحة النفسية من عدمهابالكشف عن أهم مسبباته وكيفية نشوئه لدى المهاجرين العراقيين.

عينة الدراسة:اقتصرت الدراسة على عينة من أفراد الجالية العراقية المقيمة في مملكة السويد من الذكور والإناث المقيمين في محافظات " ستوكهولم،مالمو،يوتوبوري،اوربو،كرستيان استادوهلنسبوري " للفترة الممتدة من أواخر العام 2006 وبداية العام2007.وبلغ عدد أفراد العينة 400فرد من الذكور والإناث المقيمين في مملكة السويد الساكنين في المناطق المذكورة أعلاه.

أدوات الدراسة:حيث استخدم الباحث بناء استبانة لكل متغير من متغيرات الدراسة،الأولى تقيس مظاهرالاغتراب لدى الجالية العراقية في السويد وأخرى تقيس التوافق النفسيوعليه قام الباحث باستخدام مختلف الأساليب الإحصائية لتحليل وتفسير النتائج.

نتائج الدراسة:توصل الباحث إلى أنه كلما زادت مشاعر الاغتراب لدى الفرد كلما قل توافقه النفسي،وأن حالات الاغتراب تجعل الفرد عاجزاً عن تحقيق التوافق النفسي وانعدام الاهتمام الاجتماعي،وتجعل الفرد يشعر بعدم الانتماء والملل وجمود الشخصيةوتوصل الباحث إلى أن الأفراد ذوي المستوى التعليمي العالي هم أقل شعوراًبالاغترابوأكثر تكيفاً واندماجاً مع المجتمع السويدي،وأكثر استيعاباً لمعايير وقيم وعادات المجتمع السويدي، وهم يدركون الواقع بشكل موضوعي ، لذا فهم أبعد من تبني سلوك لا معياري واللامبالاة والشعور بعدم الانتماء الذي قد يتأتى أساسا من عدم القدرة على فهم الواقع الجديد.

تقييم الدراسة:لقد قدم الباحث بناء منهجيا متكاملا لدراسة العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي لدى عينة من أفراد الجالية العراقية بمملكة السويد،حيث قام بتصميم مقياس لكل متغير من متغيرات الدراسة،وباستعمال مختلف الأساليب الإحصائية استطاع أن يثبت أو ينفي العلاقة،كمأنه أبرز ستة مظاهر من مظاهر الاغتراب وهي :العجز،اللامعنى،اللامعيارية،العزلةالاجتماعية،الاغتراب عن الذات،التنبؤ.

و/ دراسة عبده سعيد محمد أحمد الصنعاني :2009 " رسالة ماجستير "

- **عنوان:العلاقة بين الاغتراب النفسي وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة المعاقين سمعيا في المرحلة الثانوية** .(شحادة: 2011-2012 ،ص 36)

مشكلة الدراسة :انطلق الباحث من التساؤلات التالية:

- ما نوع أساليب المعاملةالوالديةللأبناء المعاقين سمعيا في المرحلة الثانوية؟
- ما مستوى الاغتراب النفسي لدى الطلبة من المعاقين سمعيا بالمرحلة الثانوية؟

ما العلاقة بين الاغتراب النفسي وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة من المعاقين سمعيا بالمرحلة الثانوية؟

أهمية الدراسة:لقد حظيت ظاهرة الاغتراب النفسي باهتمام عدد كبيرمنالباحثين،وبالرغممن الكم الكبير من الدراسات الأجنبية والعربية لظاهرة الاغتراب،إلاأنه يرى أن الدراسات التي تناولت الاغتراب لدى المعاقين سمعيا قليلة ، مما جعله يقدم هذه الدراسة منأجل الكشف عن الأساليب الأكثر إسهاما في التنبؤ بالاغتراب النفسي لدى المعاقين نفسيا،وتسهيل عملية اندماجهم في المجتمع.

أهداف الدراسة:هدف الباحث إلى قياس كل من الاغتراب النفسي وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة المعاقين سمعيا، ومحاولة التعرف على العلاقة بينهما،ومدى إسهام أساليبالمعاملة الوالدية في التنبؤ بالاغتراب النفسي.

عينة الدراسة:وبلغت عينة الدراسة(126) طالبا، تم اختيار عينة البحث من أربع محافظات يمنية هي:أمانةالعاصمة،تعز،عدن،الحديدة .من أصل ست محافظات بطريقة عشوائية

أدوات الدراسة:استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الاغتراب النفسي، إعداد أبو السعود (2004)، ومقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدرك الأبناء المعاقون سمعيا صورتي (الأب،الأم)،من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة:

- لايعاني المعاقون سمعيا من الشعور بالاغتراب النفسي.
- وجود فروق دالة إحصائيا في الاغتراب النفسي بين الطلبة المعاقين سمعيا وفقا لمتغير المحافظة،حيث تبين أن المعاقين سمعيا في المحافظة الجديدة أكثر شعورا

بالاغتراب النفسي من أقرانهم في بقيةالمحافظات،بينما لم تظهر هذه الفروق في المتغيرات (العمرعند فقدان السمع،النوع، نوع الإعاقةالسمعية)وتبين أيضا عدم وجود تفاعل في الاغتراب النفسي وفقا للمتغيرات سابقة الذكر.

- كما أظهرت النتائج أنه لا توجد علاقة بين سن فقدان السمع والشعور بالاغتراب من أفراد العينة،كما أن هناك اختلافا واضحا من محافظة إلى أخرى لدىأفراد العينة في الشعور بالاغتراب النفسي،كما أن المعاملة الوالدية من طرف الأم تسهم بشكل كبير في التنبؤ بالاغتراب النفسي.

تقييمدراسة:كماأن الباحث لم يوضح كل أسلوب على حدة وعلاقته بمظاهر الاغتراب النفسي وأي أسلوب يشجع على ظهور نوع معين من الاغتراب دون غيره؟ومن الأكثر تأثيرا في عينة الدراسة؟وعن دور الأب والأم في التنبؤ بالاغتراب النفسي يبقى المجال متعلقا بالمستوى الثقافي وليس بجنس الأبويين.

ي/دراسة أسماء محمد شحادة 2011-2012 "رسالة ماجستير"

بعنوان:الاغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معاقين بصريا لمحافظات غزة

(شحادة: 2011-2012)

مشكلة الدراسة:ما علاقة الاغتراب النفسي بالدافعية الإنجاز لدى المعاقين بصـــريا فـــي محافظات غزة ؟

أهمية الدراسة:

- يستمد البحث الحالي أهميته من تناوله موضوع الاغتراب والدافعية الانجاز لدى المعاقين بصريا في محافظات غزة الذي يعد من الموضوعات الحديثة نسبيا في المجال دراسة الإعاقة البصرية .

-تقديم إطار نظري حول موضوع الاغتراب النفسي ودافعية الانجازليكون رصيدا مرجعيا للباحثين .

- يستفيد العاملون في المجال التأهيل علم النفس من هذه الدراسة في الوقوف على احتياجات هذه الفئة،وتقديم الخدمات المناسبة لهم .

-أن نتائج هذه الدراسة قد تكون بداية لدراسات أخرى في هذا المجال.

-قد تستفيد منها الأسر في الوقوف على احتياجات أبنائهم المعاقين بصريا وحل مشكلاتهم.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين الاغتراب النفسي والدافعيةالإنجاز للمعاقين بصريا في محافظات غزة
- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى المعاقين بصريا في محافظات غزة.
- التعرف على مستوى الاغتراب النفسي لدى المعاقين بصريا في غزة .
- الكشف عن الفروق في مستوى الاغتراب النفسي لدى المعاقين بصريا التي تعزى للجنس،للمرحلة التعلمية، وللمستوى التعليمي للأدب، وللمستوى التعليمي وللأم، للمستوى الاقتصادي للأسرة، ولدرجة الإعاقة، ولسبب حدوث الإعاقة .

عينة الدراسة:تكونت العينة الدراسة الأصلية "120" طالبا وطالبة من مدرسة النور والأمل والجامعة الإسلامية بمحافظات غزة للعام الدراسي 2011-2012.

أدوات الدراسة:قامت الباحثة باستخدام أداتين وهما:

- مقياس الاغتراب النفسي من إعداد الباحثة .
- مقياس الدافعية للإنجاز من اعدد إيمان أبو شعبان 1998.

نتائج الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجة الكلية للاغتراب النفسي والدافعية للإنجاز، بمعنى أنه كلما قل الاغتراب النفسي زادت الدافعية للإنجاز والعكس صحيح.
- الدرجة الكلية للاغتراب النفسي للأفراد عينة الدراسة أقل من المتوسط حيث حصلت على وزن نسبي 33.24% ، أماأنه بعد الرفض فقد احتل مرتبة الأولى بوزن نسبي 38.33%تلى ذلك بعد العزلة الاجتماعية فقد احتل مرتبة الثانية بوزن نسبي 37.79%ثم بعد اللامعيارية الذي احتل المرتبة الثالثة بوزن 32.54% تلى ذلك بعد اللامعنى فقد احتل المرتبة الرابعة بوزن نسبي 30.09% ثم بعد العجز فقد احتل مرتبة الخامسة بوزن نسبي 27.72% .

- أن مستوى الدافعية للإنجاز مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أن الدرجة الكلية لدافعية الانجاز حصلت على وزن نسبي 75.62% .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي تعزى لمتغير الجنس (ذكر– أنثى) عد البعد الثالث فدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس (ذكر – أنثى) ولقد كانت الفروق لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاغتراب النفسي تعزى لمتغيرات الدراسية

(المرحلة التعليمية – المستوى التعليمي للأب –المستوى التعليمي للأم–الوضعالاقتصادي– الإعاقة – سبب حدوث الاعاقة).

تقييم الدراسة:ترى الباحثة أن ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يختلف عما هو موجود في أذهان الكثير،من أن المعاقين بصريا نظرا لإعاقتهم وما تفرضه هذه الإعاقة عليهم من مشكلات، فأنهسيكون لديهم شعور بالاغتراب النفسي، ولكن اتضح من خلال النتائج أن درجة الاغتراب النفسي لديهم أقل من المتوسط، وهذا يدل على أنه لا يعانون من الشعور بالاغتراب النفسي، ولديهم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية مع الأخرين، كذلك تبين مستوى الاغتراب النفسي مرتيط بدرجة كبيرة بدافعية للإنجاز.

2-1-3الدراسات الجزائرية التي تناولت الاغتراب:

أ/ دراسة "جازية كيران :" 1988""رسالة دكتوراه"

- عنوان:الاغتراب العمالي في منشأة صناعية جزائرية.عواملهونتائجه.

(كيران :1988)

مشكلةالدراسة:تتساءلالباحثة: إلى أي مدى تساهم الأوضاع الإدارية في تكوين الشعور بالاغتراب لدى العمال؟وإلى أيمدى تساهم قدرات العامل ومؤهلاته في تكوين الاغتراب؟وإلى أي مدى يساهم تطوير التسيير الاشتراكي للمؤسسات في تخفيض حدة الاغتراب لدى العمال؟ كما تمثلت الفرضيات في:

- يتكون الاغتراب في المؤسسات الجزائرية بواسطة أنماطتفاعلالإداريين مع العمال.
- ينمي مشاركة العمال في تسيير وحدة الشعور بالانتماء إلى المؤسسة وبالتالي التقليل من حالات الاغتراب.

أهمية الدراسة:انطلقت الباحثة في دراستها من الفترة التي أعقبت استقلال الجزائر إلى السنة التي انتهت فيها الدراسة1988، والتي شهدت تطبيق سياسات تنموية ومخططات عديدة في نطاق تطبيق الثورات الثلاث للنهوض بالاقتصاد الجزائري،إلاأنه حسب الباحثة فإن تطبيق هذه السياسات التنموية فعليا،لا يوازيه تطوير في قدرات الأفراد على التلاؤم مع ما يتم تنفيذه من هذه المخططات،وبالتالي يمكن أن يشعر الأفراد بأنهم أدنى نسبيا من هذه التغيرات التنموية التي يتم تنفيذها.وعلىمستوى المصنع يبدو أن العمال غير مؤهلين للقيام بوظائفهم التقنية المطلوبة منهم " في إشارة من الباحثة إلى سياسة المفتاح في اليد التي سادت سابقا " فالجزائري لم يصنع المصنع أو يشارك في إنجازه.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن أبعاد الاغتراب في المؤسسة الصناعية الجزائرية.
- تحليل أساليب التفاعل بين الإدارةوالعمال.
- تحليل واقع التسيير الاشتراكي للمؤسسات ودوره في التقليل من حدة الاغتراب.وإلى أي حد هو مطبق؟

عينة الدراسة:بلغ مجتمع الدراسة 424 عاملا في مختلف الوظائف والمستويات بأحد المنشآت الصناعية بمدينة عنابة،وهي المؤسسة الوطنية للمواد الدسمة،حيث قسمت الباحثة العمال إلى طبقتين بعد أخذها50%عمال منتجين وعمال مساعدين،حيث أخذت العينة بطريقة عشوائية.

أدوات الدراسة:واعتمدت الباحثة الاستمارة كأداة رئيسية،تتكونمن65سؤالا وتحتوي على خمسةمحاور،هي الخلفية الاقتصادية والاجتماعية للأفراد عينة الدراسة،ومؤشرات قياس الاغتراب،وكانت الأسئلة مغلقة.

نتائج الدراسة:توصلت الباحثة إلى أن الأمية ونقص التكوين من العوامل التي تزيد من حالات الاغتراب لدى العمال في المؤسسة الصناعية،كما أن أبعاد الاغتراب تكون أضعف فيما لو اهتمت المؤسسة الصناعية بتحسين المستوى التعليمي والمهني للعمال،كما توصلت الدراسة إلى أن أقدمية العامل وخبرته تساهم في تقليل حالات الاغتراب لدى العمال.

تقييم الدراسة:قامت الباحثة بدراسة أبعاد الاغتراب في المؤسسة الصناعية الجزائرية،وحاولت تسليط الضوء على أنماط التفاعل الاجتماعي بين الإداريين

والعمال،كما توصلت إلى أن تطبيق وتطوير التسيير الاشتراكيللمؤسسات طرح العديد من الظواهر السلبية التي انعكست على المؤسسة الصناعية نفسها،باعتبار ظهور حالات الاغتراب لدى العمال،والسبب الرئيسي حسب الباحثة هو المستوى التعليمي المتدني وحالات الأمية بين العمال،أي لم يرافق تطوير نمط التسيير تطوير وخلق للكفاءات في المصنع.

كما أننا نلاحظ ذكاء الباحثة في صياغة التساؤلات والفرضيات إذ لم تصرح مباشرة بوجود الاغتراب،بل حاولت أن تتبين كيف يمكن للسياسات التنموية المطبقة أن تخفف منه؟

ب/الدراسة "دبلة خولة: " 2007-2008 "رسالة ماجستير"

- عنوان: دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق.

(دبلة: 2007-2008)

مشكلة الدراسة:تعتبر الأسرة أحد مقومات الوجود الاجتماعي في مجتمعنا الجزائري،وأقوى مؤسسات التنشئة الاجتماعية الكفيلة بنقل قواعد ومعايير السلوك والمعرفة بثقافة المجتمعالتي لها دور كبير في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد في مراحل النمو المختلفةأين تتحدد خبراته من الحب والانتماء الاجتماعي.

وللأسرة بهذا المفهوم دورٌفعالٌ في صياغة سلوك المراهق ضمن قالب نفسي اجتماعي معين،غير أن المراهق أكثر قابلية للاضطرابات المختلفة،كماأن الاغتراب غير محدد في كونه سببا أو نتيجة من خلال الدراسات المتوفرة.

فهل يمكن اعتبار أن التصدع الأسري المعنوي عامل ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق؟ كما تمثلت الفرضيات في:

- للتصدع الأسري المعنوي دور في ظهور حالات الاغتراب النفسي لدى المراهق.
- للانفصال المعنوي دور في ظهور حالات الاغتراب النفسي لدى المراهق.
- للجو الأسري المشبع بعلاقات الشجار وعدم الانسجام دور في ظهورحالات الاغتراب النفسي لدى المراهق.

أهمية الدراسة:تحاول الباحثة أن تشق طريقها في الدراسات النفسية التي تتناول الأسرة والاضطرابات النفسية في الجزائر،خاصةوأن هذا النوع من الدراسات يبقى مجالا خصبا لاسيما ما تعلق بموضوع الاغتراب.

أهداف الدراسة:محاولة الباحثة تحديد أبعاد ومسارات العلاقة بين التصدع الأسري المعنوي وظهور حالات الاغتراب النفسي لدى المراهق في مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة:تضمنت عينة الدراسة 07 أفراد من تلاميذ إحدىالإكماليات بمدينة بسكرة .قامت بدراسة حالة على أفراد العينة.

أدوات الدراسة:اعتمدت الباحثة على الملاحظة والمقابلة الإكلينيكية بنوعيها الموجهة والمقابلة نصف الموجهة،كما استعملت مقياس الاغتراب كأداة رئيسية،واعتمدت فيه خمسة أبعاد هي: العزلةالاجتماعية،اللامعنى،اللامعيارية،العجز،التمرد.واعتمدت على مقياس **زينب شقير** الذي يحوي 100عبارة خصصت 20 عبارة لكل بعد.

نتائج الدراسة:توصلت الباحثة إلى أن هناك علاقة بين التصدع الأسري المعنوي وظهور الاغتراب المعنوي لدى المراهق،وكذلك بالنسبة للجو الأسري المشبع بالشجار وعدم التفاهم، حيث بينت أهمية المناخ الأسري في توجيه الابن المراهق لسلوكه وفق قالب نفسي اجتماعي أين تكون طبيعة العلاقات داخل الأسرة قاعدة إيجابية قوية تجعل المراهق أكثر استيعابا لطبيعة المرحلة التي يمر بها.

كما بينت نتائج الدراسة أن إحساس المراهق بالاغتراب داخل الأسرة،ينتج عن العلاقات السلبية التي غالبا ما تأخذ طابع الانفصال المعنوي في العجز عن التعبير العاطفي وفي غياب التواصل والحب،وغياب الحوار الهادف.

تقييم الدراسة: لقد قامت الباحثة في دراستها ببناء منهجي متكامل حيث اعتمدت على كل من الملاحظة والمقابلة الإكلينيكية بنوعيها الموجهة والمقابلة نصف الموجهة،كما استعملت مقياس الاغتراب كأداة رئيسية،واعتمدت فيه خمسة أبعاد هي: العزلةالاجتماعيةواللامعنىواللامعياريةوالعجزوالتمرد، باستعمال الأساليب الإحصائية ، كما توصلت إلى أن إحساس المراهق بالاغتراب داخل الأسرةينتج عن العلاقات السلبية التي غالبا ما تأخذ طابع الانفصال المعنوي في العجز عن التعبير العاطفي.

ج/الدراسة"ياحي عبد المالك: " 2009-2010 "رسالة ماجستير"

- عنوان: النسق التكنولوجي والاغتراب المهني في المؤسسة الصناعية.

(ياحي: 2009-2010)

مشكلةالدراسة:ما طبيعة العلاقة الموجودة بين النسق التكنولوجي والاغتراب المهني ؟

أهمية الدراسة:إن نقل التكنولوجيا من العالم المتقدم إلى العالم المتخلف،يشكل عوائق ومشاكل على مستوى التنظيم الصناعي،خصوصاوأن العامل يتفاجأ بالظروف الجديدة للعمل حيث بدأت مخاوفه تتفاقم كلما كان الاتجاه نحو الثقافة، يبدأ ينظر إلى الآلة على أنها مصدر بأسه وشقائه ، حيث أنه كلما تدخل آلة يخرج عامل، كما أن نقص الخبرة والمعرفة العلمية جعلت العمال يواجهون في بداية عملهم في التنظيم الحديث ضغوطا تتعلق بتكيفهم وتوافقهم مع الآلات والتكنولوجيا السائدة حيث فوجئ العامل بأن كل شيء يتم بصورة آليةوأنهيجب عليه أن يكيف نفسه وفق هذا الواقع.

أهداف الدراسة:

- محاولة التعرف على مكونات النسق التكنولوجي والاغتراب المهني في ضوء التراث النظري والأمبريقي.
- محاولة التعرف على مدى التأثير الذي تحدثه الأنماط التكنولوجية المختلفة على العلاقات الاجتماعية داخل المؤسسة من حيث التفاعل والعزلة الاجتماعية.

عينة الدراسة:تكونت عينة الدراسة من العمال الذين لهم اتصال مباشر بالآلات ويعملون عليها بصفة منتظمة، وبلغ عددهم بمؤسسة سونلغاز سكيكدة 50عاملاأغلبهم من 25 إلى 50 سنة.

أدوات الدراسة:استبيانة لكل من الاغتراب والنسق الصناعي.

نتائج الدراسة:

- توصل الباحث إلى وجود علاقة طردية بين التخصص الوظيفي والاغتراب العمالي أي كلما زاد التخصص الوظيفي زاد الاغتراب المهني.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين طبيعة النسق التكنولوجي والعلاقات الاجتماعية،حيث تساهم المعرفة الفنية للعامل في سلب حرية العمال في العملية الإنتاجية.

تقييم دراسة:حاول الباحث تفسير طبيعة العلاقة من النسق التكنولوجي والاغتراب المهني من خلال عينة من العمال الذين لهم اتصال مباشر بـــالآلات ويعملـــون عليهـــا بصـــفة منتظمةحيث توصل إلى وجود علاقة بين التخصص الوظيفي والاغتـــراب العمـــالي، أي كلما زاد التخصص الوظيفي زاد الاغتراب المهني وعلاقـــة ارتباطيةبينطبيعـــة النســـق التكنولوجي والعلاقات الاجتماعية.

د/ دراسةناصري محمد الشريف:"**2009-2010**""رسالة ماجستير"

- عنوان:مظاهر الاغتراب النفسي لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وانعكاساته على الطمأنينة النفسية-دراسة ميدانية على بعض جامعات الشرق الجزائري. (عنابة وسوق أهراس).(ناصري:2009-2010).

مشكلة الدراسة:هل هناك علاقة بين الاغتراب النفسي والطمأنينة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية؟

أهمية الدراسة:تسليط الضوء على ظاهرتين لا تقل إحداهما عن الأخرى من حيث الأهمية والتأثير على الفرد ألا وهما الطمأنينة النفسية والاغتراب،وذلك من خلال التعرف على أبعادها لدى فئة هامة من فئات المجتمع الجزائري وهم الطلبةوالطالبات وخاصة طلبة التربية البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والطمأنينة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وانعكاس كل واحدة على الأخرى والتعرف أيضا على مستوى الاغتراب النفسي بين طلبة التربية البدنية والرياضية والمظاهر المتعلقة به وذلك من خلال التعرف على الفروق الموجودة بين طلبة التربية البدنية والرياضية في مظاهر الاغتراب النفسي تبعا لمتغيرات الجنس، السنة الدراسية في الجامعة، نظام التكوين (كلاسيكي- ل م د) .

عينة الدراسة:تمت الدراسة على عينة مكونة من 180 طالبا من طلبة التربية البدنية والرياضية من قسم التربية البدنية والرياضية للمركز الجامعي لسوق أهراس وقسم التربية البدنية والرياضية لجامعة عنابة.

أدوات الدراسة:مقياس الاغتراب النفسي للمرحلة الجامعية من تصميم **سميرة أبكر**ومقياس الطمأنينة النفسية من تصميم "**ماسلو**" و ترجمة **أحمد عبد العزيز سلامة.**

نتائج الدراسة:

1-توجد علاقة سالبة قوية بين الاغتراب النفسي والطمأنينة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية -مظهر الإحساس بمركزية الذات هو أعلى النسب أما الإحساس بفقدان المعنى هو أقل النسب بينهم.

2-لا توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة التربية البدنية والرياضية ترجع لمتغير الجنس في مستوى الاغتراب العام وجميع مظاهره.

3-توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة ل.م.دوطلبة الكلاسيكي في مظهر عدم الالتزام بالمعايير.

4-توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة التربية البدنية و الرياضية في الاغتراب العام وكذلك في مظاهر عدم الشعور بالانتماء،عدم الالتزام بالمعايير،العجز،فقدانالهدففقدانالمعنى،مركزيةالذات"و ذلك تبعا للمستوى الدراسي في الجامعة.

5-كما لم يكن هناك اختلاف بين طلبة التربية البدنية والرياضية في مظهر "عدم الإحساس بالقيمة" ترجع لمتغير المستوى الدراسي في الجامعة.

6-طلبة السنة الثانية كلاسيكي هم الأقل شعورا بالاغتراب النفسي بين كل الصفوف الدراسة.

7-طلبة التربية البدنية الذكور يتميزون بمستوى أعلى في الطمأنينة النفسية مقارنة بالإناث حيث توجد فروق بين الطلبة في مستوى الطمأنينة النفسية ترجع لمتغير الجنس لصالح الذكور.

8-لا يوجد اختلاف بين طلبة التربية البدنية و الرياضية في مستوى الطمأنينة النفسية بين طلبة الكلاسيكي و طلب ل.م.دحيث لم تكن هناك فروق في مستوى الطمأنينة النفسية بين طلبة ل.م.د،و طلبة الكلاسيكي .

9-إن شعور طلبة التربية البدنية والرياضية بالطمأنينة النفسية يختلف باختلاف مستوياتهم الدراسية في الجامعة حيث كانت هناك فروق دالة إحصائيا بينهم.

10- طلبة الثالثة كلاسيكي والسنة الثانيةل.م.دهم الأقل شعورا بالطمأنينة بين المستويات الدراسية المختلفة أما طلبة السنة الثانية كلاسيكي هم الأكثر شعورا بالطمأنينة النفسية.

تقييم الدراسة: حاول الباحث في دراسته الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والطمأنينة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وانعكاس كل واحدة على الأخرى من خلال تطبيقه لمقياسين مقياس الاغتراب النفسي للمرحلة من تصميم **سميرة أبكر** و مقياس الطمأنينة النفسية من تصميم "**ماسلو**"،من خلال الأساليب الإحصائية ، حيث توصل إلى وجود فروق بين طلبة التربية البدنية والرياضية في مظاهر الاغتراب النفسي تبعا للمتغيرات وهناك علاقةبين الاغتراب النفسي و الطمأنينة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية.

3-تعليق عن الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضّح لنا من خلالالدراسات السابقة مدى أهمية دراسة النشاط البدني الرياضي التربويوالاغتراب النفسي، لما لهما من أثار إيجابية بالنسبة للنشاط البدني الرياضي التربويوأخرى سلبية بالنسبة الاغتراب النفسي وهذا على مختلف الجوانب الشخصية للفرد وفي مختلف جوانب الحياة ، وعلى الرغم مما توصلتُإليهمنالدراسات السابقة أي أنَّمعظمهااتهمَّ بالاغتراب النفسي و النشاط البدني، إلا أننا لم نجد أيا من الدراسات التي تناولت فئة تلميذات الصحراء الغربية أو تناولت المتغيرين معاً، حيث نجدهم قد شملوا كل من النشاط البدني الرياضي التربوي على حدة و الاغتراب النفسي على حدة ،إلا أننا لاحظنأيضاً بأن طلبة المرحلة الثانوية لم تحظَ بفرص كبيرة من قبل الباحثين،حيثنجدهماهتموا ببعض شرائح المجتمع كطلاب الجامعة ، فئة العاملين المتعاقدين ، فئة الأطفال ، المعاقين حركيا وسمعيا وبصرياوغيرهم.....

3-1-أوجه الاستفادة والاختلاف من الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال هذه الدراسات قمنابتقسيمها إلى مجموعتين الأولى دراسات حول النشاط البدني الرياضي التربوي، أمَّا الثانية فهي دراسات حول الاغترابالنفسي، كما اتضح لنا من العرض السابق أنها تحتوي على بعض النقاط الهامة التي استخلصها الباحث في محاولة

الاستفادة منها من حيث:الهدف،العينة، أداة، المعالجات الإحصائية المستخدمة، مناقشة النتائج،وقد استفاد الباحث مباشرة من هذه الدراسات وذلك لأن موضوع دراستنا مرتبط ارتباطا تشابهياً مع موضوعات هذه الدراسات.

– **من حيث الموضوع والهدف:**من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة وبعد عرضها وتحليلها حيث لم يجد الباحث أي دراسة ربطت بشكل مباشر بين النشاط البدني الرياضي التربوي والاغتراب النفسي ، فاقتصر معظمها إلى معرفة دور وأهمية ودوافع النشاط البدني الرياضي التربوي في مختلف المجالات كمتغير مؤثر، وهذا ما لاحظناه في بعض الدراسات مثل :**دراسة "بن حاج جيلالي إسماعيل:** " 2008"حولدور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية،و**دراسة "بن عبد الرحمان سيد علي 2009** حول مساهمة النشاط الرياضي التربوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي إلى المرحلة المتوسطة، دراسة ممحورة حول البعد التربوي التعليمي.

ودراسة "**سامي خالد:** " **2004/2003** حول دوافع ممارسة النشاط الرياضي التربوي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

أما معظمها الآخرفنجده قد ارتبط معها في المتغيرات ، حيث كان حول مدى تأثير الاغترابالنفسيلدى بعض الفئات حيث ركز على معرفة الفروق ومظاهر وأنواع الاغتراب النفسي ونذكر منها على سبيل المثال:**دراسة بشرى علي2005**حول "مظاهر الاغتراب لدى الطلبة السوريين في بعض الجامعات المصرية " **و دراسة "الكندري" 1998**" حول دراسة الاغتراب العام والاغتراب الثقافي واللغوي لدى شباب الجامعات المصريةو**دراسة ناصري محمد الشريف 2009-2010** حول مظاهر الاغتراب النفسي لدى طلبة التربية البدنية و الرياضية و انعكاساته على الطمأنينة النفسية- دراسة ميدانية على بعض جامعات الشرق الجزائري. (عنابة ،سوق أهراس).

فبالنسبة لمتغيرات الدراساتالسابقة نجدها بعضها تشابهت مع متغيرات الدراسة الحالية، أما أهداف الدراسات السابقة فنجدها اتفقت مع دراسة الحالية فيتأثير النشاط البدني الرياضي

التربوي ودوره وأهميته في المجال النفسي الاجتماعي، وكذا دراسة فروق ومستويات الاغترابالنفسي،أما بعضها الاخراختلفت مع الدراسة الحالية من خلال أهدافكل دراسة.

– **من حيث العينة:** تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة فأجريت على أهم الفئات حيث اهتمت الدراسات السابقة بعينات مختلفة ذكرتها سابقا ماعدا عينة مرحلة الثانوي أو فئة تلميذات الطور الثانوي الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي أو المغتربات التي لم تحظ بأي اهتمام من الدراسات السابقةوهذا راجع وفقاً لطبيعة كل بحث وأسلوب اختياركلعينة.

– **من حيث أدوات جمع البيانات:**تنوعت أدوات جمع البيانات حسب كل دراسة،فهناك من طبق أدوات ومقاييس جاهزة معدة مسبقاً،ومنها من قام بتصميم الأدوات، وفحص صدقها وثباتها ومن ثم تطبيقها لتكون الأنسب حسب مجتمع وعينة الدراسة،حيثاستفاد الباحث من الدراسات السابقة في وضع أدوات جمع البيانات المناسبة، واتفقت معظم الدراسات على استعمالمقياسالاغتراب النفسي.

– **من حيث المعالجة الإحصائية:** اختلفت الدراسات السابقة في المعالجات الإحصائية لبيانات كل دراسة على حدا ويرجع ذلك إلى الهدف المراد تحقيقه في كل دراسة وكذلك كيفية التحقق من فروض الدراسة.

– **من حيث النتائج:**

– الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والطمأنينة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية مع وجود فروق بين طلبة التربية البدنية والرياضية في مظاهر الاغتراب النفسي تبعا للمتغيرات.

–دورالنشاطالرياضيالمدرسيفيتنميةالقيمالخلقية، وممارسة النشاط الرياضي التربوي يدفع التلاميذ تنمية السلوك الاجتماعي.

– مساهمة أنشطة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي على اكساب التلاميذ بعض أبعاد التوافق الاجتماعي.

–إحساس المراهق بالاغتراب داخل الأسرة، ينتج عن العلاقات السلبية التي غالبا ما تأخذ طابع الانفصال المعنوي في العجز.

-انتشار ظاهرة الاغتراب بدرجة ضعيفة **8.1** بالمئة لدى أفراد العينة، ومتوسطة بنسبة **3.52** بالمئة، وعالية بنسبة **8.45** بالمئة بين الذكور والإناث.

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما يُعد ظاهرة اجتماعية وممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية بالإضافة إلى تحقيق الرضا الذاتي.

-وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين أفراد العينة على مقياس مشاعرالاغتراب ومعتقدات الاغتراب.

-شعورالطلاب بالاغتراب الاجتماعي بدرجة متوسطة خاصةعلى بعد الشعوربفقدان القيم.

-كلما زادت مشاعر الاغتراب لدى الفرد كلما قل توافقه النفسي، وأن حالات الاغتراب تجعل الفرد عاجزا عن تحقيق التوافق النفسي وانعدام الاهتمام الاجتماعي.

- النشاط الرياضي التربوي ودوره في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الداخلية الى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- دوافع ممارسة النشاط الرياضي التربوي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

وفي الأخير نستنتج أن الدراسة الحالية تتفق مع الدراسات السابقة التي عرضناها آنفا في تناولها للنشاط البدني التربوي ، والاغتراب كمتغيرات بغض النظرعن الاختلاف في تناولهم للمتغيرات ، حيث أجريت معظم الدراسات سواء في المجال الرياضي أو المجال النفسي على فئات مختلفة،حيث نجد أنّ بعض الدراسات اعتمدت على إظهار العلاقة بين بعض المتغيرات كالسن والجنس والمستوى مثل" دراسة"**أسماء محمد شحادة** و**عبده سعيد**و **حسن إبراهيم**و **هوليداي** وغيرهم، كما اتفقت هذه الدراسات السابقة مع هذه الدراسة في معرفتها لفروق الاغتراب بين العينات وتناولها أيضا لمتغيرات مختلفة في تفسير قوة العلاقة القائمة بينها ،حيث اتفقت أيضا في استخدامها لأدوات جمع البيانات المتنوعة والمناسبة ،ومن خلال هذا فإنَّ البحث الحالي يرتكز على فئة تلميذات الصحراء الغربية للطور الثانوي والتي لم تتناول من قبلهم إلا أنها تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في ربط النشاط البدني الرياضي التربوي بمستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية ، في حين لم يسبق -على حد علمنا-لدراسة أنْ اهتمت

بقياس تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على التقليل من مستويات الاغتراب النفسي ، كما نجد بعض الدراسات قد اختلفت فيما بينها ومع دراستنا من حيث البيئة والمجتمعات العربية وأجنبية وفي تعرضها أيضا لعينات مختلفة وفي تعددها للمناهج المستعملة ، كما أننا لاحظنا أن الدراسة الحالية اختلفت مع الدراسات السابقة في الأساليب الإحصائية المتمثلة في دراسة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين T.test لعينتين مستقلتين، وفي الأخير نجد أنَّ الباحث قد استفاد من الدراسات السابقة في تحديد العوامل والمتغيرات ذات العلاقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي وكذا الاغتراب النفسي، والأمر الذي ساعده في أخذ هذه العوامل بعين الاعتبار عند إجراء بحثه.

الفصل الثاني :

النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيـــد:

لقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النَّشاط البدني الرياضي يلعب دوراً متميزاً في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية، كما يعتبر أحد أنواع النشاطات المدرسية والذي له دور كبير في تكوين الأطفال، فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصِّحة العامة للجسم والتمتع بها، بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية والقوام الجيد.

أمَّا من النَّاحيتين النفسية والاجتماعية فهو يحقّقُ التكيُّف النفسي والاجتماعي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه، كذلك يتشبَّع بالقيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها ولكي يتحقَّق كلُّ هذا يتطلب التوجه التعليمي والمهني الصحيح، ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى أستاذ النشاط البدني الرياضي الذي يجب عليه أن يعي هذا جيدًا وأن يقوم بعمله على أكمل وجه إزاء هذا النشاط ويكون ذلك بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها ليستطيع النجاح في عمله.

1. النَّشاط البدني الرياضي:

1.1. تعريف النشاط:

هو كل وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

(الحمامي، الخولي :1990، ص 29)

أو هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة. (بدوي:1977، ص 08)

2.1.تعريف النَّشاط البدني الرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيراً ضماناً لإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو و السباحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى ، محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح ، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا من أجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليبلغ أعلى المستويات من المهارة . أمّا في عصرنا هذا فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصراً من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، وفرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع، بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني. (منصور:1971 ، ص209)

ويعرفه " **مات فيف"** بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فإن ما يميز النشاط الرياضي أنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط إنما من أجل النشاط في حد ذاته. (الخولي: 1996، ص 32)

1.3.**النشاط البدني الرياضي اصطلاحا :**

هو ميدان من التربية عموما، والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه النمو البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال المجتمع.

(بن صديق : 2009، ص 119)

ويعرف "**أمين أنور الخولي**" النشاط الرياضي بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يمر من خلالها إشباع حاجات الفرد، ودوافعه، وذلك من خلال تهيئة المرافق التعليمية التي تماثل المرافق التي يتلقاها الفرد في حياته اليومية.

ويعرفها "**CLARK. W. HETHR EVINCTON**": "أنه ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكوين في المستويات الاجتماعية والصحية، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها.

(الخولي ، حمامي: 1990 ، ص 17،18)

2-أنواع الأنشطة الرياضية:

هنا ثلاثة أنواع من الأنشطة البدنية والرياضية وهي:

1.2.**الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني:**

وتكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة على نمط واحد ومن أمثلتها: المشي وركوب الدراجات والتي تعتبر من الأنشطة السهلة جدا وغير المكلفة.

2.2 .الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل:

ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تحسين "عملية الأيض "وهي مجموعة التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية وفيها يتم بناء جزيئات كبيرة ومعقدة من جزيئات بسيطة وتحطيم بعض الجزيئات الكبيرة لاستخلاص الطاقة الكيميائية المختزنة فيها كما تحسن التنسيق والتوازن وتقوي العظام والعضلات والوضع الجسدي بشكل عام ومن أمثلتها: رفع الأثقال وتمارين الضغط وصعود الدرج بسرعة، إضافة إلى استخدام أجهزة اللياقة البدنية التي تتطلب ممارستها اقتناء هذه الأجهزة والاشتراك في مراكز اللياقة البدنية.

3.2 –الأنشطة التي تعمل على مرونة العضلات:

ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تعزيز نطاق حركة الجسم والتقليل من إصابات العضلات وتوفير استرخاء جسدي وعقلي كامل، ومن أمثلتها تمارين الشد العضلي وتمارين الإطالة العضلية. (راتب: 1990، ص164)

3. تقسيمات النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب علينا معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد بمفرده، وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في أدائها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة.

(الخطاب وكمال الدين:1965، ص 70)

وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، وقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي إلى النحو التالي:

1.3 -**النشاطات الرياضية الهادئة:**

هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم بها الفرد لوحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو في مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف، وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.

2.3-**النشاطات الرياضية البسيطة:**

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد، وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

3.3 -**النشاطات البدنية التنافسية:**

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب، ويتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. (الخطاب وكمال الدين:1965، ص 70)

4. **الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي:**

1.4-**الأسس البيولوجية:**

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي.

(رحمة : 1998،ص 09)

2.4- **الأسس النفسية :**

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك ، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى المساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

3.4- **الأسس الاجتماعية :**

ويقصد بها العمل الاجتماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (علاوي: 1994، ص 161)

5. خصائص ممارسة النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وتعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد بمتطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هي التدريب ثم التنافس.

(عبد الخالق: 1982، ص 12)

- يحتاج النشاط الرياضي إلى أهم أركان التدريب والمنافسة الرياضية، كما يؤثر المجهود البدني على سير النفسية للفرد .
- يحتوي النشاط الرياضي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف.

(الخولي: 1996، ص 195)

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، ومـــا يرتبط كل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.

فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي من حالات عالقة في ذهنه. (عبد الخالق: 1982، ص 12)

6. أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي:

"اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالا اجتماعية كاللعب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عند الجانب البدني الصحي فحسب وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها من حيث الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية – المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية ، وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أُطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة التي اتخذت أشكالا واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غاليا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق أبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي " كما ذكر المؤلف "**شيلر**"**Schiller** في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " ، ويعتقد المفكر "**ريد**" Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول :" إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المربي الألماني "**جونس**

موتس" أنَّ الناس يلعبون من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم . (الخولي: 2001، ص41)

7.الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها لإنجازها، وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها، وهي تتفق ببداهة مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة، وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية.

1.7- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية.

فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

2.7- أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية :

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني، وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد.

ولابد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة.

(حسنين :1995، ص106)

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة المنطقة، كما تعتبر مجالا خصبا للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد المجموعة الواحدة أو بين المجموعات التي تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

3.7-أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الخلقية:

إن النشاطَ البدنيَ الرياضيَ يعملُ على تطوير النُّمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة ، وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنه يعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات ، وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل ، وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فبالإضافة إلى أنَّ النشاط البدني الرياضي يسعى إلى نشر الروح الرياضية التي تشمل التهذيب الخلقي وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة، الصرامة، التعاون الطاعة وحب النظام. (حسنين :1995 ، ص106)

8. مفهوم التربية البدنية:

هي الجزء المتكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين مواطن صالح لائق من الناحية البدنية والجسمية والعقلية والانفعالية.

هي وجه من أوجه التربية العامة التي تسعى إلى تحقيق أهدافها عن طريق الأنشطة الرياضية والبدنية المحببة إلى النفس.

1.8-التربية البدنية والرياضية:

أ/ مفهوم التربية:

يقصد بالتربية عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد من ولادته وطوال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، والتربية عملية مستمرة تحدث نتيجة ما يمر به الفرد من أحداث وما يخوضه من تجارب يكتسبها عن طريق الممارسة طول حياته، سواء كان ذلك في المدرسة أو المنزل أو العمل أو الشارع أو الملعب، أو عن طريق الجماعة والمعسكرات، لهذا فسرها البعض على أنها مجموعة من الخبرات قد تساعد الفرد على استيعاب أي خبرة جديدة بطريقة أفضل وفي مفهوم البعض الآخر إنها تأتي عن طريق التعليم والتعلم.

إلا أن التربية في حد ذاتها هدفها طموح الجنس البشري لتعززه وترعاه وتعمل على الارتقاء به في الوقت الذي تحرر فيه العقول وتنمي المهارات وتشبع روح الابتكار والاختراع، وتغرس الاتجاهات السليمة حتى يصبح مواطنا صالحا.

ولما كان مقصود التربية ما ذكر من قبل وجب علينا أن نضع الأمومة والأبوة في المسؤولية الأولى بحيث يراعى الطفل من كافة نواحيه من متطلبات واحتياجات طبيعية مكتسبة للحياة الأولى، ممهدين بذلك بتعاونهم مع المدرسة وغيرها في المراحل المقبلة المباشرة بمعرفة أوجه النقص ومعالجتها وتكيفها وتطورها من جميع الوجوه، سواء كانت عقلية أو جسمية أو نفسية أو فزيولوجية أوسلوكا إنسانيا معدلا حتى يصل في النهاية بالفرد إلى مستوى الكمال.

(الفاندي و رحومة و عبد الوهاب: 1983 ، ص12)

ب/ مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تعرف التربية البدنية والرياضية عند الكثيرين بمرادفات مثل: المسابقات الرياضية، الرياضة، التمرينات، المنافسات الرياضية، إلا أن جميع هذه المفاهيم تعبر عن أشكال النشاطات المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم "التربية البدنية والرياضية" وإذا عرفنا التعريفات المتعلقة بهذا الاسم التي أعطاها خبراء وباحثوا التربية البدنية والرياضية في العالم نجدها متنوعة وربما مختلفة وهذا الاختلاف ينحصر في الصياغة أو

تقديم هدف من آخر في صياغة التعريف. (الخولي:1996، ص35).

ويعرّف **بوتشر** التربية البدنية والرياضية بأنها جزء متكامل من التربية العامة ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، أما **ناش** عرّفها بأنها جزء من التربية العامة، وأنها تستغل دوافع النشاط الطبيعي الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والانفعالية وهذه الأغراض تحقق حيثما يمارس الفرد أوجه النشاط في التربية البدنية. (سعيد:1996، ص17)

9. النشاط البدني الرياضي التعليمي " درس التربية البدنية والرياضية ":

يمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج ويفترض أن يستفيد منه كل التلاميذ ونظرا للطبيعة التعليمية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلمة وطرق القياس والتعليم.

10. ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

لقد اعتمدت المنظومة التربوية الجزائرية على عدة نشاطات رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ قصد البحث عن أفضل وسيلة لحقيق تلك الأهداف السابقة ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور الثانوي نجد:

* درس التربية البدنية والرياضية .
* النشاط الرياضي الداخلي.
* النشاط الرياضي الخارجي.

1.10- درس التربية البدنية والرياضية:

أ- تعريفه:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة العربية، ولكنه يختلف عن هذه المواد في كونه لا يمد التلاميذ بالمهارات

والخبرات الحركية فحسب، بل يمده أيضا بالمثير من المعارف التي تغطي النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتموين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل: التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي المعدين لهذا الغرض.

(بسيوني و الشاطي:1992 ، ص94)

ب – محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأساسية والتي يمكن من خلالها تحقيق مختلف أهداف مزاولة النشاط الرياضي، حيث أن المدة الزمنية المخصصة لها وحسب القوانين المعمول بها هي ساعتان في الأسبوع، ويلجأ معظم الأساتذة إلى تخصيص ساعة واحدة للنشاط الفردي والأخرى إلى النشاطات الجماعية.

وهذه الحصة لا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة، لهذا يمكن تقسيمها إلى أجزاء لكل جزء هدف معين، وتشترك وتعمل هذه الأجزاء مجتمعة على تحقيق هدف الدرس ككل.

إن تقسيم الدرس إلى أجزاء ما هو إلا طريقة لتمكين المعلم من تنفيذ خطة الدرس وفي غالب الأحيان نجد هذا الخيار ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

1. القسم التحضيري.
2. القسم الرئيسي.
3. القسم الختامي.

1/ القسم التحضيري:

وفيه يقوم المدرس بتحضير التلاميذ، فالمدرس الجيد هو ذلك المربي الذي يعمل جاهدا على إعطاء مقدمة الدرس الأهمية الكافية واللائقة بها، وفيه نوعان من التحضير:

- **التحضير النفسي:**

ويقصد به تهيئة المناخ الملائم للتلميذ، كإعداد الملعب بالصورة التي يرتكز عليها الدرس وتحضير الوسائل، لأن مواد العمل المهيأة يرتاح لها التلميذ نفسيا إضافة إلى تهيئته إداريا

عند تبديل الملابس، والوصول إلى الملعب ومنحه المسؤولية على العتاد الرياضي، إضافة إلى تسجيل الغياب له أكثر من وجهة حيث لا يقتصر على إحصاء الغائبين بل يتعدى حتى يعطي للمعلم فكرة نسبية عن مشاركة التلاميذ، وهذا يساعد المعلم في تقويم الدرس، فهذه المقدمة تعتبر فاتحة الدرس وكلما كانت وافية بالغرض وناجحة كلما أثر ذلك بالإيجاب على سير الدرس ومستواه . (عوض: 1970 ، ص61)

- **التحضير البدني:**

الهدف منه هو تهيئة أجهزة الجسم المختلفة والعضلات والمفاصل للتمارين التي ترد في القسم الرئيس والوحدة التدريبية حتى لا يكون هناك أي إصابة، ويشتمل على الإحماء العام والخاص.

أ. الإحماء العام:

يشتمل على التمارين والألعاب بأنواعها المختلفة والتي تهدف إلى وضع القابليات البدنية للجسم كالقوة، السرعة، المداومة، الرشاقة والمرونة، بصرف النظر عن الوحدة المعطاة للتلميذ.

ب. الإحماء الخاص:

ويشمل التمرينات والألعاب بأشكالها الخاصة والتي لها علاقة بالوحدة التعليمية "موضوع الدرس"، ويشمل هذا الجزء تمارين خاصة بمجموعات معينة، أما الألعاب فتهدف إلى تنمية الصفات البدنية التي تتناسب مع موضوع الدرس.

(سامي: 1988، ص64)

2/ القسم الرئيسي:

وهو أكبر جزء في الوحدة العلمية ومن هنا جاءت أهميته، وأصبح الجزء الرئيسي للدرس، وهو متنوع المحتوى ويعتمد على ثلاث نقاط أساسية هي الشرح العرض والتنفيذ، ويتكون القسم من النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.

وهو أكبر جزء في الوحدة العلمية ومن هنا جاءت أهميته، وأصبح الجزء الرئيس للدرس، وهو متنوع المحتوى ويعتمد على ثلاث نقاط أساسية هي الشرح، العرض والتنفيذ، ويتكون القسم من النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.

- **النشاط التعليمي:** يشمل على عرض وشرح المهارات الحركية للألعاب المختلفة، وتزيد أو تنقص مدة الشرح أو العرض حسب مدى صعوبة الفعالية ومستوى المهارات للتلاميذ، وكذا الظروف البيئية الأخرى.
- **النشاط التطبيقي:** ويهدف إلى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي وإدخاله على حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ بتقسيم الأفواج بالأسلوب الذي يراه مناسبا لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت واقل جهد. (راتب: 1990 ، ص161)

ويهدف إلى تطبيق التلاميذ ما تعلموه في الجزء التعليمي وإدخاله حيز التنفيذ تحت إشراف الأستاذ بتقسيم الأفواج بالأسلوب الذي يراه مناسبا لاستيعاب التلميذ بأسرع وقت وأقل جهد.

3/ القسم الختامـــــي:

وهو أخر قسم في درس التربية البدنية والرياضية، ويهدف إلى الرجوع في أجهزة الجسم الداخلية إلى حالتها الطبيعية، وذلك بإجراء تمارين استرخائية، ويمكن تصعيد الجهد وهذا ما أشارت إليه الدراسات الحديثة بأخذ اعتبار الساعة التي تليها إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب هنا التهدئة والاسترخاء، أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ، وتتجلى أهمية القسم الختامي فيما يلي:

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء على نحو جيد يسمح له بالمزيد من المعــرفة عن حالته البدنية والعقلية والانفعالية وكيف يمكن أن يستفيد من ذلك في أدائه الرياضي.

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بإنقاص الاستثارة الزائدة إلى المستوى المناسب قبل أو أثناء المنافسة، ويساعد ذلك على كفاءة الإدراك الحركي وسرعة رد الفعل ومزيد من التركيز والانتباه أثناء الأداء.

- اكتساب التلميذ مهارات الاسترخاء تسمح له بالشعور بالصحة الجيدة مما يمكنه من إعادة تعبئة طاقته الجسمية والعقلية والانفعالية. (راتب: 1990 ، ص161)

2.10-النشاط الرياضي الداخلــي:

أ- تعريفـــــــه:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص تلاميذ المدرسة، ولذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية، بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية. (حلمي أبو هراجة و زغلول :1990 ، ص158)

ب-أهمية النشاط الداخلـــــي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطا تربويا متكاملا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية.

ويعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة.

(شلتوت و معوض: 1997، ص55)

ج – **أهداف النشاط الداخلـــــي:**

- تحقيق أهداف منهاج النشاط البدني الرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم الروح الرياضية بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة، التعاون والمحبة
- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.
- التعرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.
- تربية القيادة والتبعية السليمة.
- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.
- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.

(حلمي أبو هراجة و زغلول: 1990، ص105)

3.10– النشاط الرياضي الخارجـــــي:

أ– **تعريفـــــه:**

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس.

وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى وذلك راجع إلى

الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة ، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين والتلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ للتدرب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس.

(سلامة : 1986 ، ص130)

ب-**مميزات النشاط الخارجـــــي:**

- رعاية المواهب الرياضية بالمدرسة من حيث صقلها وتنميتها.
- يكشف على الأفراد الممتازين رياضياً حتى يكون ذخيرة رياضية فعالة فـــي المجـــال الأصلي.
- كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.
- إتاحة فرصة التدريب على القيادة أثناء المباريات.
- تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.
- تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والمهارية والخلقية والاجتماعية والصحية.
- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.
- تعلم النواحي الخططية والمهارية وقوانين الألعاب المختلفة.
- خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة كالاشتـــراك الخارجـــــــي.

(حلمي أبو هراجة و زغلول: 1990 ، ص158)

ج- **أهداف النشاط الخارجـــــي:**

- فسح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية، وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وحمل المسؤولية.

(بسيوني و الشاطي: 1992 ، ص147)

11. أدوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهــق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق، فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية، والتي تمكنه من اجتيــاز بعــض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه ، كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية الي تجعله متمكنا في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات....

والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيــه صــفات القيــادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين، وبفضل النشــاط الرياضــي تتــاح الفرصــة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضة، كما أنه يُنمِّي في المراهقين الصِّفات الخلقية ويدمجهم في المجتمع.

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية كالتالي:

- تحسين الحالة الصحية للمواطن.
- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية. (عبد الخالق:1972 ، ص11)

12- دور أستاذ النشاط البدني الرياضي :

يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية واجبه من خلال مادة التربية البدنية والرياضية التي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي والتنظيم المدرسي في المجالات التالية:

أ. البرنامج التعليمي من خلال دروس التربية البدنية.

ب. النشاط الداخلي من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات.

ج. النشاط الخارجي من خلال المباريات الدورية والرسمية والبطولات العامة.

د. النشاط الترويحي من خلال الأندية والفرق والهوايات الرياضية والمنافسات الاجتماعية والرحلات والأيام الرياضية.

1.12- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي:

- يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص بمرحلة الخطة العامة الموضوعة في البرنامج ثم تجزئته إلى أجزاء حتى يصل إلى الدرس اليومي أو فترة التدريب اليومية.

- يُعد المشرف أو المعلمُ الملعب ويسهر على تجهيزه بالوسائل اللازمة.

- يعمل المدرس جاهدا على إبراز واستدعاء أحسن ما عنده من التلاميذ ذوي القدرات البدنية كي يقوموا بأداء العرض، في بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض ليريهم النموذج المطلوب، وفي بعض الأحيان يضطر هو نفسه لأداء العرض من أجل أن يفهموا ماهو مطلوب.

- يجب على المدرس أن يغير شكل الدرس إن لاحظ نوعا من الملل عند التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين ترويحي قصد دفع جو الملل الذي يسود الحصة.

- يجب على المدرس النظر إلى البرنامج كله من كل الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقـــــرار طرق إصلاحها. (الفاندي ورحومة وعبد الوهاب:1983، ص87)

2.12-دور الأستاذ في النشاط الرياضي الداخلي:

* يقوم المدرس خلال هذا النشاط بدور المدرب ودور الحكم، فهو يقوم بدور المدرب في تعليم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط، وعند بدء المنافسات يبدأ دوره كحكم، وهذا يستدعي أن يكون ملمًّا بقواعد وقوانين الألعاب.

* يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات والمنافسات الرياضية، وتوجيههم التوجيه التربوي السليم.

(الفاندي ورحومة وعبد الوهاب:1983، ص87)

* تعتبر المباريات والمسابقات الداخلية فرصة سامحة للمدرس من أجل بث القيم والمفاهيم الاجتماعية والخلقية، ويجب أن تكون مستمرة لا مؤقتة، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

3.12- دور الأستاذ في النشاط الرياضي الخارجي:

* يجب على مدرس النشاط الرياضي ألاّ يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ الذين يجمعون بين الامتياز الخلقي والرياضي.

* يستحسن أن يستعين المدرب ببعض زملائه الأكفاء فنيًّا وإدارياً في بعض الألعاب التي لا يجيدها، وإذا لم يجد فعليه بالاستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنياً وتربوياً.

* يجب على المدرس إعداد أكثر من فريق لكل لعبة، والاهتمام بالأشبال حتى إذا ما تخرج بعض التلاميذ من المدرسة يجد المدرس من يحل محلهم في الفريق.

* من أهم واجبات المدرس التشجيع على روح الخلق الرياضي بين التلاميذ وتركيز الاهتمام ببذل الجهد والظهور بالمظهر الرياضي اللائق والسلوك الجيد.

* الإكثار من الوسائل وإعداد الملاعب والأماكن الخاصة بالتدريب الذي يحفز على العمل أكثر ويأتي بنتائج ايجابية.

4.12 -دور الأستاذ في النشاط الترويحي:

- الإكثار من الفرق الرياضية والهوايات الرياضية حتى يتسنَّى لكل تلميذ إشباع رغباته وميوله من ناحية تكوين هواية رياضية.
- الإكثار من الملاعب والوسائل التي تسمح لكل تلميذ بمزاولة النشاط المرغوب فيه.

- تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه، وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.
- تشجيع الرحلات والمعسكرات، والعمل على بذل أقصى المعونات حتى تظهر نشاطها.
- الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها بالارتقاء بالخلق الرياضي للتلميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عندهم. (الفاندي ورحومة وعبد الوهاب:1983، ص87)

13. أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرحلة العمرية (المراهقة):

إن التلميذ في هذه المرحلة يجب أن يعترف به (كشاب ناضج) ، فالشباب يريدون سريعا أن يكونوا كبار، نلاحظ ذلك من طريقة تعاملهم في ملابسهم ونستطيع أن ننتفع من هذه الظواهر في حصة التربية البدنية والرياضية ، لأن التلاميذ في هذه المرحلة يمكن قيادتهم وتوجيههم أنهم يقلدون الأبطال الرياضيين فعلى أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يعطي لهم المسؤوليات في إدارة الفصل والإشراف على المحطات ومساعدة زملائهم أثناء النشاط ونلاحظ في هذه المرحلة أن الحصة تأخذ شكل التدريب لارتفاع المستوى الأدائي للحركاتويساعد التلاميذ الأستاذ في هذه المرحلة في قياس المستويات وتحديد العمل والراحة إن المهارات الأساسية لهذه المرحلة تؤدي بطريقة كاملة وجد فعالة فعلى الأستاذ أن يثبت هذه المهارات ، و كذلك يفضل أن يقدم النصائح التي تفيدهم في تحسين مستواهم الحركي وتزداد رغبة التلاميذ في الألعاب التنافسية والمباريات فعلى الأستاذ أن يراعي ذلك ويكثر من الألعاب والمباريات. (ناهد: 1968، ص214)

14. تأثيرات الممارسة البدنية الرياضية:

1.14- ممارسة النشاط الرياضي وأثره على الحالة المزاجية:

يعني بالمزاج حالة الفرد، انفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوب فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر عكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة إلا لفترة قصيرة، وفي هذا الصدد أجريت عدة

بحوث لتتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية، واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية (PROFIL OF MOODSTATE) ويتكون هذا المقياس من 56 تقيس 06 أبعاد: التوتر والقلق والاكتئاب والحزن، الغضب والعدوان، الحيوية والنشاط، التعب والكسل الاضطراب والارتباك، وأهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد غير الممارس للنشاط البدني الرياضي.

وأظهرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، والسباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات إيجابية في الحالات المزاجية، فإن هذه العلاقة لا ترقى إلى السبب والنتيجة، وإنما ما تزال لأنواع من الفروض تتطلب المزيد من البحوث والدراسات. (راتب: 1977 ، ص 23)

2.14- ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطابق عليه ببساطة (عصر القلق).

ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب، وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 60% وهو أكثر انتشارا بين النساء والرجال بنسبة 12%، وغالبا ما يبدأ من عمر الشاب.

وتشير نتائج البحوث التي قام بها **دشمان** 1986 على عينة قوامها 1950 طبيبا أمريكيا أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج الاكتئاب ويذهب " **دشمان**"

إلى توقع زيادة ممارسة النشاط الرياضي كنوع من الوقاية من العلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تطور مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.

محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمارين الرياضية.

3.14-ممارسات النشاطات الرياضية وأثرها على الحياة الاجتماعية:

يعتبر الانفعال بوجه عام مظهرا لفقدان الاستقرار والتوازن بين الفرد ومحيطه الاجتماعي، كما أنه في الوقت ذاته وسيلة لإعادة التوازن.

وتجدر الإشارة إلى أن الأداء الإكلينيكية المدنية تدعم فائدة التمرينات الرياضية بصفة عامة على الانفعالات لكل من الجنسين وفي مختلف مراحل العمر، حيث أن النشاط الرياضي يؤدي إلى زيادة مصادر الانفعالات الايجابية مثل: الاستمتاع، السعادة، الرضا، الحماس والتحدي.

لقد حاول **كارتر** 1987 التعرف على العلامة بين انتظام الأفراد في ممارسة النشاط الرياضي هي أكثر استمتاعا بالسعادة وأمكن تفسير ذلك في ضوء التغيرات التي حسنت نتيجة ممارسة الرياضة ومنها:

- زيادة كفاية الذات والحصول على فرص أكثر للاتصال الاجتماعي.

(راتب: 1977، ص 24،27)

ولقد لخص كل من **فولكنيز** سنة 1981 فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية من النواحي التالية:

– تحسين اللياقة البدنية والتي تظهر في إدراك التحكم والتمكن والذي يؤدي بدوره إلى السعادة.

– التمرينات الهوائية بمثابة تدريب التغذية الرجعية الحيوية. (راتب: 1977، ص 27،24)

4.14– تأثير النشاط الرياضي على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفيس الطاقة، وإنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية له تأثير على تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد.

وقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل كوبر ***KOOPER*** 1987 ، وكان ***KANE*** 1967، وستكير ***SETCURR*** *1977* ومورجان ***MORGANE*** 1980 أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في :

– الثقة في النفس، المنافسة، انخفاض المنافسة، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.

– إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول. (راتب: 1997، ص 43)

15. الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالدافع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها من الأهمية القصوى معرفة أهم الدوافع التي تحفز الأفراد على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.

1.15 –**الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:** وتتمثل فيما يلي:

- الإحساس بالرضا والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.
- المتعة الإجمالية بسبب الرشاقة للحركة المستخدمة.
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصعوبات وتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المسابقات الرياضية.

2.15 – **الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :** وتتمثل فيما يلي :

- محاولة الوصول الى القوة والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- السعي عن طريق الممارسة الرياضية إلى الاستعداد للعمل الجدي والإنتاج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية.

(جلال: 1975، ص 188)

خلاصـــــــــــة:

يعد النشاط البدني الرياضي أمراً ضروريًا وهامًا للاتزان السَّليم للفرد، فالعلاقات مع الآخرين والحيـــــاة المدرسية قد تؤدِّي إلى خلافاتٍ، لذا لابدَّ من التقليل من حجم المسؤوليات، وما يترتب عنـــــها مـــــن اضطرابات في الجهاز النفسي، فالتلميذ الذي يبذل جهدا كبيرا في الدراسة على حسب صحتـــــــه معرض للاضطرابات النفسية أو ما يسمى بالانهيار العصبي.

لهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر الذي يعانيه المراهق، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتحقيق الصحة النفسية للمراهــق، وتعمل على نموه من جميع النواحي النفسية والعقلية والبدنية والاجتماعية وغيرها وهذا من خلال الأنشطة البدنية التربوية التي تتم داخل المدرسة.

الفصل الثالث :

الإغتراب النفسي

تمهيد:

ازداد اهتمام الباحثين خلال الفترة الأخيرة بدراسة ظاهرة الاغتراب النفسي لكونه يكتنف كثيرا من الغموض لثراء محتواه ولتعدد مجالات استخدمه ولتنوع الأطـر والمنطلقـات الفلسفية و النظرية لمن يتحدثون عنه كظاهرة انتشرت بين الأفراد فـي المجتمعـات المختلفـةو ربمـا يرجع ذلك إلـى مـا لهذه الظـاهرة مـن دلالات قد تعبر عن أزمة الإنسان المعاصر و معاناته و صراعاته الناتجة عن تلك الفجوة الكبيرة ، الأمر الذي أدى بالإنسان في النظر إلى هذه الحياة و كأنها غريبـة عنـه ، أو بمعنى آخر الشعـور بعدم الانتمـاء إليهـا ، و لعـل ذلـك يبـرر انتشـار استخدام مفهـوم الاغتراب النفسي فـي الموضوعات التي تعالج مشكلات الإنسان المعاصر، حيث أن هذه الظاهرة تكاد أن تمثل ميدان مشترك لكثير من العلوم المختلفة التي تتخذ الإنسان محورًا لها حيث استخدم علماء الاجتماع والتربية وعلم النفس التعمق والتدقيق في هاته الظاهرة، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطـرق لأهـم التناولات التي تلم بهذه الظاهرة.

2.لمحة تاريخية عن مفهوم الاغتراب النفسي:

شملت مراحل تطور مفهوم الاغتراب النفسي من الناحية التاريخية لمصطلح الاغتراب)(Alienationاستخدامات متنوعة في التراث الديني و الفلسفي و السيكولوجي حيث ظهرت فكرة الاغتراب بمعناه الحالي خلال العصور الوسطى ، حيث ظهر بعد ذلك تنوع في استخدام مصطلح الاغتراب كنتيجة مصاحبة لاختلاف الاتجاهات الفلسفية والسيكولوجية و السوسيولوجية التي اهتمت بتناول هذا المفهوم منذ أول استخدام فلسفي له في نظرية العقد الاجتماعي ، إلا أن معظم التحليلات المعاصرة تكاد تجمع على أن أول استخدام منهجي منظم لمصطلح الاغتراب جاء به **هيجل** في الفلسفة المثالية الألمانية في اواخر القرن الثامن عشر و مستهل القرن التاسع عشر.

وبعد ذلك استخدم **ماركس** مصطلح الاغتراب في مخطوطات(1844) وفي أجزاء أخرى من مؤلفه " رأس المال " وذلك في تحليله لطبيعة العلاقات الاجتماعية في النسق الرأسمالي للإنتاج.(الزغل و آخرون :1990،ص 48)

ولقد بيّن" **محمود رجب**" أن مفهوم الاغتراب مر بثلاث مراحل هامة.

- مرحلة ما قبل " هيجل" :

وفيها استخدم رجال اللاهوت المحدثون مصطلح الاغتراب في شرح الرموز القديمة التي يزخر بها التراث اليهودي، والمسيحي، خاصة القصص الدينية حيث هدفوا إلى ربط التراث الديني بالأفكار المعاصرة، كما حاولوا إثبات أن المفهوم الحديث للاغتراب هو بعث لأفكار دينية تقليدية معروفة من قديم الزمان مثل هبوط أبونا آدم عليه السلام بعد الخطيئة الأولى . (إسكندر: 1988، ص25)

ويحمل مفهوم الاغتراب معاني مختلفة تكمن في السياق القانوني " الانفصال و التشيؤ " و تحول الملكية من صاحبها إلى آخر، و السياق النفسي الاجتماعي بمعنى انفصال الإنسان عن ذاته و مخالفته لما هو متعارف عليه في المجتمع،أما السياق الديني

فهو انفصال الإنسان عن ربه و هذا المعنى يتعلق بانفصال الإنسان عن الله، أي يتعلق بالخطيئة و ارتكاب المعصية.(شاخت:1980،ص 64)

- مرحلة" هيجل":

يعد هيجل أول من استخدم في فلسفته مصطلح الاغتراب استخداماًمنهجياً مقصوداً، وقد تحولالاغتراب على يديه إلى مصطلح فني، ومفهوم دقيق، ومنهنا اعتبره الباحثون أباً للاغتراب، إذ أنه رفع المصطلح إلى مرتبة الأهمية الفلسفية، ومنثم سميت هذه المرحلة التي ظهر فيها هيجل بالمرحلة الهيجلية في تاريخ مصطلح الاغتراب.

(البنا: 1999 ،ص 19)

- مرحلة ما بعد " هيجل" :

بدأت تظهر الأحادية للمصطلح، كما أخذ المصطلح ينسلخ من بعديه السلبي والإيجابي، و أصبح يقصد به معنى السلب، و من أبرز المفكرين الذين عبروا عن ذلك **كارل ماركس** الذي أخذ من **هيجل** فكرة الاغتراب و استخدمه بمعناه الانطولوجي المأخوذ من الطبيعة أو الوجود الإنساني، كما ترجع جذور فكرة الاغتراب إلى الميتاسيكولوجيا التي تصبح أساسا مبنية على فكرة **هيجل** ، أما الفيلسوف الألماني **فروبياخ**فقد نقل هذا المفهوم من الفكر الوجودي إلى الفكر المادي.(خضر : 1999 ، ص 28)

3.مفهوم الاغتراب النفسي:psychologicalAlienation

2-1- الاغتراب لغة:

الغربة،الاغتراب،تقول:(تغرب)و (اغترب) بمعنى هو (الغريب) و(غرب) بضمتين والجمع (الغرباء)، والغرباء أيضا الأباعد، و(التغريب) النفي عن البلد.

و(أغرب)جاء بشيء غريب،وأغرب أيضا صار غريبا، يقال:(غربت) الشمس تغرب غروبا: بعدت وتوارت في مغيبها،و(غُرب) الشخص بالضم (غرابة) بعد عنوطنه .

(ابن منظور:2002، ص 43)

ويقال اغترب الشيء أي أبعده،والغربة هي البعد عن وطنه، أي فهو غريب.

(مجمع اللغة العربية :1994،ص 447)

وقـــــد استخدمت كلمـــــــة غربـــــة بمعنى النزوح عن الوطن والبعد والانفصـــــال عنالآخريـــــــــن ولم تقتصر على البعد المكاني،وإنما تعدت هذا إلى التعبير عن مشاعر الخوف والرجاء والشوق والحنين وترقب الموت.(الحديدي:1990، ص 37)

2-2- الاغتراب في اللغة اللاتينية:

يقابل مصطلح " الاغتراب " في اللغة الغربية، مصطلح "Alienation" في اللغة الإنجليزية، ومصطلح "Aliénation" في اللغة الفرنسية، ومصطلح "Entfrendung" في اللغة الألمانية.(خليفة:2003، ص23)

ويرجع استعمال كلمة الاغتراب إلى المرادف اللاتيني لكلمة)Alienare(فالمرء بوسعه أن يتحدث فـــــــــي اللغـــــــة اللاتينيـــــة عـــــــــــن Alienation) (Mentisأو بصورة أكثـــــــــــر دقـــــــــــــــــة عـــــــــــــــن)Alienato(وذلك فيمـــــــــــــا يتعلق بحالـــــــــة فقـدان الوعـــــــــي أو قصـــــور القـــــــــوى العقليـــــــــــــة أوالحواس لدى المرء ، كما هو الحال على سبيل المثال في نوبات الصـــرع ، و قـــد اســـتخدم الاغتـــراب فـــي اللغـــــــة الإنجليزيـــــــة الوسيطـــــــة فـــــــــي نفس الصدد حيث أن الغريب هـــــو من نأى عـــــــن العقـــل و هـــــــذا فيما يتعلق بالاغتراب بمعنى الاضـــطراب العقلي و فتور العلاقة الودية مع شخص آخرأو في حدوث انفصال ،أو جعل شخص مـــا مكروها ، كما يمكن أن يشيـــــر فعل(Alienation) إلى الوضع الناشئ عنها ، و توحي كلمة الغروب و الاغتراب بالضعف و التلاشي فهي عكس النمو الذي منه الانتمـــاء ، و الاغتراب أيضا يكون بفقدان السند و بالتالي بالضعف . (منصـــور: 1989 ، ص 19)

حيث استخدمت الكلمة اللاتينية القديمة(Alienation) في اللغتين الإنجليزية والفرنسية للدلالة على عدة معاني يمكن ذكرها على النحو التالي:

2-3- المعنى القانوني:

يشير المعنى القانوني إلى استخدام مصطلح (Alienation) ضمن سياقين: **الأول** " Alienare" وهو يشير إلى انتقال ملكية شيء ما من شخص لأخر وخلال عملية الانتقال

تلك يصير الشيء مغترباً عن مالكه الأول ويدخل في حياز المالك الجديد ويأتي السياق الثاني بمعنى قابلية الأشياء بل والكائنات للتنازل والبيع ، والاغتراب في هذا المعنى القانوني يتضمن ما يمكن تسميته بالتشيؤ (Rèification) العلاقات الإنسانية أي تحول الموجودات الإنسانية الحية إلى أشياء أو موضوعات جامدة تحولا يمكن أن تظهر معه في سوق الحياة. (خليفة : 2003 ، ص24)

2-4-المعنى السيكولوجي:

هناك استخدام تقليدي أخر للاغتراب "Alienation " يعود إلى إنجليزية العصر الوسيط بل ويمتد بجذوره إلى اللاتينية تدل '"على حالة فقدان الوعي وعجز أو فقدان القوى أو الحواس .... " (حسن:1995 ، ص40)

2-5-المعنىالاجتماعي:

إن الاصطلاحات اللاتينية الدالة على الاغتراب النفسي يمكن استخدامها بشكل عام في مجال العلاقات الإنسانية بين الأشخاصولقد استخدمت كلمة اغتراب قديما للتعبير عن الإحساس الذاتي بالغربة أو الانسلاخ سواء عن الذات أو عن الآخرين. (Eric Mary: 1970 ; P05)

2-6-المعنى الديني:

وهذا المعنى يتعلق بانفصال الانسان عن الله، أي يتعلق بالخطيئة وارتكاب المعصية.

(خليفة : 2003 ، ص25،24).

2-7-الاغتراب اصطلاحا:

استخدمت كلمة الاغتراب للدلالة على العديد من المعاني منها ما يشير إلى أن الاغتراب هو تلك الفجوة أو التباعد بين الفرد ونفسه، أو انهيار أي علاقات اجتماعية أو بينية شخصية،والتباعد بينهوبين الآخرين،وما يتضمنه ذلك من تباعد أو غربة للفرد.

(جابر والكفافي :1988،ص 52)

وتعرفه **زهران:** الاغتراب هو شعور الفرد بعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والإنهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تتم داخل المجتمع.(زهران:2002،ص18)

ويعرفه **الأشول** (1980): بأنه شعور بالانفصال النسبي عن الذات أو عن المجتمع أو عن كليهما معا فى زملة من الأعراض التي تتمثل في العزلة الاجتماعية والشعور بالعجز واللامعنى واللامعيارية والتمرد.(عبد الله، فاتن :1999،ص14)

ويعرفه" **إبراهيم**": بأنه فقد الشعور بالانتماء وماقد يصاحبه أو يترتب عليه من أعـراض عصابية تتمثل في: العجز، اللامعيارية، العزلة،التشاؤم، الرفض.

(إبراهيم،غريب :1989،ص10-11)

أما "**عزام**" فعرفه بأنه: حالة من الرفض وعدم الرضا التي قد يعيشها الفرد فـي علاقتـه بالمجتمع الجامعي كوسط اجتماعي-تعليمي.(عزام :1989،ص70)

كما أشار" **مارتن**" بأن الاغتراب كمفهوم وظاهرة وحالة روحية ترجع جذورها في علـم النفس وعلم الاجتماع إلى الشعور بالانفصال والنفور من بعض الحـالات والأشـخاص والقيم أو من المجتمع بشكل عام. (Martin.k: 1980 ; P52)

وفي ذخيرة العلوم يشير"**كمال دسوقي**" إلى أن الاغتراب هو شـعور بالوحـدة وانعـدام علاقات المحبـة مع الآخرين،وافتقاد هذه العلاقات خصوصا عندما تكون متوقعـة، فهو ضرب من الإدراك الخاطئ فيه تظهر المواقف والأشـخاص المعروفـة مـن قبـل وكأنهـا غير مألوفة كمـا تشير إلـى انفصـال الفرد عـن الـذات الحقيقيـة بسبب الانشغـال العقلـي بالمجـردات وبضـرورة مجاراة رغبات الآخرين وما تمليه النظم الاجتماعية،فاغتراب الإنسان المعاصر عن الغير وعن النفس هو أحد الموضوعات المسيطرة على فكر الوجوديين.

(الدسوقي :1988،ص 37)

فمن الناحية الاجتماعية يقصد بها التعبير عن الإحساس الذاتي بالغربة أو الانسلاخ سواء عن الذات أو الآخرين، أما المعنى الديني لها فيكمن في انفصال الإنسان عـن الله وذلـك بارتكاب الخطايا والمعاصي، أما المعنى القانوني لها فإنه يشير إلى تحويل أو نقل ملكيـة شيء ما إلى شخص آخر. (شاخت د:1980،ص 64)

4. النظريات المفسرة للاغتراب النفسي:

3-1-نظرية"هيجل" Hegel:

يعد " **هيجل**" من المفكرين الأوائل الذين استخدموا مصطلح الاغتراب،وكثيرا ما ينظر إليه على أنه رائد الاغتراب، إذ يرى أن العالم الذي يعيش فيه الإنسان هو إلى حد كبير من ابتكار الإنسان واختراعه بنفسه،وأن النظم السياسية والحضارية والاجتماعية تمثل الجوهر الاجتماعي الذي تمخض عليه هذا الدور الإنساني.

(رجب:1978 ، ص 15)

والاغتراب لديه يعني الفصل بين الوجود و الجوهر ، أي " الفصل بين الوضع الفعلي للفرد وطبيعته الجوهرية ، ومن ثم يصبح الفرد مقهورا نتيجة لذلك الفصل والإنسان المغترب بالمعنى التاريخي عند " **هيجل**"هو ذلك الشخص الذي يعيش في عالم ميت لا إنساني عالم وصفه **هيجل** بأنه حياة منعزلة للأموات ".(السيدشتا:1993 ، ص 44)

فالاغتراب عند " **هيجل** " هو تلك الحقيقة الوجودية Ontologicalfact، التي يراها " **هيجل**" متأصلة في طبيعة الوجود الإنساني في معنيين، أحدهما إيجابي والآخر سلبي.

فالمعنى الإيجابي هو الإبداع، أي تخارج الروح على نحو إبداعي،والمعنى السلبي هو عدم قدرة الذات على التعرف على ذاتها(.رجب :1978 ، ص 160)

وخلاصة القولأنَّ الاغتراب لدى **هيجل** يعني انفصال الفرد عن ذاته وأفعاله وعن الآخرين انفصالا تصبح معه كل هذه الأشياء غريبة عنه،وقد يقصد كذلك عدم امتلاك الفرد لذاته نتيجة ضياعها واستلابها على نحو يؤدي إلى السقوط في العبودية، **فهيجل**ينظر للاغتراب كجزء من طبيعة الإنسان،ويعني ضعف الروابط بين الإنسان كذات باحثة عن وجودها والموضوع.

3-2-نظرية كارل " ماركس"Marks , Karl:

ربط " **ماركس**"مفهوم الاغتراب بالعمل و الإنتاج ، فهو يرى أن جوهر الإنسان لا يتحقق إلا عن طريق العمل و الإنتاج ، و إذا فُصل الفرد عن عمله فهو بالضرورة سيغترب عن ذاته ،و عن إمكاناته ، وعن علاقاته الاجتماعية التي تحدد من خلالها إنسانيته.(السيد شـــتا: 1984 ، ص 126)

ولقد ميز "**ماركس**"بين أربعة مظاهر للاغتراب فبدأ بمناقشة الاغتراب عن الأشياء المنتجة نتيجة لاغتراب الفرد عن نشاطه الاجتماعي أي عمله ، و مادام هو مغترب عن عمله فإنه يكون مغتربا عن ذاته و قدراته ، وعن الروابط الاجتماعية التي تميزه كإنسان ويترتب على اغترابه عن ذاته الإنسانية أن يصبح مغتربا عن أقرانه و زملائه في العمل بل يمتد اغترابه إلى أبعد من ذلك ليشمل الاغتراب عن الناس بصفة عامة ، و هذه الظواهر كلها تمثل حلقات متصلة في عملية الاغتراب المعقدة ، فهي ليست ظواهر منفصلة أوأنواعا مختلفة من الاغتراب ، بل هي روافد لأصل واحد هو عملية العمل المغترب الذي هو لدى **ماركس** أساس كل المظاهر الاغترابية(. اسكندر:1988 ، ص 184،185)

3-3- نظرية" فرويد"S , Freud:

أهم مصادر وجهة نظر فرويد في الاغتراب كتابان أساسيان له هما " مستقبل وهم " و " الحضارة و منغصاتها " إذ حاول فيهما تفسير كيفية قيام الحضارة بفضل الإنسان، والتي أسسها للدفاع عن ذاته إزاء عدوان الطبيعة ، و لكنها جاءت على صورة تتعارض و تحقيق رغباته ، و لذا يقول " **فرويد**" أن كل فرد في الواقع هو عدو للحضارة ، و ذلك لأن الحضارة هي مصدر اغترابه.(وهبة:1979 ، ص 107)

ولقد تمكن "**فرويد**"من تقديم شرح للكيفيات العقلية الثلاث " الشعور ، ما قبل الشعور، اللاشعور"عن طريق التداعي الحر، وحاول أن يفسر طريقة كل منها، فهو يرى أن الشعور يغترب عن حقيقة الشخصية و الحوادث الماضية كنتيجة لعملية الكبت ، وأشار أيضا إلى أن اغتراب اللاشعور يفسر في أن الرغبة المكبوتة تظل حبيسة في اللاشعور وتبقى تبحث عن مخرج، وطالما أن عوامل الكبت مازالت قائمة يظل اللاشعور مغتربا عن الشعور،وبناء على هذه المظاهر وحد "**فرويد**" بين سلب الحرية و سلب المعرفة و اعتبرهما كبعدين لاغتراب الذات. (السيدشتا: 1984 ، ص 158)

3-4- نظرية" إريك فروم",Erick:Fromm:

كانت مساهمة "**فروم**" كبيرة في تناول مصطلح الاغتراب ، إذ اختاره –كما يقول – لكونه نقطة البداية لتحليل الشخصية الاجتماعية المعاصرة ، فهو يرى أن حياة الإنسان المعاصرة لا يسودها الإخاء و السعادة ، بل تغلب عليها الفوضى والضياع ، و ينعدم فيها

الاتصال بالواقع ، و ينشق الفكر عن الوجدان،وأن كل فرد في الواقع هو عدو الحضارة ، ذلك لأن هذه الحضارة هي مصدر اغترابه.(وهبة:1979 ، ص 107)

فقد تناول " **فروم**"موضوع الاغتراب من زاوية تكوين الشخصية DevelopmentPersonality ، إذ يرى أن بناء شخصية الفرد يرجع إلى المجتمع الذي يعيش فيه ، فالفرد يولد مزودا بعدد من الدوافع تحركه وتشكل متطلباته ، فيسعى إلى تحقيق ما يريد ، و قد يصطدم في هذا السعي بمجموعة من العوائق التي تجعله يشعر بالاغتراب ، فهو يجسد مفهوم الاغتراب من خلال العلاقة بين المطالب و درجة تحقيقها ، فإذا لم يحقق الفرد مطالبه فإنه يضطر إلى التنازل عن بعضها فتضيع منه فرديته His Individuality، الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالاغتراب .(يوسف:2005، ص27)

و يلاحظ أن " **فروم**"يضيف بعدًا هاماًلمفهوم الاغتراب إذ يتناوله من منظور نمائي ارتقائي ، فهو يرى أن الشعور بالوحدة و العزلة و التفرد هو عبارة عن الخوف من الحرية و الخوف من مخاطرها ، فالطفل يقضي فترة طويلة من فترات حياته معتمدا على والدته وهذه الفترة تقترن بإحساس الطفل بالأمن و في نفس الوقت ببعض القيود الأولية و تجعله يحن دائما إلى الاحتماء بأمن الحياة الدافئة في أحضان الأمومة ، و لما كان اعتماد الطفل على الأبوين و ارتباطه بهما عن طريق القيود الأولية مظهرين من مظاهر الإحساس بالأمن و الشعور بالانتماء إلى الجماعة ، فإن نمو الشخصية و اتجاهها نحو الاستقلال الذاتي يهددان هذا الشعور بالأمن ، و يولدان ضربا من الإحساس بالعجز و القلق ، و مادام الإنسان جزءً من العالم و غير مدرك لإمكاناته و مسئولياته فإنه يقف بمفرده في مواجهة العالم المليء بالمخاطر و القوى الخارقة ، و لا يلبث أن يشعر بالعجز و القلق و من ثم الاغتراب. (دمنهوري:1417 هـ ، ص 15)

فالفرد يسعى دائما للانتماء إلى الآخرين إلا أن هذا الانتماء يتطلب التخلي عن حريته الشخصية من أجل الجماعة التي يسعى الانتماء إليها وتكون النتيجة أن يعاني الفرد من

الصراع، فهو لا يستطيع أن يوفق بين تحقيق ذاته والارتباط بالعالم الخارجي إلا إذا تخلى عن فرديته وعن كونه ذاتا مستقلة.(عباس:1982 ، ص 181)

3-5-نظرية كارين "هورني"Horney,K :

تناولت "**هورني**"ظاهرة الاغتراب من منظور الاغتراب عن الذات ، فهي ترى أن اغتراب الفرد عن ذاته يتضمن إعاقة النمو الطبيعي للذات.(شاخت :1980 ، ص 199)

الذي يختلط فيه على المرء ما يشعر به و ماهو عليه في الحقيقة ، الأمر الذي يؤدي إلى تكوين فجوة عميقة بين ذاته المثالية لأنه في هذه الظروف لا يستطيع إدراك ذاته الحقيقية .

(شاخت: 1980 ، ص 201).

وترى "**هورني**"أن" الاغتراب هو تعبير عما يكابده بعض الأفراد من انفصال عن ذواتهم، وذلك عندما ينفصل الفرد عن مشاعره الخاصة ورغباته إنه فقدان الإحساس بالوجود الفعال وبقوة التصميم في حياته الخاصة،ومن هنا يفقد الإحساس بذاته باعتباره كلا عضويا. الأشول وآخرون:1985 ، ص 54)

و تفسر "**هورني**"الصراعات الداخلية للشخصية من خلال نوعية علاقات الفرد مع الآخرين و ترى أن هناك ثلاثة اتجاهات رئيسية يمكن للفرد التحرك وفقها وأولها الاتجاه الناتج عن الشعور بالضعف و العجز ، و ثانيها الاتجاه الناتج عن الشعور بالعداء و ثالثها الاتجاه الناتج عن الشعور بالعزلة ، و تقول "**هورني**" بأنه يمكن تجنب هذه الصراعات أوحلها إذا رُبّي الطفل في أسرة يتوفر فيها الأمن والثقة و الحب و الاحترام و التسامح و الدفء العاطفي ، مما يساعد الطفل فيما بعد على تحقيق ذاته ، و تكوين علاقات اجتماعية مستقرة و سوية مع الوسط المحيط به وبذلك ينمو لديه الشعور بالانتماء و الاستقرار.

3-6-نظرية "كينستون"Keniston:قدم"كينستون""1965"

نظريته عن الاغتراب ، التي كانت محاورها تنبثق من خلال دراسته الشهيرة التي صدرت تحت عنوان " اللاملتزمThe Uncommited " و كان يحاول أن يشخص ملامح الاغتراب لدى الشباب في المجتمع الأمريكي ، وضع مقولة أساسية تقول أن الاغتراب يظهر في ثنايا المجتمعات تبعا لاختلاف الأنماط الثقافية والاجتماعية والسياسية لهذه

المجتمعات وأن الاغتراب يتضمن فيما يتضمنه معاني التشاؤم والتوتر والصراعات النفسية تبعا لما تحدثه تلك الأطر من ضغوط لا يتقبلها الشباب ،و يصبح الاغتراب وفق

هذا الاعتراض من قبل الشباب بمثابة الرفض لهذه المعطيات الثقافية الاجتماعيةالذي يؤدي إلى السخط و عدم الانتماء، والتهرب من تحمل المسئولية .

و يرى "**كينستون**"أن هناك أسبابا ذاتية و أسبابا موضوعية تؤدي إلى الاغتراب وتعمل هذه الأسباب بصورة متداخلة ، حيث ترد الأسباب الذاتية إلى عوامل نفسية ديناميكية و إلى ما يحدث من تشويه أو تحريف في الفرد ، أما الأسباب الموضوعية فهي العوامل الاجتماعية،ويصف " **كينستون**" الشباب المغترب بأنه " فاقد الشعور بالهوية ، و بالتالي لا يعرف هدفه ، و لا اتجاهه في هذه الحياة ، و من ثم يقاوم الالتزام بالثقافة و الحضارة ، مما يؤدي به إلى أن يرى نفسه مضطربا ، و متشائما كما لا يثق بنفسه ، و لا بالآخرين ، و يشعر بعجزه في التغلب على مشكلات الحياة،ويرى "**كينستون**"أن الاغتراب نتاج خبرات الطفولة والعوامل الاجتماعية والحضارية، واعتبر أن العامل الأساسي المسئول عن الاغتراب هو الذات.(يوسف:2005 ، ص ،32)

3-7- نظرية إيريك "إريكسون"Erikson,E :

يؤكد "**إريكسون**"على أهمية الأنا و تطورها في مراحل نمو الفرد ، و يرى أن النمو النفسي الاجتماعي للفرد يمر بثماني مراحل متتابعة كل مرحلة تقوم على مدى حل الصراعات النفسية الاجتماعية للمرحلة السابقة لها و يصاحب كل مرحلة منها أزمةوالتي يقصد بها " نقطة تحول في حياة الفرد تنشأ عن النضج الفسيولوجي وعن المطالب الاجتماعية التي على الفرد أن يستجيب لها –ويتطلب منه معالجتها بطريقة إيجابية سليمة حتى تتطور الأنا بصورة صحية إلى المرحلة التالية لها، وتحول دون ظهور الصراعات والاضطرابات في السلوك، وأطلق على الأزمة المصاحبة اسم " أزمة الهوية "،ويرى أن البعد النفسي الاجتماعي الجديد الذي يظهر في المراهقة إما أن يكون إحساسا بهوية الأنا إذا كان موجباً ، أوإحساسا بتميع الدورإذا كان سالباً.

(يوسف:2005،ص33)

ويلاحظ أن "**إريكسون**"قد حدد بعض ملامح الفرد المغترب على الوجهالآتي: إحساس الفرد بالعجز، والعزلة وعدم الانتماء وكراهية الذات، وتنعكس هذه الضغوط على مستوى

الأداء المهني،ومواصلة التعليموالتكيف النفسي داخل مجالات الحياة، وما يتضمنها من مواقف متعددة.

3-8- نظرية " فرانكل"Frankl,V :

اشتقت نظرية إرادة المعنى لـــ " **فيكتور فرانكل**"من خلال خبرة إكلينيكية ،حيث يعتقد أن معظم مشكلات الإنسان الحديث في الحياة وتوافقه النفسي هي في حقيقة الأمر مشـــكلات ذات معنى،ونظريته هذه ليست نظرية تطورية، ولكنها ذات أهميـــة بالنســـبة لمرحلتـــي المراهقة و الشباب ، ويعتقد " **فرانكل**"أن للإنسان معنى فريد و خاص في حياته، ويمثـــل هذا المعنى قوة أولية وأساسية في حياته، ومتى تحقق المعنى يشعر الفـــرد بـــأن حياتـــه تستحق أن تعاش ولكن قد يتعرض هذا المعنى عند الإنسان إلى الإحباط، وهو ما يسميه " **فرانكل**"بالإحباط الوجودي ،الذي يتمثل في عجز الإنسان عن التوصل إلى معنى محسوس و ملموس لوجوده الشخصي الأمرالذي يؤدي به إلى العصاب المعنوي الذي يتمثـــل فـــي الصراعات المعنوية بين القيم المختلفة ، و العصاب –كما يراه "**فرانكل**"– يختلـــف عـــن العصاب بمعناه الشائع الناشئ عن الصراعات بين الحوافزو الغرائز وعلى ذلـــك فـــإن " **فرانكل**" يرى أن الاضطرابات النفسية ترجع في الأصل إلى إخفاق الفرد في التوصل إلى معنى لحياته ، مما يؤدي به إلى الفراغ الوجودي ، والذي يبدو في حالة الملل التـــي قـــد تؤدي إلى الانتحار والإدمان و الاغتراب. (يوسف :2005 ، ص34،)35

4-تعليق على نظريات الاغتراب:

ويمكن القول إنه من الصعوبة إيجاد نظرية عامة وشاملة تصلح لتفسير كـــل الظـــواهر النفسية ،وذلك لأن الظواهر النفسية تتصف بأنها ظواهر معقدة ومتشـــابكة والعوامـــل المؤثرة فيها متعددة و كثيرة،وباعتبار أن الاغتراب ظـــاهرة نفســـية متعـــددة الأبعـــاد

والمظاهر،ومن هنا تعددت النظريات وتباينت الآراء المفسرة له،فكل نظرية اهتمت بجانب معين من جوانب الاغتراب وفق اهتماماتها وفلسفتها ،وإن كانت هناك بعض نقاط التلاقي فيما بينها ، فيبدو أنها تلتقي فيما يعرف بالانفصال ، وإن اختلفت أشكاله و تعددت، و تلقى معظم النظريات بالمسؤولية على الحضارة و مطالبها المتلاحقة وتغيراتها في حدوث الاغتراب ،ومن خلال هذا يمكنا القول كذلك أن وجهتي نظر

المادية و التحليل النفسي حاولتا تفسير نشوء الاغتراب، و أنهما تلتقيان في نقطة مشتركة ، هي أن الاغتراب بدأ بقيام الحضارة ، بيد أن كلا منهما قدمت تفسيرا مختلفا لأسباب نشأة الاغتراب ، فالمادية ترى أن الاغتراب هو نتيجة لما يتميز به النظام الرأسمالي من خصائص وسمات أما التحليل النفسي ترجع الاغتراب إلى سيادة مبدأ الواقع وقيام نظام الكبت الذي قامت على أكتافه الحضارة .

5- مظاهر الاغتراب النفسي:

5-1- الشعور بعدم الانتماء :

هو شعور الفرد بأنه لا ينتمي للمجتمع الذي يعيش فيه وأنه ليس جزء منه ويفقد الاعتزاز به ، و يشعر بالعزلة و الوحدة و الغربة عن نفسه وعن أسرته و عن أصدقائه ، وبالتالي الشعور بالعزلة الاجتماعية و إحساس الفرد بالوحدة و محاولة الابتعاد عن العلاقات الاجتماعية السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه ، و يمكن التعبير عنها بأنها نوع من الإحساس بالإقصاء و الرفض كنقيض للقبول الاجتماعي ، وهو بالتالي شعور الفرد بالوحدة و الفراغ النفسي و الافتقاد إلى العلاقات الاجتماعية الحميمة والبعد عن الآخرين حتى و إن كان بينهم ، و قد يكون هذا مصحوبا بالشعور بالرفض الاجتماعي و الانعزال عن الأهداف الثقافية للمجتمع و هذا قد يؤدي بالنتيجة إلى البعد بين أهداف الفرد و بين قيم المجتمع و معاييره. (النوري : 1979 ، ص 27)

5-2- عدم الالتزام بالمعايير (اللامعيارية أو الآنوميا) :

هي إحساس الفرد بالفشل في إدراك و فهم و تقبل القيم و المعايير السائدة في المجتمع و عدم قدرته على الاندماج فيها نتيجة عدم ثقته بالمجتمع و مؤسساته المختلفة كما تعني عدم تمسك الفرد بالمعايير والضوابط و الأعراف الاجتماعية و شعوره بأن الوسائل أو

السبل غير الشرعية مطلوبة وضرورية لإنجاز الأهداف و إن تعاكست مع القيم والعادات السائدة ، و هو بذلك اهتزاز القيم و المعايير داخل المجتمع ، و اتساع الهوة بين أهداف المجتمع و قدرة الفرد للوصول إليها مما يؤدي إلى استحسان المعاني و المقاصد غير المرغوب فيها اجتماعيا لتحقيق الأهداف .

و يشير "**سيمان**"إلى أن هذا البعد يعبر عن " الموقف الذي تتحطم فيه المعايير الاجتماعية المنظمة لسلوك الفرد حيث تصبح هذه المعايير غير مؤثرة و لا تؤدي وظيفتها كقواعد للسلوك وهذا يعني الوصول إلى الحالة التي تغرق فيها القيم العامة في خضم الرغبات الخاصة الباحثة عن إشباع بأي وسيلة .(السيد :1993،ص 364)

5-3- الإحساس بالعجز :

ويعني عدم قدرة الفرد على السيطرة على الأحداث والمجريات و عدم قدرته على التأثير في المواقف الاجتماعية التي يتعرض لها مع عجزه عن السيطرة على تصرفاته وأفعاله و رغباته ، و هذا بالتالي ما يجعله غير قادر على تقرير مصيره ، و هو بهذا المعنى يكون عاجزا عن صنع قراراته المصيرية التي تحدد خطواته المستقبلية و غير قادر على التعبير بصراحة عن آرائه و تطلعاته و يصاحبه الفشل في تدبير أموره ، و بالتالي فإنه يكون عاجزا عن تحقيق ذاته و ينتابه شعور بالاستسلام ، أي بمعنى أنهم يستشعرون افتقاد القدرة على التحكم في مخرجات هذا السياق وتوجيهه.

(النكلاوي : 1989 ، ص 121)

5-4- عدم الإحساس بالقيمة :

هو شعور بعدم القيمة و الأهمية لنفسه ، و للأشياء التي يمتلكها و الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها ، و الأعمال التي يقوم بها ، و الحياة التي يعيشها ، حيث أن المغترب تتسم حياته بالخواء و الخلو من الأهداف السامية ذات القيمة و المعنى وأنه لم يعثر على ذاته بعد ، و إن عثر عليها فليس بمقدوره أن يتآلف معها حيث الإنسان المعاصر يخضع أكثر و أكثر لتحكم الآخرين فتضيع ذاته في المجموع.

(فيكتور : 1982 ، ص 142)

5-5- فقدان الهدف:

وهو عدم وضوح الأهداف لدى الفرد ، وعدم مقدرته على وضع أهداف لحياته مع عدم معرفته الغاية من وجوده،وبالتالي فقد يكون سبب ذلك عدم ملاءمة قيم العمل وضوابطه و أهدافه مع توجهات الفرد و أهدافه و قيمه ، أي أن الهدف الذي يتجه عمل الفرد نحوه غير مرغوب فيه ، أو أن محيط العمل الذي يعمل في أجوائه لا يعطيه ما يستحقه من اهتمام ،حيث يرتبط اللاهدف ارتباطًا وثيقًا باللامعنى،ويقصد به شعور المرء بأن حياته تمضي دون وجود هدف أوغاية واضحة ومن ثم يفقد الهدف من وجوده ومن عمله و نشاطه وفق معنى الاستمرار في الحياة.(الكبيسي:1425هـ، ص144)

5-6- فقدان المعنى :

وهي إحساس الفرد أن الحياة لا معنى لها و أنها خالية من الأهداف التي تستحق أن يحيا و أن يسعى من أجلها ، و يتبلور هذا المفهوم عند "**فرانكل**"والذي يقوم على أساس أن حياة الفرد تتمركزحول إرادة المعنى والتيمن خلالها يحقق الفرد المعنى والجدوى والهدف من الحياة ، حيث يرى "**فرانكل**" أنه " إذا غاب عن الإنسان الإحساس بمعنى الحياة فإنه يخير الفراغ الوجودي والذي يعنيأن الحياة أصبحت رتيبة مملة و أنها تسير بغير معنى أو هدف " .(محمد : 2004 ، ص 24)

فإن الفرد هنا يرى بأن الحياة خالية من المعنى وهي عبارة عن صحراءوينظر إلى الحياة بأنها غير مجدية ومملوءة بالروتين والملل مع عدم رغبته في أن يكون فيها أصلا.

5-7-مركزيةالذات:

وتعرف على أنها اهتمام الفرد بذاته وجعلها محور تفكيره والمبالغة في الاهتمام بمصالحه دون اعتبار لمصالح الآخرين مع عدم الاهتمام بهم أو مشاركتهم في اهتماماتهم أوالتفكير في مشاكلهم،وهي كذلك ميل إلى رد كل شيء إلى الذات فلا يرون إلا بمنظارهم ، و لا يفكرون إلا من وجهة نظرهم ، و يتسمون بالأنانة .

(مجمع اللغة العربية : 1983 ، ص 181)

وترجع "**إجلال سري**" أسباب الاغتراب إلى " أسباب نفسية تتمثل بالصراع بين الدوافع والرغبات المتعارضة والإحباط وما يرتبط به من شعور بخيبة الأمل و الفشل و العجز التام و تحقير الذات .(سري : 1993 ، ص 77)

ومن منطلق إضفاء الصبغة الشرعية على المصلحة الذاتية وحجبها عن معايير وقواعد وقوانين المجتمع،ومركزية الذات قد تنتج من الآثار السلبية المترتبة على فقدان الهوية الشخصية أو الثقافية،وظهور العديد من السلوكيات غير المقبولة مثل: الانسحاب والبعد عن التعامل مع الجماعة وعدم المشاركة في المسؤولية الجماعية والانغلاق في دائرة الأهداف والمصالح الشخصية دون المصالح العامة،ورفض القوانينوالمعايير الاجتماعيةوالثقافية.(مجمع اللغة العربية : 2003 ، ص 50)

5-8-الغربة عن الذات:

وهي تعني إحساس الفرد وشعوره بتباعده عن ذاته ويمثل هذا البعد النتيجة النهائية لإبعاد الآخرين.(الكندري : 1998 ، ص 38)

وبالتالي هذا المظهر من الاغتراب يتمثل في انفصال الفرد عن ذاته و عدم التطابق معها أي أنه يخلق ذاتا غير حقيقية نتيجة لتأثيرات الضغوط الاجتماعية و بما تحمله من نظم و أعراف وتقاليد ، مما قد يؤدي إلى طمس الذات الحقيقية للفرد بحيث يكون غير قادر على إيجاد الأنشطة و الفعاليات التي تكافئ قدراته و إمكاناته و هذا قد يؤدي إلى الشعور بعدم الرضا عن ذاته ويفقد صلته الحقيقية بها و قد يرفض كل ما يحيط به ، ويعرف **سيمان** هذا البعد بأنه " عدم قدرة الفرد على التواصل مع نفسه و شعوره بالانفصال عما يرغب في أن يكون عليه حيث تسير حياة الفرد بلا هدف و يحيا كونه مستجيبا لما تقدم له الحياة دون تحقيق ما يريد من أهداف مع انعدام القدرة على إيجاد الأنشطة التي تكافئ ذاته ".
(خليفة : 2003 ، ص 40)

6-أبعادالاغتراب النفسي:

6-1-العجز:

ويقصد به شعور الفرد بعدم إيجابيته وفاعليته، وعجزه عن الاستقلال، وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار.(الصنعاني: 2009 ،ص 83)

ويقصد به أيضا شعور الفرد باللاحول ولا قوة، وأنه يستطيع التأثير في المواقف الاجتماعية التي تواجهها، ويعجز على السيطرة على تصرفاته وأفعاله ورغباته، وبالتالي لا يستطيع أن يقرر مصيره ، فمصيره وإرادته ليسا بيده بل تحددها عوامل وقوى خارجية عن إرادته الذاتية، كمالا يمكنه أن يؤثر في مجرى الأحداث أو صنع القرارات المصيرية الحياتية وبالتالي يعجز عن تحقيق ذاته أو يشعر بحاله الاستسلام والخضوع.(خليفة:2003، ص 36)

6-2-اللامعيارية:أو الأنوميا

تشير إلى شعور الفرد بأن الوسائل غير المشروعة هي المطلوبة اليوم وأن الإنسان يحتاجها لإنجاز أهدافه، مما يشعر الفرد بضياع القيم وفقدان المعايير. (حمام و خلف:2010، ص 31)

يقصد بها نقص الالتزام بقيم الخلقية، والانتقاص من قيمة الشرعية، وشعور الفرد أن استخدام الوسائل غير المشروعة أمر ضروري لتحقيق أهدافه.

6-3-اللامعنى:

ويقصد به شعور الفرد أن الحياة لا معنى لها ولاجدوى منها، وأنه لايتحكم بأحداثها ويسير فيها بلا غاية أوهدف.(أبو السعود:2004،ص 41)

ويقصد بها أيضا أن الفرد يرى الحياة لا معنى لها، وأنها تسير وفق منطق غير معقول، ومن ثم يشعر المغترب أن حياته عبث لا جدوى منها ،ـ فيفقد واقعيته ويحيا تهبا لمشاعر اللامبالاةوالفراغ الوجودي. (إبراهيم : 2005 ، ص 250)

6-4- الرفض:

ويقصد به شعور الفرد بالرفض والكراهية والغضب، والسخط على كل ما يحيط به من قيم وضوابط اجتماعية، وشعوره بعدم الرضا عن نفسه، وعن مجتمعه، وميله إلى تحدي السلطة.

6-5-العزلةالاجتماعية:

يقصد به انعزال الفرد عن المجتمع، وميله إلى الانسحاب من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والشعور بعدم جدواها وقيمتها، وافتقاده للروابط الاجتماعية ومن ثم يشعر بالوحدة، وعدم الانتماء.(الصنعاني: 2009 ،ص 83)

7-أنواع الاغتراب وأشكاله:

7-1 الاغتراب الاجتماعي:

يعد الاغتراب الاجتماعي أحد الأشكال التي حظيت بالمعالجة والبحث من قبل علماء الاجتماع والباحثين حيث احتفظ بمستواه وفائدته في العلوم الاجتماعية بشكل عام وذلك على اعتبار أنه يثير جزء من وجود النشاط الإنساني الذي يكون واضحا وجليا في المجتمعات الإنسانية ، و يضيف **ليكومبتي** إلى أن " الاغتراب يساعد في كشف وإلقاء الضوء على عدم الاتصال بين الخبرة الفردية في المجتمعات المختلفة .(Alfred: 2005 ; P99)وبالتالي فإن مثل هذه الأمور قد تدفع الفرد إلى الاغتراب عن مجتمعه،وهذا الاغتراب الذي يختلف باختلاف الثقافاتواختلاف الأفراد حيث أن هناك علاقة وثيقة بين الاغتراب والضغوط التي يتعرض لها الفرد في المجتمع كما يشير الاغتراب في العلوم الاجتماعية إلى عملية القطيعة والانفصال التي تقع بين الذات وعالم خارجيوقد يؤدي إلى انفصال الفرد عن ذاته.

7-2 الاغتراب الأسري:

إن مشكلة الاغتراب الأسري من المشكلات الهامة التي تؤثر على كيان الأسرة وتهدد استقرارها ، و أنظمتها المختلفة، من علاقات وتفاعلات واتصالات و تعاون مشترك وانتماء، ويمكن القول أنَّ الاغتراب الأسري يجعل الأسرة كالقوقعة الفارغة و هذا يعني أن الأفراد المكونين للأسرة يعيشون تحت سقف واحد ولكن علاقتهم و تفاعلاتهم ضعيفة جدًا و يفشلون في علاقاتهم معا وخاصة من حيث الالتزام بتبادل العواطف فيما بينهم حيث يرى "**برنفين**" بأن " المغترب هو الذي يكون لديه إحساس ضعيف بالانتماء و شعور بالانقطاع و عدم التفاعل مع الأسرة و الأصدقاء أو ميادين العمل "(Alfred: 2005 ; P98)

و مشكلة الاغتراب الأسري من المشكلات الحديثة التي طرأت على واقع الحياة الأسرية و بدأت تدب عليها إفرازات هذه المشاكل مما زعزع استقرار الأسرة و توازنها و غير من أدوارها و مسؤولياتها في عصر أصبحت التكنولوجيا والتقنيات الحديثة و الانفتاح الفكري العالمي هي سمة من سمات الحياة الأسرية ، و بذلك أصبحت الأسرة بحاجة إلى من يمد لها يد العون والمساعدة لكي تستطيع أن تواجه مشكلاتها بكل ثبات و توازن ، و الخدمة الاجتماعية هي خير من يمثل ذلك في مساعدة الأسرة المغتربة على حل مشكلاتها و إعادة الحياة لنسقها كما كانت و كما يجب أن تكون.(مصطفى : 1997 ، ص 344)

7-3 الاغتراب الثقافي :

يعتبر الاغتراب الثقافي الذي يشعر به أبناء المجتمع أو أصحاب مرجعية حضارية معرفية معينة إذ ينتابهم شعور أنهم يعيشون ويحيون بقيم وممارسات لا يتحدون معها الأمر الذي يشعرهم في أعماق نفوسهم بأنهم منفصلون عن هذه القيم والمرجعيات الحضارية الجديدة ، و من أهم مظاهر الاغتراب الثقافي " اضطراب الهوية الثقافية و آثار العولمة عليها ". (خضر :1999 ، ص 34)وفي هذا يقول " **إريكسون**" بأنها " هي عملية متعلمة من الواقع الثقافي والاجتماعي الذي يعيشه الفرد في مجتمعه،وأن حالات التمرد والعصيان والخروج عن الأعراف والقيم إنما تعبر عن أساليب الرفض لثقافة المجتمع بل والشعور بالغربة والاغتراب وحدد صور رفض الهوية الثقافية في " إظهار سلوكيات غير مألوفة في ثقافة المجتمع،ورفض النظامالقيمي،وعدم القدرة على الاندماج في المجتمع.

ويقترح " **سامي خشبة**" مجموعة من الوسائل للتخلص من الاغتراب السائد فهو يرى أن" الاغتراب الذي سيطر علينا لا سبيل لهزيمته إلا بمزيد من المعرفة المتحررة الغرض الهادفة إلى الحصول على الإدراك الشامل للطبيعة والمجتمع لكي تتيح له الانغماس في ممارسة الحياة مثل العمل المبدع والحب والتذوق لمختلف الفنون وإنتاجها بناء على الإدراك الشامل وتوسيعا لهاوتعميقا لأبعادها".(خشبة : 1994 ، ص 68)

7-4 الاغتراب التعليمي :

مثلما أشرنا إلى أن هناك اغتراب ثقافي يشمل المثقفين فإن هناك نوع آخر من الاغتراب تلعب المؤسسات التعليمية دورا بالغا في تعميقه أو التقليل منه هذه المؤسسات التعليمية

سواء المدرسة أو الجامعة لها أثر كبير في تنشئة الأبناء حيث أنها تعمل جنبا إلى جنب مع الأسرة ، و أن أهم الجوانب التي تدفع الشباب إلى الاغتراب هو أن عندما يلتحق بالكلية التي يقوم بالدراسة فيها لا عن اختيار شخصي بل عن إجبار اجتماعي ، والأصل في الدراسة أن تقوم على اختيار شخصي والتذوق الفردي لما يقوم الإنسان بدراسته ، فحاضر الطالب و مستقبله هما نتيجة لضغط اجتماعي ، بل تتعدى ذلك إلى المنهج الذي يتضرب فيه، حيث أصبح ملتزما بمنهج محدد الحدود والأبعاد ،ومعنى هذا الواقع أن المراهقين قد فقدوا أهم مقوم من مقومات الفكر الحر، وهوالبحث المتحرر من القيود و الضغوط الخارجية ،ولقد صار المقرر والامتحان يهددانهم ويجعلان منهم شخصيات منغلقة غير منفتحة على آفاق الفكر المتحرر،وكثيرا ما يضطر الشاب إلى العمل في مجال غير مجال دراسته واختصاصه ، كل هذه الأمور تدفع الشباب إلى الاضطراب و التوتر والقلق والعزلة ، الأمر الذي يدفعهم إلى الشعور بالاغتراب عن نفسهم وجامعتهم ومجتمعهم . (عبد اللطيف: 1990 ، ص 11)

7-5 الاغتراب المهني :

هناك العديد من المشاكل التي لا يوجد لها حل في بيئة العمل بالنسبة لفئات مختلفة من العاملين خاصة تلك المشاكل التي ترتبط ببلوغ أهداف مختلفةفإن ذلك يعتمد على قابلية تلك الأهداف للتنبؤ و قابليتها للإنجاز ، ومن ثم تعتمد على تقدير الشخص للأهداف التي يفضل إشباعها ، والأهداف التي يتوقع من الإدارة إشباعها، وفي ضوء تلك المضاهاة و نتيجة لإدراك الشخص لعدم القدرة على إيجاد الأنشطة المكافئة في ذاتها وهذا هو البعد الأول المتعلق بالاغتراب النفسي ، و لذلك يشير الاغتراب النفسي إلى اغتراب العاملين عن ذواتهم الكافة في نشاط العمل ، و عندما يفضي العمل للاغتراب فإنه لا يتيح الفرصة للتعبير عن قدراته و من ثم يصير العمل مملا و لا يساعد على النمو الشخصي ويكون الاغتراب المهني ، حيث يشعر المغترب بأنه عبد لعمله وأن العمل غريب عنه ، وأنه لا يرى نفسه في العمل المنتج ، بالإضافة إلى فقدان الحرية و القدرة على التعبير عن الذات و ممارسة الإمكانات المتاحة من القيام بأعمال لا تتفق مع الميول والاستعدادات ، أو أن يتم العمل تحت نظام استبدادي.(عبد اللطيف: 1990 ، ص 11)

ويشير العيسوي إلى أنه عندما يسود الشعور بعدم العدالة بين العاملين المجتهدين في العمل، تنتشر حالات الإهمال واللامبالاة وعدم الرضا عن العمل، وهو ما يوصل إلى الاغتراب الوظيفي.(العيسوي : 1997 ، ص 23)

ومن أحد العوامل المهمة المؤدية إلى الاغتراب هي شعور العاملين بالخوف وعدم الأمن الوظيفي والذي يؤدي حتما إلى محاولتهم الهروب من تلك المشاعر والانفعالات كما يؤدي أيضا إلى تشتيت الجهود المبذولة أثناء وقت الدوام الرسمي،وهذا من شأنه أن يؤدي إلى انتشار الاغتراب الوظيفي بين العاملين بالمنظمة.(عبد الغني:1989، ص 19)

6-7 الاغتراب السياسي :

يعد الاغتراب السياسي أحد الأشكال التي عنت الدارسين وتأتي أهمية الاغتراب السياسي بوصفه موضوعا للبحث ، من أنه يشكل مشكلة اجتماعية على مستوى الأدوار الاجتماعية المتوقعة من أفراد المجتمع ، هذا في الوضع الطبيعي.

(عزام : 1997 ، ص 228)

كما أوضح **محمد خضر** في دراسته عن الاغتراب و التطرف نحو العنف أن " الاغتراب السياسي قد تعددت أشكاله ومظاهره في العديد من الدراسات والبحوث السابقة التي تناولته ، حيث أمكن الوقوف على العديد من مكونات الاغتراب السياسي منها : التصويت في الانتخابات ، الوعي بالسلطة ، العجز السياسي فقد المعنى السياسي، العزلة السياسية ، الأنومي ، الثقة السياسية ، الثقة في الآخرين الاستياء ، اليأس ، انعدام المعيار السياسي و اللامبالاة السياسية ، كما تبين أن الاغتراب السياسي يرتبط بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والدينية.(خليفة : 2003 ، ص 99)

كما أشار باحثون آخرون إلى أنه يقصد بالاغتراب السياسي"شعور الفرد بالعجز إزاء المشاركة الإيجابية في الانتخابات السياسية المعبرة بصدق عن رأي الجماهير وكذلك

الشعور بالعزلة عن المشاركة الحقيقية الفعالة المصيرية المتعلقة بمصالحه، واليأس من المستقبل على اعتبار أن رأيه لا يسمعه أحد،وإن سمعه لا يهتم به.(خليفة: 2003 ، ص 97)

8.الأسباب والعوامل المؤدية إلى الاغتراب:

8-1 العوامل الذاتية(النفسية):

إن من العوامل المؤثرة في الاغتراب العوامل النفسية لدى الشباب وعدم تقبلهم لذاتهم ، حيث تعد معرفة الذات معرفة واقعية بما هي عليه من خصائص وقدرات هي الخطوة الأولى في عملية تأكيد الذات وتحقيقها ، بينما تشكل المبالغة أو الخطأ في التعرف على الذات خطورة باتجاه الشذوذ ، بحيث تكون نتيجة أعمال من لا يعرف ذاته غير مضمونة ، لا يكفي أن يعرف الإنسان ذاته وإنما عليه أن يتقبل ما عرف مهما كان عليه الأمر،و عدم التقبل الذاتي يؤدي إلى وضع أهداف للحياة و مستويات طموح غير منسجمة مع الإمكانيات المتاحة ، و في الحالتين خيبة أمل و ضعف ثقة و سوء تكيف ، كما لا تكفي معرفة الذات بل لا بد من تقديرها و احترامها و إعطائها قيمة إيجابية و أن يشعر معها الفرد بجدارة كافية لإحراز الرضا الذاتي .

وفي ذلك ترجع "**إجلال سري**" أسباب الاغتراب إلى أسباب نفسية تتمثل بالصراع بين الدوافع والرغبات المتعارضة والإحباط وما يرتبط به من شعور بخيبة الأمل والفشل والعجز التاموتحقير الذات.(سري : 1993 ، ص 77)**8-2 العوامل الاجتماعية:**

أ- **الاتصال الاجتماعي:**

حيث أن المجتمع الذي يعيش به الفرد ، والثقافة المنتشرةبهذا المجتمع أثر في نشوء الاغتراب لديه ، حيث أن الأفراد الذين يشعرون بعدم الانسجام والذين يفشلون كذلك في إنماء و تطور مستوى الاتصال الاجتماعي سوف يشعرون حتما بالاغتراب ويميلون إلى التراجع و الانسحاب من المجتمع ومن تحدياته المختلفة ، ويرجع " **فروم**"أسباب الاغتراب إلى طبيعة المجتمع الحديث وهيمنة التكنولوجيا الحديثة على الإنسان وسيطرة السلطة و هيمنة القيم والاتجاهات والأفكار التسلطية ، فحيث تكون السلطة و عشق القوة يكون الاغتراب وبالتالي فإن الفرد يشعر باختلال المعايير الاجتماعية التي اصطلح عليها المجتمع.(قاسم:1997، ص 95)

ب- **التنشئـــــــة الاجتمـــــــاعيـــــــة:**

تعرف النشـــــــأة الاجتماعيـــــة " بأنها إعداد الفرد منذ ولادتـــــــــــــــه لأن يكون كائنا اجتماعيا وعضوا في مجتمع معين وبما أن الأسرة هي الجماعة الأولى التي تتلقى الفرد، لذلك تكون آثارها هي الأكثر عمقا في شخصية الفرد،ولقد اهتم العلماء والباحثون بدراسة عملية التنشئة الاجتماعية ومدى التأكيد على أساليب معينة في التربية للطفل، إذ قد يؤكد الآباء المحيطون على احترام سلوكمعين واكتساب اتجاه معين في حين أن الجمـــــــــاعـــــــات الأخرى المحيطة بالطفل قد تؤكد سلوكات أخرى واتجاه آخر يناقض تأكيدات المحيطين بالطفل، كمـــــــــــا أن الاغتراب يمكن أن يظهـــــــــــــــر في صورة انعدام السلطة، أو نقص وضعف القوة الاجتماعية معنى إحساس الشخص بأن لا حول له ولا قوة، كما أن الاغتراب من جانب رابع وهام على حد قول **بدر** يعني العزلة في شكليها الاجتماعي أو النفسي، ففي الأولى ينعزل الفرد عن المجتمع وأما في الثانية فينعزل الفرد عن نفسه مما يعني الشعور بالضياع.

(الصياد : 1422هـ ، ص 43)

8-3 الحالة الأسرية :

تلعب الأسرة دورا كبيـــــــــــرا فـــــــــــــــي الشعـــور الفردي بالاغتراب مـــن عدمه حيث أن المحيط الأسري الجيد هو من العوامل الفعالة في تنمية نفسية سليمة خالية من الاضطرابات النفسية و بالتالي فهي أحد العوامل المهمة لتحديـــد مـــدى الاغتـــراب الفردي ، كما قد تكون أحد الأسباب المؤدية لهذا الاغتراب و في ذلك يقـــول **ألفـــرد** أن " المغترب هـــــــــو الذي يكـــــون لديـــه إحســـــاس ضـــعيف بالانتمـــاء وشـــعور بالانقطـــــــــــاع عدم التفـــــــاعـــــــــل مـــــــــــــــــــــع الأســـــــرة و الأصدقـــــــــاء أوميـــــــاديـــــــــن العمـــــــــــل .(

(Alfred : 2005 ; p 97

8-4 ظروف العمل والشغل:

و يشير**مارك** و **كيري**إلى أنهناكأربعة متغيرات يمكن أن تؤدي بشكل أو بآخـــــر إلـــــــــى التسبب فـــــــي الاغتراب و التي يمكن إجمالها في:

– التحديات المدركة ضمنا لمهام عملنا،وأن هذه التحديات الكبيرة يمكن أن تنشأ وتتحول إلى صعوبات كبيرة في العمل مما يجلب السأم والملل ولا معنى.

– التوافق والانسجام للعمل والمنظمات والقيم والمعايير والأهداف والتعايش معها طيلة العمر، حيث أن الكثير منها يؤدي إلى أن يكون هناك غياب للرؤية بالنسبة للنتائج والنهايات،وأن القليل منها قد يدفع الفرد إلى عمل أشياء ضد ضميره وغير معيارية،أي أنها غير متوافقة مع المعايير الاجتماعية وبالشكل الذي تكون مخالفة وخارقة لقوانين المجتمع والآخرين.

– التوطيد الاجتماعي لعملنا وبيئتنا، حيث أن الإكثار منها وزيادتها ربما يؤدي إلى الانزعاج والتصادم مع عواطف الآخرين والأقران وفقدان الاستقلالية وأن القليل منها قد يبعث على العزلة وقلة الدع موالمساندة والمساعدة.

– التنظيم للعمل والبيئة حيث أن المبالغة فيه يعني الكثير من القوانين والأنظمة والإجراءات بالإضافة إلى الإشراف الصارم والقاسي، كما أن التناقض بين المهنـــــــــــــــة وأسلوب التفكير لدى العامل يجعل شعوره بالاغتراب كبير.

lan: 2007 ; p62( )

8-5 العوامل الثقافية:

يشير العديد من الباحثين المنشغلين بالاغتراب أن العوامل الثقافية و بالخصوص ما يسمى بأزمة الهوية و القيم هي من الأسباب الرئيسية في بروز الاغتراب كظاهرة في المجتمعات الحديثة و يمكن إبراز ذلك فيما يلي:

أ- أزمةالقيم:

تنطوي كل ثقافة على قيم تقليدية تشكل نسيج الشخصية الإنسانية وتصبح جزء لا يتجزأ منها هذه القيم هي محور شخصية الفرد، و كل تغير يهدد هذه القيم يصبح خطرا يهدد كامل الشخصية، و هذا يعكس إلى حد كبير ما يسمى بأزمة القيم فالاغتراب نمط من التجربة يعيش فيها الإنسان صراع قيم متضاربة تؤدي إلى تلاشي الذات وسقوط الهوية الفردية و الاجتماعية.(حجازي : 1985 ، ص 97)

فالتغيرات الاجتماعية و الثقافيةالمتسارعة اليوم تجعل الإنسان يعيش صدمة ثقافية قيمية بالغة الخطورة و الأهمية، ومن هنا يمكن القول أن الصراعات القيمية تؤدي إلى أزمة هوية، وأن تهديد هذه القيم يسبب له القلق والتوتر، فالقلق من التهيب يستثيره تهديد القيم التي يتمثلها الفرد كغاية الغايات و التي بدونها يعاني الاغتراب ويفتقد الإحساس بوجوده كإنسان .

(محي الدين: 1989 ، ص 70)

ب-أزمة الهوية :حيث يشير " **إركسون**"إلىأن الاغتراب هو الشعور بعدم تعيين الهوية ، أو كما يطلق عليه أزمة الهوية ، و التي يعتبرها الأزمة الأساسية التي يمر بها المراهق و هو ينتقل من مرحلة الاعتمادية الطفولية إلى استقلالية الكبار،وهو يحدد أربعة أنماط لمراحل الشعور بالهوية و هي : مشتتو الهوية ، منغلقو الهوية ، معلقو الهوية ومنجزو الهوية،حيث يرى " **إركسون**"بأن المرتبة الأولى و الثانية " تمثل الاغتراب الذي يعيشه غالبية الأفراد أي اغتراب الشخص العادي المنغمس في الشؤون الجزئية لحياته والذي لم يخبر يوما ما نسميه بأزمة الهوية،أما المرتبة الثالثة " معلقو الهوية " فهي تمثل الشعور بالاغتراب عن الذات بوعي ناضج من جانب الفرد الذي يعاني أزمة الهوية كاغتراب الفنان و العالم ، و هو ما يسمى بالاغتراب الإيجابي ، بينما تمثل المرتبة الرابعة " منجزو الهوية " مستوى تحقيق الذات أي مستوى الفرد الذي تجاوز اغترابه بعد أن مر بأزمة الهوية و نجح في تحديد هويته.(عباس :2004 ، ص 96)

9-الاغتراب وعلاقته بالشباب :

يعد الشباب شريان كل مجتمع و عليهم تقع المسؤوليات من أجل التطور، باعتبارهم من الفئات الأكثر عرضة للاغتراب ، وفي هذا الصدد عرض"**كينستون**"نظريته عن اغتراب الشباب حيث بين أن"الاغتراب يحدث في كل المجتمعات باختلاف أنماطها الثقافية والسياسية و الاجتماعية ، فالاغتراب يحمل معان تشاؤمية ، و لا يتحدد وجوده بعوامل محددة لو زالت هذه العوامل زال معه الاغتراب ".(ناصري: 2009 ، ص68)

وتضيف **سميرة أبكر** أنه : " إذا تناولنا مرحلة الشباب و الاغتراب فإن اختلاف العلماء في تحديد الفئة العمرية لمرحلة الشباب،وهذا الاختلاف يخضع لمتغيرات ثقافية و اجتماعية وحضارية وتربوية،إلا أن هناك اتفاقا على أن الشباب مرحلة عمرية تبدأ من

البلوغ وتنتهي قبل الرشد ، حيثتتخلل مرحلة الشباب أزمات نفسية والتعبير عن بعض هذه الأزمات ينعكس في الشعور بالاغتراب، وهناك اختلاف في الآراء حول هذه الأزمات فبعضهم يرجعها لطبيعة مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصائص وبعضهم يرجعها إلى الظروف الحضارية و النظام الاجتماعي و الاقتصادي الذي يعيشه الفرد ورأي ثالث يرى أن هذه الأزمات دائما ترجع لخصائص مرحلة المراهقة إذا وجدت في ظروفبيئية معينة ، وحول هذه الآراء المتباينة و المتفقة في مفاهيم الاغتراب و علاقتها بمرحلة الشباب وما يتخللها من أزمات و تضيف بأن الشباب إذا لم يجد التوجيه التربوي الإسلامي الصحيح،ولم يجد العقيدة الإسلامية التي تعينه على تحديد هويته، وتقبله لذاته، وثقته بنفسه فإنه يتعرض لأزمات نفسية شديدة تعيقه عن الارتقاء النفسي،وتجعله ينفصل عن العالم من حوله،و يشعر بالاغتراب".(ناصري: 2009 ، ص 69)

10- الاغتراب في ضوء التصور الإسلامي (الديني):

لقد عالج الإسلام مشكلة الاغتراب بصورتيها الإيجابية و السلبية، حيث يشير **قيس النوري** أن " الاغتراب قديم قدم الإنسان نفسه، حيث لازمه في جميع العصور و الأزمنة فالأديان السماوية الثلاث:الإسلام، اليهودية و المسيحية تلتقي على مفهوم أساسي للاغتراب، بمعنى الانفصال عن الله " (النوري: 1979 ، ص 11)

ومن الآثار ما ذكره رسول الله صلى الله عليه وسلم " بدأ الإسلام **غريبا**، ثم يعود **غريبا** كما بدأ، فطوبى **للغرباء**، قيل يا رسول الله:ومن **الغرباء؟**قال: الذين يصلحون إذا فسد الناس"، وإلأن الدارس للاغتراب في الأديان يجد أنه يتمحور حول معنيين هامين هما :

أ- الاغتراب الإيجابي الممدوح :

و هو غربة أهل الله و أهل سنة رسول الله صلى الله عليه و سلم بين الخلق ، و هو الغربة التي امتدحها الله تبارك و تعالى ، و مدح رسول الله صلى الله عليه و سلم أهلها.

ب- **الاغتراب السلبي المذموم :**

و هو غربة أهل الباطل و أهل الفجور بين أهل الحق فهو غربة بين حزب الله المفلحين ، وإن كثر أهلها فهم غرباء.

(ناصري: 2009 ، ص 71)

و هو ما أكده **اسكندر**الذي ركز على الاغتراب السلبي أكثر من الإيجابي إذ يرى أن مفهوم الاغتراب من وجهـــــة نظر دينية و التي تظهر في الأديان الثلاثة الكبرى المتمثلة في اليهوديةالمسيحية و الإسلام فإنها و على ما يبدو تلتقي على مفهوم واحد للاغتراب المتمثل في أن معنى الاغتراب هو " الانفصال أي انفصال الإنسان عن الله و انفصال الإنسان عن الطبيعة و الملذات و الشهوات و انفصـــــــال الإنســـــــان المؤمن عـــــن الإنســـــان غير المؤمـــــــــــن " حيث أنالاغتراب ظاهرة حتمية في الوجود الإنساني،و حياة الإنسان على الأرض ما هي إلا غربة عن وطنه الأسمى ، وطنه السماوي.(اسكندر:1988 ،ص 35)

ويرى رجب **محمود**أنه حسب التصور القرآني فقد اغترب الإنسان عن الله، حينما عصى أمره وأكل من الشجرة المحرمة، فهبط من السماء وصار موجودا علـــى الأرض يعيش في أزمة، داعيا ربه أن يرحمه ويعينه إلى يوم القيامة.(رجب : 1986 ، ص 18)

و قد فسر ابن قيم الجوزية مثالا من قصة موسى عليه السلام عندما خرج من مصر هاربا من فرعون و قومه، ناجى ربه قائلا:" يا رب وحيد مريض غريب، فناداه ربه قائلا: يـــا موسى، الوحيد من ليس له مثلي أنيس و المريض من ليس له مثلي طبيب والغريب مـــن ليس بيني و بينه معاملة "(فتح الله: 1979 ، ص 61)

وأشار فتح **الله خليف** إلى أن "الاغتراب بالمعنى الإسلامي اغتراب عن الحيـــاة الاجتماعية الزائفة الجارفة،واغتراب عن النظام الاجتماعي غير العادل، فالغرباء قـــاوموا الحياة ومغرياتها بطريقة إيجابية وسلبية فقهروا السلطتين جميعا: سلطة الحاكم، وســـلطة

النفس بترويضها على الطاعات والمجـــــــــاهدات واعتزالهـــــــــــــا النـــاس " ويضيف بأنـــــــــه " إذا كـــــــــــانت الغربة قد أسرعت إلى الإسلام في عصـــوره المبكرة فما بال حال الإسلام في زماننا؟ يبدو أن الإسلام الحق الذي كان عليه الرســـول صلى الله عليه و سلم و صحابته اليوم أشد غربة منـــه فـــي أول ظهـــوره، و إن كانـــت أعلامـــــــــــــه و رسومـــــــــــه الظـــاهرة المشهورة المعروفة فالإسلام الحقيقـــي غريب جدا، و أهله غرباءبين الناس، فالمؤمن الحق الذي رزقه الله بصيرة في دينـــه و فقها في سنة رسوله و فهما في كتابه ، غريب بين الناس : هو غريب في دينـــه لفســـاد أديانهم ، غريب في تمسكه بالسنة لتمسكهم بالبدع ، غريب في معاملاته لسوء معاملاتهم ، غريب في معاشرته لهم لأنه يعاشرهم على غير هواهم ، و بالجملة فهو غريب في أمور دنياه و آخرته ، لا يجد مساعدا و لا معينا ".(فتح الله: 1979 ، ص 85)

خلاصة:

إن تزايد الشعور بالاغتراب النفسي يعكس جانباً مهماً يفتقد إليه الفرد هو الشعور بعدم الانتماءوالولاء وانعدام مغزى الحياة،فلم يعد لدى المرء دافعاًلكي يعيش حياته فكل أهدافه وطموحاته متوقفة عند حد معين لا يمكنه السير بعد هذا الحد ومتابعة حياته ومقاومة كل التغيرات التي قد تحدث في حياة الإنسان الحاصلة في المجتمع، والتي أدت بالفرد إلى العجز عن مواجهتها في فقد المعنى من حياته وعن الآخرين ليعيش وحيدا في مجتمع شديد التعقيد وهذا ما يؤثر عن حياته اليومية والعملية والعلمية

في الأخير فإن الدارس للاغتراب النفسي ومظاهره المتعددة، بنظرة موضوعية يكتشف مدى بروز هذه الظاهرة بين المجتمعات الحديثة دون تمييز بينها،وكذلك المجالات الكثيرة التي اخترقها بل الأكثر من ذلك تسليط الديانات المختلفة الضوء عليها خاصة الإسلام الذي أبرزها بصور متعددة قبل أربعة عشر قرنا مضت، يكتشف أهمية هذا الطرح ومدى ضرورة تمييز الاغتراب كظاهرة مستقلة بمفهومها متداخلة مع بقية الظواهر.

الفصل الرابع :

المراهقة

تمـــهيد:

تعتبرمرحلة المراهقة أصعب مرحلة يمر بها الفرد في حياته ، حيث يعرف هذا الأخير عدة تغيرات ناتجة عن تأثره بعوامل داخلية نفسية فسيولوجية وكذا جســمية تــؤثر فــي سلوكه وعلى شخصيته، وتتميز المراهقة بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس، والبيئة التي يعيش فيها الفرد،هذه التغيرات تكون من الناحية الجسمية في زيادة وزن الجسم ونمو العضلات والعظام مما يسبب قلة التوافق العضلي العصبي وعدم اتزان الحركات، وكذلك من الناحية العقلية والنفسية حتى يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعله سريع الانفعال قليل الصبر.

وكذا كانت المراهقة الشغل الشاغل لكثير من علماء النفس مما جعلهم يضــعون جميــع المتطلبات من أجل تكييف المراهق بالبرامج التعليمية والتربوية.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى فهم المراهقة والعوامل المؤثرة فيها وكذا المشــاكل التــي يواجهها المراهق، والرياضة عند المراهق.

1-لمحة تاريخية عن تلاميذ الصحراء الغربية:

أولا: حول أصل سكان الصحراء الغربية:

لم يتفق المؤرخون من تحديد الشعب الذي كان يقطن بالصحراء الغربية قبل قدوم العرب إليها، فهناك من يرى أن هذا الإقليم كان يوجد به بعض الشعوب القادمة من إفريقيا السوداء، ثم دخلها البربر الذين نزحوا من شمال إفريقيا، وكان ينقسم البربر إلى فريقين: الصنهاجيين،والزناتيين.

(Maurice, op. cit : 1982, P. 16)

وحسب بعض الدراسات، فإن سكان الساقية الحمراء ووادي الذهب ينحدرون من سلالة الفاتح العربي "حسان بن نعمان"وأبنائه، الذين جاؤوا إلى الصحراء الغربية فاتحين.

(معراف: 1995، ص 66)

كما أن منطقة الصحراء الغربية تأثرت بتوافد الهلالين خصوصا في الساقية الحمراء، وخلال تواجدهم، بالمنطقة كانت لهم مواجهات مع قبائل **صنهاجة**، حيث كان هؤلاء يتمركزون في نقاط حساسة، تسمح لهم بالسيطرة على الماء ووسائل المعيشة، مما جعل الصراع يستمر بينهما طوال قرون وحسم الصراع لصالح القبائل العربية ضد البربرية.

(عبد النبي: 2013-2014 ، ص19-20)

ولكن يقول المؤرخون أن العرب الفاتحين، لم يتمكنوا من السيطرة على القبائل البربرية إلا بمساعدة ملوك المغرب، وهذا ما ترك السلطات المغربية تستغل هذه الحقبة التاريخية عندما عرض النزاع على محكمة العدل الدولية، لتقول:إن للمغرب روابط قانونية وسيادة منذ القدم على إقليم الصحراء الغربية.(Maurice, op. cit, : 1982 P. 17)

وبخصوص القبائل التي سكنت الصحراء الغربية، تقسم إلى ثلاثة قبائل رئيسية: الرقيبات والتقنة وأولاد دليم، أما الرقيبات فإن أصلهم بربري صنهاجي، وهم عبارة عن قبائل تنتقل من مكان إلى مكان بحثا عن المياه والمراعي.

أما قبائل التقنةTekna" فإن أصلهم أيضا بربري وينقسمون إلى ثلاثة قبائل الإزرقن" "أيتلحسن"و"لقوت" ، وينتشرون بين جنوب المغرب والساقية الحمراء.

أما قبائل "أولاد دليم" فيعتبرون من القبائل المقاتلة Guerriers وهم من أصل عربي، ويحتلون الجنوب الغربي من واد الذهب (Rio oro) ويقول المؤرخون أنهم أول القبائل التي تصدت وواجهت الهجمات الإسبانية على ساحل واد الذهب سنة1984 .

ويستخلص مما ذكر أعلاه، أن الشعب الصحراوي كان يتكون أساسا من ثلاث مجموعات قبلية، كانت تسيطر بصفة واضحة على الإقليم وهم: "الرقيبات"،"التقنة"،"أولاد دليم"، بالإضافة إلى بعض القبائل الصغرى التي لا يتعدى عددها ثمانية 08 وإذا كانت أغلب قبائل الصحراء الغربية مستقرة نوعا ما في الإقليم. (خليل:1976، ص 18)

"فالرقيبات" كانوا يصلون إلى موريتانيا وجنوب الجزائر (تندوف)، أما "التقنة" فكانوا يصلون إلى جنوب المغرب،وعن "أولاد دليم" فإنهم استقروا في شمال موريتانيا.

(Frédéric de la Chapel, : 1934, P87)

ثانيا:حول عدد سكان الصحراء الغربية:

يصعب على أي باحث في موضوع الصحراء الغربية، أن يعطي العدد الحقيقي لسكان هذا الإقليم، فهناك من يرى بأن عدد سكان الصحراء الغربية، لم يكن يتجاوز 100 ألف نسمة عند بداية النزاع، بينما يرى البعض الأخر، بأن عددهم يفوق هذا الرقم بكثير.

(Maurice, op. cit, : 1982., P. 18)

وأمام عدم وجود أي رقم لعدد السكان، متفق عليه، فإننا نقتصر على ذكر الرقم الذي أعطاه الصحراويون أنفسهم عبر الجبهة الشعبية، لتحرير الساقية الحمراء وواد الذهب Polisario ونعطي الرقم الذي قدمته البعثة الأممية لتقصي الحقائق في الصحراء الغربية عام 1975 أما من حيث الرقم الذي أعطاه الصحراويون أنفسهم عبر جبهة – البوليساريو–فإنهم يعتمدون على الإحصائيات التي أجرتها إسبانيا عام 1953، ليصلون إلى القول إن عدد الصحراويين في تلك الفترة كان حوالي خمسون ألف نسمة (تونسي: 1987 ، ص 211)

أما البعثة الأممية لتقصي الحقائق المرسلة من قبل الأمم المتحدة خلال 1975 فإنها ترى أن مجموع عدد سكان الصحراء الغربية يصل إلى حوالي 74000 ألف نسمة ، بالإضافة إلى بعض اللاجئين المنتشرين بين المغرب وموريتانيا والجزائر، والذي يقدرعددهم بحوالي 15 ألف نسمة ومع ذلك وحسب رأينا فإن هذا الإحصاء تنقصه الدقة، ذلك لأن

الكثير من سكان الصحراء، غير منتشرين في مكان واحد، بل يتنقلون بين الحين والأخر بحثا عن المراعي، ومن ثم، فيصعب إحصائهم، كما أنه ومن جهة أخرى، فإن سكان الصحراء الغربية وبتنوعهم العربي والبربري، غالبا ما كانوا يكتمون عدد أولادهم، خوفا من تجنيدهم من طرف السلطات الإسبانية.

والجدير بالملاحظة، أن معرفة العدد الحقيقي لسكان الصحراء الغربية له أهمية قصوى بالنظر إلى استفتاء تقرير المصير، مع العلم أن الإشكالية التي عرقلت مسار الاستفتاء، هي تضارب الأرقام بين الأطراف المتنازعة، المغرب والبوليساريو، حول العدد الحقيقي للسكان والذين يكون لهم حق التصويت.

ثالثا: أهمية موقع الصحراء الغربية: إن إقليم الصحراء الغربية هو امتداد طبيعي للصحراء الكبرى، التي تبدأ من الساحل الأطلنطي غربا وتمتد إلى مصر والسودان والعربية السعودية شرقا، وتقع الصحراء الغربية على الساحل الشرقي للمحيط الأطلسي وتقدر مساحتها بحوالي 266 ألف كم^2، وهي إقليم يفوق مساحته نصف مساحة إسبانيا وفرنسا.

(Maurice.op. cit,: 1982., P. 12)

وتقع جغرافيا الصحراء الغربية ما بين المغرب شمالا، وموريتانيا جنوبا، ولها حدود مع الجزائر في منطقة تندوف، يصل طولها 30 كلم^2(الكتاب: د س ، ص 131)

أما من حيث السواحل، فإن للصحراء الغربية ساحل واحد يبلغ طوله 1062 كلم، ويمتد على طول المحيط الأطلنطي(Objectif justice, op. cit: 1975., P. 09)

2- مفهوم المراهقة: فالمراهقة هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها. (أوزاري : 1994، ص16)

1.2- لغة:

هي الاقتراب و الدنو.

يقال راهق الغلام قارب الحلم، والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد، تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية.

(صليبا: 1979، ص81)

بينما يشتَق اسمها في العربية من الفعل "رهق" وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللحاق والقرب. (حسن: 1989، ص408)

2.2-أما في اللغة اللاتنية :

فكلمة مراهقة **Adolescence** مشتقة من الفعل اللاتيني **Adolescer** ويشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. (الدسوقي:1979، ص100)

3.2- مفهوم المراهقة في القران الكريم:

لقد تكرر وورد كلمة " راهق" مجردا ومزيدا بالهمزة في أوله في القران الكريم في نحو ثمانية مواضيع، وتكرر ورود مضارع "رهق" الثلاثي المجرد في نحو سبعة مواضيع.(الزعبلاوي: 1997، ص 16)

4.2-اصطلاحا:

المراهقة مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغييرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس النمو.

ويعرفها **مصطفى فهمي:**"أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصرعلى ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج ".

(فهمي:1986، ص189)

ويعرفها **لوهال:** أنالمراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية والاندماج بالمجتمع الذي تتوسطهالعائلة، وبهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية والتحرر من التبعية الطفيلية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي، لاسيما في علاقته بين الأنا والأخرى" .(شيرادي: 1997، ص164)

ويرى أيضا"**Horkas**" : المراهقة هي الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ التفاعل معه والاندماج فيه".

كما يعرفها مصطفى فهمي:"المراهقة هي التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي".(بوفويزة: 1986، ص08)

ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وإن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.(قناوي: 1992، ص03)

وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة ما بين الثالثة عشر والواحد و العشرون سنة و حسب قاموس " **روبار**" "ROBERT " فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ و يتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج. (Gerard.l,1982,p13

)

وقد عرفها **مالك سليمان مخول** بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، وتحدث فيها تغيرات عضوية نفسية وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا في مجتمع الراشد.(المخول: 1985، ص52)

فالمراهقة هي مرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد، وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر حيث أنها بين 12سنة و21سنة من العمر، فالبداية عادة بين 11سنة و16سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث.(سعدية: 1980، ص25)

وأما من الناحية النفسية الاجتماعية فيتم في مرحلة المراهقة الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته، ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التمييز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في المجتمع، وهذه الفترة التي يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعا للثقافة التي تسود تلك البلاد.

(عماد الدين : 1986، ص19)

3-مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته ونهايتها نظرا لوجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات،وعلى العموم هناك ثلاثة تقسيمات هي:

1.3-**المراهقة المبكرة(12-14 سنة)** :تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد ، في هذه المرحلة المبكرة يسعى الفرد إلى الاستقلال و يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

(حامد زهران: 1995 ص252،263)

2.3-**المراهقة المتوسطة (15-17سنة)**:وهي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا إلى غاية سن السادسة عشر وتسمى هذه المرحلة أحيانا بمرحلة الغرابة والارتباك، لأن في هذه السن تصدر عن المراهق أشكالا من السلوك تكشف مدى ما يعانيه من معاناة وارتباك وحساسية زائدة حين تزداد فترة النضج وحين لا يكون قد تهيأ لها ما يجعله يتكيف مع المقتضيات الثقافية العامة التي يعيشها.(محي الدين : د س ،ص164)

ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

(حامد زهران: 1995 ص263)

3.3-**المراهقة المتأخرة:(18-20 سنة)**:وهي المرحلة التي تلي الفترة السابقة، كما تصادف هذه المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي و أول مرحلة من مراحل التعليم العالي ، و غالبا ما تعرف بسن اللباقة وحب الظهور لما يشعر به من متعة و أنه محط لأنظار الجميع، وأهم مظاهر التطورفي هذه المرحلة توافق الفرد مع أنواع الحياة و أشكالها و

أوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف و المثل و معايير السلوك كما ينظر الراشدون و الكبار و هو في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل وراءه فترة طويلة إلى اكتمال الرجولة.

وفي ضوء ما تقدم يمكن أن نعطي تعريفا أن المراهق الذي بلغ فترة عمرية معينة ويبدو في سلوكه وأساليب تكيفه،وخاصة في المرحلة الأخيرة قد امتص من الثقافة العامة نتيجة تفاعله مع مقومات معينة في شخصيته، وتبدو في شكل قيم واتجاهات نحو مواضيع وأهداف وأساليب تكيف عامة شائعة مشتركة بين المراهقين والكبار وتجعله يسلك سلوكا يتوافق مع البيئة الثقافية التي يعيش فيها.(راتب :1994، ص207)

4. أنواع المراهقة:

1.4-**مراهقة سوية أو مكيفة:**خالية من المشاكل والصعوبات، وتتسم بالهدوءوالميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات السلبية، وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح.

2.4-**مراهقة انسحابية:** حيث ينسحب المراهق فيها عن مجتمع الأسرة ومجتمع الأقرانويفضل الانعزالوالانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة والسوية.

3.4-**مراهقة منحرفة:** يتميزفيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسيوعدم القدرة على التكيف مع آراء الآخرين.

4.4-**مراهقة عدوانية:** حيث يتسمُّ سلوك المراهق بالعدوانية على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، وكذلك يتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيفوالتحلي بالصفات الخلقية.(العيسوي:43، ص1995)

5. خصائص المراهقة:

1.5- **الخصائص الفيزيولوجية و المرفولوجية :**

بإمكاننا إدراج تلاميذ الثانوية في مرحلة المراهقة التامة والتي تتعرض إلى تطور فيزيولوجي ومورفولوجي يتميز بالتباعد بين الجنسين حوالي سنتين لصالح الجنس الأنثوي.

أ-**الجنس الأنثوي:** الوصول إلى النضج الجنسي يثبت الدورة الشهرية زيادة القامة بشكل حوالي 1سم كل سنة لمدة 3 سنوات على الجذع أما زيادة الوزن يكون في استقرار نسبي.
ب-الجنس الذكري: تكامل النضج الجنسي، اللحية، اتساع الصدر، الجسم ينسجم ويتزن اضطرابات الغدد الصماء والهرمونية وكل ما يسبب فقدان الشهية، وعدم القدرة على النوم ويؤثر على طبع الإيقاع القلبي والتنفس وزيادة القامة بحوالي 1سم كل سنة لمدة سنتين أو ثلاثة سنوات على مستوى الجذع، نمو الوزن ثابت، وبشكل عام تتضاعف كتلة الجسم عند البلوغ ولكن الكتلة العظمية عند الأولاد تفوق التي عند البنات بحوالي1.5 مرة في حين أن الكتلة الشخصية عند البنات تساوي ضعف التي عند الأولاد.

2.5- **الخصائص النفسية** : تعتبر هذه المرحلة أصعب مرحلة خصوصا من الناحية النفسية فيها يواجه المرهق صراعا نفسيا قويا ويتأرجح من حالات إلي أخرى ويميل إلى التفكير في المشاكل المحيطة به، فهو يري نفسه بأنه يصعد صغيرا فيجتمع بأطفال ويشاركهم أحاديثهم وألعابهم، بل يري نفسه يقيم نفسه في أحاديث الكبار لكن هؤلاء يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيرا.

(البراوي :1973، ص34)

3.5- **الخصائص الاجتماعية:** تزداد أهمية العلاقات للناشئ بتقدمه الطفولة ودخوله إلى المراهقة وذلك بتشعب تلك العلاقة من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته و سلوكاته، ولهذا اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة وأعيرت اهتماما من طرف الباحثين، واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها والتي أثبتها الدكتور **مصطفى فهمي** في ثلاثة عناصر أساسية وهي :

أ/ يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم وان يتصرف كما يتصرف لتجنب كل ما يؤدي إلى إشارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وتضرعه لأفكارهم نوعا من تحقيق الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه.

ب/ في السنوات الأخيرة يشعر بمسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها ، وهذه الصدمات

والاحباطات تجعله لا يرفض القيام بأي محاولات أخرى. ويزداد هذا الشعور بشدة حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.

ج/ اختيار الأصدقاء إن ما يتطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان وهذا ما يساعده للتغلب على حالات الضيق ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشر.(فهمي :1971، ص227)

4.5- **الخصائص العقلية :** تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، فتسير الحياة العقلية له من البسيط إلى المعقد، أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات والمعاني المجردة ،ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة، وكذلك تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على قيام بكثير من العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم.(عبد الرحمان :1995 ، ص38)

5.5- **الخصائص الانفعالية:** يُجمع علماء النفس على أنَّ انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

***المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب:**

- يتميز المراهق بانفعالات متقلبة وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير.

- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا أثير أو غضب مثلا يصرخ ويعصي بعض الأوامر ويدفع الأشياء، ونفس الشيء إذا فرح فنجده يقوم ببعض الحركات.

- يتعرض في بعض الظروف إلى اليأس وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعضا الأحيان(البراوي :1973، ص34)

6.حاجات المراهق:

1.6-الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية لاسيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة ، وعلمالصحة يحدد كميات المواد

الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على(450غ) مواد كربوهيدراتية ، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و (100غ) مواد بروتينية .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.(موسوعة :"التغذية وعناصرها ":1982 ،ص38)

2.6- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته،وأسرته ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه، فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذيقيمة، يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم. (عاقل :ب س ، ص125)

3.6-الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها.

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

4.6-الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم،يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيها صحيحا، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة والمتنوعة، ففقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

5.6-الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق ، فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ،وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة وتجيب عن أسئلته دونما تردد.(حامد زهران:2001،ص435-436)

7. العوامل المؤثرة في المراهقة:

هناك عدة عوامل تؤثر في المراهقة ونذكر منها ما يلي:

1.7- **الوراثة:** نشير في معناها العام إلى انتقال صفات معينة من جيل إلى جيل، وفي إطار هذا المعنى يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الاجتماعية ويرون أن شخصية الإنسان هي نتاج وراثتين: الوراثة الاجتماعية والوراثة البيولوجية.

والوراثة البيولوجية عبارة عن عملية الانتقال للجينات أو العوامل الوراثية عن طريق الخلايا الجنسية من الآباء إلى الأبناء.

2.7-العوامل البيولوجية:

لا شك في أن سلوك الفرد ونموه يتأثر تكوينه البيولوجي، فقد تبين في السنوات الأخيرة أهمية تأثير التفاعل الكيميائي في الجسم على السلوك، ولها علاقة كبيرة بالجينات التي تحدد وجود أو غياب إنزيم ويحدد طبيعته. (يونس:2002،ص53)

3.7- **البيئة:** يقصد بها كل العوامل التي يتفاعل معها الفرد، ويشير إلى هذه العوامل أحيانا بأنها جميع المواقف أو المثيرات التي يستجيب لها الفرد، ويرى البعض أنها تشمل البيئة الداخلية والخارجية مثل العوامل الطبيعية كالحرارة والرطوبة، وأي مثيرات ضوئية أو صوتية، فشخصية الفرد تتكون تدريجيا في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيها، لذلك تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى الطفل وهي تعتبر أهم وأول وسط في عملية التطبيع.

(يونس:2002،ص54)

كما تتأثر المراهقة بالعوامل المتاحة، إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16سنةوفي المناطق المعتدلة من 12 -13 سنة، أما في المناطق المدارية والاستوائية فتبدأ من 09-12 سنة. (الشيباني:1973،ص137)

4.7- النضج:

يتميز بان يكون السلوك عاما في كل أفراد الجنس، إذ يحدث في الكائن الذي لم يصل إلى أي درجة من النضج تمكنه من تكوين واكتساب عادات ثابتة أي يظهر السلوك عند الكائن دون سابق فرصة لأي خبرة أو معرفة أو رؤية عن طريق فرد أخر.

(يونس:2002،ص55)

5.7- التعلم:

هو عملية أساسية في حياة الفرد، معظم أنواع النشاط البشري يتضمن عملية التعلم بعدة طرق، وكثيرا ما يرتبط السلوك بمثيرات خارجية تزيد قوة تعلمه، ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق مع معايير الجماعة، وتتقبل الجماعة هذا السلوك الذي يزيد من قوته، والعلاقات الاجتماعية التي يتفاعل بداخلها الفرد وقد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي.(يونس:2002،ص72)

6.7-الجنس:

تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين سنة أو سنتين أو اقل، فقد أكدت الدراسات التي أجريت على عدة ألاف من البنين في الو. م. أ أنهم لا يبلغون سن 14 سنة ونصف في حين تصل البنات إليها في سن 13 سنة ونصف.

7.7- التغذية:

تدل الأبحاث على أن التغذية والبيئة الصالحة تساعد في إسراع النضج، وبالعكس فان التغذية البيئة والأمراض الشديدة تؤخر النضج عند المراهقين.

(بهادر:1983،ص836)

8. مشاكل المراهقة:

1.8- مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحور التحرر والاستقلال وتدفعه لتحقيق هذا

التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئية وتقاليدها ، وأحكام المجتمع وقيمته الخلقية والاجتماعية ، بل أصبح يشخص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله ، عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه، ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد، لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشيع ولا يعي حاجاته الأساسية على من هو يجبُ أن يمس بذاته وأن يكون شيء يذكر، يعترف الكل بقدره وقيمته . (ميخائيل: 1976، ص72)

2.8-**مشاكل انفعالية:**

إن العامل الانفصالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عمق انفعاليته وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع ليس أساسية نفسية خاصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار في الوقت نفسه يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح ذوق المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

3.8-**مشاكل اجتماعية:**

تظهر هذه المشكلات الاجتماعية من خلال حاجة المراهق للحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر من مصادر السلطة على المراهق.

1.3.8-**الأسرة:** في هذه مرحلة من العمر يميل الطفل إلى التحرر والاستقلال بذاته من عالم الطفولة ولكن بطبيعة الحال فإن الأسرة تتدخل في شأنه فيكون هذا تصغيرا واحتقارا له من طرف أسرته، وهذا حسب اعتقاده، فلا يجب معاملته كالصغارإذ يحاول المناقشة والنقد للأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له، وتصبح له آراء خاصة والتعند في طرحها، وتتأثر نفسيته بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون النتيجة إما بخضوعه وامتثاله بها أو تمرد وعدم استسلامه.(ميخائيل :1976، ص73)

2.3.8- **المدرسة:** إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق، فالطالب يحاول أن يتخطاها ويتمرد عليها

بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد، ولهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا عن ثورته كاصطناعه الغرور أو الاستهانة بالدرس أو المدرس بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.(ميخائيل: 1976، ص74)

3.3.8-**المجتمع:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من اكتساب صداقات، والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب المهارات الاجتماعية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق المجال الاجتماعي وينهض بالعلاقات الاجتماعية لابد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له.

4.8-**مشاكل صحية:** إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد يكون وراءها اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستمتاع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج لأن لدى المراهق إحساس فائق بأن أهله لا يفهمونه. (ميخائيل :1976، ص74)

9. العوامل النفسية الاجتماعية لأزمة المراهقة:

1.9- **تأكيد الذات:**يتمرد المراهق على الوسط العائلي ويظهر ذلك إما على شكل سلوكات عنيفة وانتقادات موجهة ضد أفكار وأخلاق الكبار والأولياء أوعلى شكل صورة شفقة عليهم من خلال إحساسه بالتفوق، ومن وجهة نظر التحليل النفسي، الرغبة في تأكيد الذات والاستقلالية هي الدافع الأساسي الذي يؤدي بالمراهق إلى عدم تقبل الأنماط الفكرية الأبوية، ويزداد ذلك حدة عندما يكتشف أن سلطة الوالدين غير مطلقة، إن تضارب قيم الأسرة بقيم جماعة المراهقين يسبب إهانة نفسية وجرح نرجسي عميق، تعد هذه المشكلة من بين تناقضات المراهقة الناتجة عن رفض صور الآباء وعدم الامتثال لقوانين الأسرة .
(Dominez :1993,p32)

- يقول**E.restinberg** أن الحاجة إلى تأكيد الذات والشعور بعدم الاهتمام والتفاهم من طرف الأولياء عبارة عن مميزات أساسية لمرحلة المراهقة ...".

2.9-**البحث عن الأصالة:** غالبا ما تعتبر عملية البحث عن الأصالة هي الرغبة في تحطيم القوالب السابقة، والابتعاد عن قيم الأولياء والأسر، فالنضج الفيزيولوجي واستيقاظ العواطف والرغبات الجديدة تجعل المراهق يشعر حقيقة بأنه ولد من جديد لأنه لم يتوصل بعد إلى فهم مغزى التحولات التي يعيشها.

3.9-**البحث عن الهوية:** فيالمجتمعاتالتي تتميز بالتغيرات السريعة، يجد الشاب صعوبات كبيرة في الامتثال للقيم الاجتماعية السائدة، فالإحباط والصراعات النفسية التي يعيشها الفرد هي نتاج مباشر للتحولات التي تمس النظام الثقافي التقليدي، فيمكن اعتبار"عملية الرجوع إلى الأصل"وسيلة دفاعية وملجأ ضد القلق والتوتر السيكولوجي لدى المراهق حسب "T. RECA" (1962) لا يتكون هذا الشعور بالهوية في المراهقة بسهولة، وذلك بسبب عدم تحديد الأدوار فيها، حيث لا يجد الشاب معايير ثابتة في عالم متميز بالحركة والتغير. (Dominez :1993,p33.34)

4.9-**العوامل المعرفية:** تمثل هذه المرحلة عند المراهق مرحلة الخروج عن تقليد الوالدين والمربين، ودخوله طور بناء الشخصية وحل المشاكل الحياتية التي يتعايش معها، كما تتميز بطرح المراهق لعدة تساؤلات حول وجوده ومكانته في المجتمع، وتزداد شدة الأزمة في هذه المرحلة بظهور التفكير الطويل والتخيل والتخمين، مما يساهم في تحولها إلى أزمة نفسية، ولذلك هناك بعض العلماء من يسمينها مرحلة" اللاماورائيات "(شبشوب: 1991، ص230)

10- بعض الاتجاهات المفسرة لظاهرة المراهقة:

10 -1- الاتجاه البيولوجي أو العضوي:

لقد برز فرع من علوم النفس المراهقة كفرع من فروع علم النفس (...) على يد العالم الأمريكي ستانلي هول حوالي سنة 1882م ويذهب أصحاب هذا الاتجاه إلى ربط سلوك المراهق بمختلف التغيرات الفيزيولوجي التي تطرأ عليه خلال مرحلة المراهق وعليه فان الدراسات التي ظهرت فيما بعد تعتبر المراهقة حلقة من الحلقات المتصلة بنمو الكائن البشري بشكل عام، وبهذا فلقد انطلقت الدراسات البيولوجية للمراهقة في أمريكا مع كل

من العالمين ستالي هول وجيزل (gesell) مركزة على عمليات النمو الجسمية والجنسية إلى جانب الملاحظات الطبية معتبرة ان الحياة النفسية عند المراهقين يحددها النمو البيولوجي.

(سليم: د س ،ص 379)

حيث يقول ستالي هول " إن التغيرات السلوكية التي تحدث خلال فترة المراهقة تخضع كلية لسلسلة من العوامل الفيزيولوجية التي تحدث نتيجة إفراز الغدد" (زيدان: 1980،ص 157) وهناك من وضعها بأنها " فترة التحول الفيزيقي نحو النضج وتقع بين بداية سن النضج وبدايةمرحلة البلوغ". (غيث: د س ،ص 18)

الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصيات عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.

ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي تحدده الخلايا التناسلية.(سليم: د س ،ص 379)

10-2- الاتجاه النفسي (السيكولوجي):يرجع الاتجاه النفسي سلوك المراهق وكل ما ترتب عنه من ردود أفعال أساسا إلى النمو الجنسي فقد استرعى الفرويديون وسواهم الانتباه إلى أن الطفل قد يكون لديه إلحاح وفضول جنسيان، وببلوغ الطفل سن المراهقة فان الحاجات تقوي وتزداد والتغيرات التي تحصل في الفترة المراهقة لها أثارها النفسية على الذكور وعلى الإناث على حد سواء وهذه التغيرات هي الحاصلة على مستوى الجسم وما يترتب عنها من انعكاسات على شخصية المراهق، وتذهب مدرسة الاتجاه النفسي إلى المشكلات الجنسية بأنواعها المختلفة مرتبطة بنمو الفرد الجنسي وعلاقته بالبيئة التي نشا فيها، وان أهم هذه المشكلات هي مشكلات التكيف التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية والتي تحول بينه وبين التكيف السليم، وخاصة علاقته بالراشدين وخصوصا الآباء ومكافحة التحرر من سلطتهم بقد الوصول إلى مستوى الكبار من حيث المركز والاستقلال، وهنا يزيد الصراع لان رغباته ليست نفسية فقط وإنما هي دوافع حسية لا يمكن إشباعها، فيحاول المراهق بقدر الإمكان تجنبها أو بالأحرى رفضها لأنه غير مستعد لها نفسيا

وجسديا، وكل محاولاته الإشباع الجنسي لا يؤدي به للمتعة بل إلى التوتر نتيجة كبت هذه النزعات في أعماق نفسه، وهذه النزاعات ما هي إلا نتيجة البلوغ الجنسي.

كما أن أصحاب الاتجاه النفسي يرجعون كل المشكلات والنزاعات التي تحصل للمراهق، وكل سلوك يصدر عنه أو ردة فعل فمرده إلى عمليات جنسية مستمرة منذ الطفولة وعقدة أوديب والصورة الأبوية فكل هذه العوامل تنتج إشكالات عديدة في تحديد الشخصية، ولقد وصف المراهق من قبل العلماء وأصحاب هذا الاتجاه "بأنها فترة ولادة جديدة لما تطرأ على تفكير المراهق ، وهو يمر بمرحلة بيولوجية لها أثارها البارزة في تكوينه الجسمي وعلى هذا الأساس يبني أصحاب الاتجاه السيكولوجي أفكارهم وآراءهم واعتبروا مرحلة المراهقة هي مرحلة للتحولات النفسية.(ديدي: 1995، ص198)

10-3- الاتجاه الاجتماعي:

ويقوم هذا الاتجاه على فكرة الاختلاف في الأنماط الثقافية والتنشئة الاجتماعية الحضارات المختلفة.

فإذا كان الاتجاه الإيديولوجي يرجع سلوك المراهق إلى التغيرات الفيزيولوجية ويرجعها الاتجاه النفسي لأسباب نفسية، فان الاتجاه الاجتماعي عن أهمية البيئة الثقافية في تحديد دوافع السلوك ولقد ذهب علماء الاجتماع في تعريفهم لمفهوم المراهقة على أنها "فترة تختلف في تشكلها ومضمونها ووحدتها من مجتمع إلى أخر ومن حضارة لأخرى".

ومن خلال هذا التعريف استطاع أصحاب الاتجاه الاجتماعي إبراز قيمة وأثر البيئة الاجتماعية والحضارية على شخصية المراهق، فالمراهق كفرد يمر على ظروف اجتماعية وحضارية وثقافية هي التي تؤثر على شخصيته بشكل مباشر.

وهم بذلك لا يرجعون ما يمر به المراهق من قلق واضطراب وصراع داخلي إلى التغيرات التي تحدث على المستوى الفيزيقي الخارجي وإنما مرد ذلك يعود إلى درجة التعقيد التي يعيش في كنفها المراهق داخل مجتمعه، ولعل هذا ما دعي بالجسماني إلى وصف المراهقة " بأنها ظاهرة حضارية يرجع إلى طبيعة الاهتمام بها، اهتماما اتخذ طابع التركيز والتخصص لتفاقمها وفق منطلقات جديدة وفي ضوء معايير لم تكن مألوفة في القرون الخالية وإذا ما نعتت المراهقة أحيانا بأنها فترة الأزمنة النفسية فما مر هذا النعت إلا انه يقيسها بمستويات الظواهر الحضارية التي يحيا المراهق فيظلها، وضمن إطارها حينما تدعو الحال إلى أن يمر المراهق

هذا بمراحل إعداد طويلة (...) ليصبح مؤهلا للإسهام في التنمية والاطلاع بمسؤولياته الاجتماعية" .

(عبد الغني ديدي: 1995، ص198)

10-4- الاتجاه التكاملي:

يعتبر هذا الاتجاه اتجاها تكامليا لأنه يجمع بين الاتجاهات الثلاثة السابقة الذكر وهي الاتجاه العضوي والنفسي والاجتماعي حيث اعتمد بجميع الاتساق أو الجوانب التي تحدث تغييرا في حياة المراهق فهذا الاتجاه لم يركز على جانب من الجوانب السابقة الذكر كما انه لم يهمل أي جانب أيضا ومن أهم هذه التعارف ما يلي:

المراهقة" تحديدا هي مجموعة من التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية التي تحصل بين نهاية الطفولة الثانية وبين الرشد" (ديدي: 1995 ،ص 07)

والمراهقة أيضا " هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي "(العيسوي: 2000،ص 63)

ومن خلال هذين التعريفين للمراهقة – نظرا لتعددها وكثرتها – نجد أن هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء والدارسين فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة، فمن العلماء من ركز في تعريفهم في مفهوم المراهقة على الجانب البيولوجي الفيزيقي، بحيث لم تفرق هذه الفئة بين فترة البلوغ وفترة المراهقة وبذلك اعتبارهما مترادفتان، أو ذات معنى واحد، ولاسيما أصحاب الاتجاه الأول، غير انه في حقيقة الأمر هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ هو مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتجدد نشاطاتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا حسي إلى كائن حسي.(البهي : 1975 ،ص 270)

وهناك من دعم هذا القول وذكر بان البلوغ " هو الذي يركز على الإبعاد الفيزيولوجية والجسمية والصفات الجنسية والثانوية (ديدي: 1995 ،ص 11)

ولقد تم التفريق بين هذين المفهومين من طرف د ميخائيل معوض قال " البلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي وهي مرحلة على التناسل تسبق المراهقة وفيها تنضج الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته"(معوض: 1971 ،ص 329)

وعليه فإننا نستخلص الفرق الواضح والجلي بين البلوغ والمراهقة وعلى الرغم من وجود بعض الآراء التي تجعلها مفهوما واحدا، فان هذا الاعتقاد يكون صحيحا من الناحية النظرية

حيث يشير المفهومان تقريبا إلى مرحلة زمنية واحدة متقاربة لا يمكن الفصل بينهما، لأنهما متداخلان ومتصلان ومتقاطعان في بعض الأحيان، إذ لا تستطيع عند رؤية أي فرد، ان تميز بين بلوغه ومراهقته غير ان البلوغ تحدده مؤشرات، تظهر في الناحية الجسمية والجنسية في حين نجد ان المراهقة مرحلة لا يمكن ضبطها لأنها مرحلة سلوكية نفسية اجتماعية.

أما أصحاب الاتجاه النفسي فيركزون على المفاهيم النفسية فهي إضافة إلى التغيرات البيولوجية فإنها تؤكد على التغيرات النفسية أكثر، فهذه المفاهيم تؤكد على ما ينتاب المراهق من اضطرابات نفسية وضغوط وقلق وتمرد يعيشه المراهق داخل أسرته نجده سعيدا متفائلا أحيانا فينقلب فجأة إلى فرد يعيش متشائم، نجده كريما في إحدى اللحظات وأنانيا في اللحظة الموالية، الأمر الذي جعل أصحاب الاتجاه النفسي يركزون على هذا الجانب.

11. التعليم الثانوي:

لم يكن التعليم الثانوي معروفا حتى القرن 19 بعد إنشاء التعليم العالمي و ظهور الحاجة إلى المدارس التجهيزية وتقابل المرحلة الثانوية مرحلة متميزة من مراحل النمو فهي مرحلة المراهقة الوسطى و المتأخرة ، هذه الصفة وبحكم موقعها في السلم التعليمي تقع عليها تبعات أساسية و حيوية من حيث الوفاء بحاجات طلابها في طور من أهم أطوار حياتهم من ناحية ، ومن حيث الوفاء في الوقت نفسه باحتياجات المجتمع و متطلباته من القوي البشرية من ناحية أخرى فقد تكون هذه المرحلة بالنسبة لبعض الطلاب جسرا إلى الجامعات و المعاهد العليا ، حيث تم إعداد القيادات لمواجهة متطلبات المجتمع من الأطر العليا في مختلف المجالات السياسية و الاقتصادية و الاجتماعية وغيرها، وقد تكون مصدرا لإعداد العمال المهرة و الفنانين اللازمين للإسهام في عمليات التنمية في شتى قطاعاتها. (نازلي:1980، ص 340)

وقد يقف عند نهاية المرحلة فريق من الطلاب يندمجون في مجالات الحياة العملية بعد تهيئة وتدريب كاف وفي جميع هذه الحالات فالمرحلة الثانوية تعد موطنا له خصائصه وحاجات نموه في إطار اجتماعي معين. (عاقل: 1990، ص 341)

12-أهداف التعليم الثانوي:

12-1-استمرار في تحقيق تكامل إعداد الطالب في نواحي النمو الجسمي والعقلي والوجداني والاجتماعي:

أ-النمو الجسمي:

ويستلزم اكتساب الطالب العادات الجسمية والصحية السليمة وتحقيق ذلك عن طريق:

- إتاحة الفرص لممارسة النشاط الرياضي على أن تكون البرامج الرياضية واسعة وشاملة لنواحي متعددة يمارسها الطالب ويتذوقها ثم يختار منها ناحية أو أكثر لحاضره ومستقبله.
- توفير وجبة غذائية مناسبة للطلاب إن أمكن.
- تدريبهم على مجالات الخدمات الصحية المناسبة.
- تثقيف الطلاب فيما يختص بأطوار نموهم الجسمي ودوافعهم ووسائل إشباعها بما يبعدهم عن الانحرافات والعادات الضارة بصحتهم الجسمية والنفسية.
- توفير العلاج اللازم لهم وكفاية الرعاية الصحية.

ب-**النمو العقلي:** و يستلزم:

- الاستمرار في تنمية معارف الطلاب ومهارتهم العقلية.
- تشجيع التجديد والابتكار في إنتاج الطلاب وتفكيرهم في حدود طاقاتهم.
- إشباع حاجات الطلاب في ميادين الثقافات الإنسانية والرياضيات والعلوم في صورتها الحديثة، والفنون بما يلائم استعداداتهم وميولهم.
- فهم الطلاب كيفية تطبيق الحقائق والمعلومات على نواحي حياتهم وحياة المجتمع الذي يعيشون فيه.

ج-**النمو الوجداني** :ويستلزم:

- توفير الصحة النفسية للطلاب عن طريق الاهتمام بالدراسة الفردية لهم والوقوف أولا على مشاكلهم النفسية والاجتماعية بغية توجيههم وحل مشاكلهم.
- إعطاء الطالب مزيدا من فرص الاستمتاع بجمال الحياة والطبيعة والفن وممارسة النشاط الموسيقي والأدبي وتنمية الذوق الفني لديهم وإتاحة الفرص للطلاب لممارسة الهوايات التي تملأ وقت فراغهم.

د-**النمو الاجتماعي:** ويستلزم:

- إعطاء الطالب في هذه المرحلة مزيدا من الحرية المنظمة يقابله مزيدا من المسؤوليات والتبعات، وهذا ما تقتضيه مقومات التربية الديمقراطية والتربية الاستقلالية.

- تدريب الطلاب على تحمل أنواع من المسؤوليات في المحيط المدرسي بما يناسب طاقاتهم.
- تضمين المناهج ودراسة البيئة من نواحيها الاجتماعية والاقتصادية والصحية والعمرانية ومستويات التعليم، دراسة علمية عملية تنتهي بوضع مقترحات لمشروعات الخدمات العامة اللازمة ببيئاتهم المحلية.
- تهيئة التلاميذ والتلميذات لفهم مسؤوليات الأسرة والاطلاع بأعبائها والقيام بواجباتهم نحوها ويتحقق ذلك عن طريق:

– تزويد التلاميذ والتلميذات في دراستهم وأوجه نشاطهم بقدر من الثقافة المتعلقة بتربية الأطفال ورعايتهم، على أن يدرب التلاميذ تدريبا عمليا في هذه الجوانب.

2.12-**إعداد الطلاب للحياة العملية في المجتمع ويستلزم ذلك:**

- إتاحة المزيد من الفرص أمام الطلاب في هذه المرحلة للممارسة في مجالات الأنشطة العملية والتزود ببعض خبرات العمل في الصناعة والزراعة وغيرها من الأعمال المنتجة بما يفيدهم في حياتهم كمواطنين.
- الاهتمام بتبصير الطلاب بمجالات الحياة العملية والفرص المتاحة لهم بعد تخرجهم وأنواع التعليم العالي، وتوجيههم إليها وفق قدراتهم واستعداداتهم. (عاقل:1990، ص 342)

13. خصائص ومميزات التلميذ المراهق في المرحلة الثانوية:

تتميز هذه المرحلة في معدل النمو الجسماني، فيستعيد الفتى والفتاة تناسق شكل الجسم ، كما تظهر الفروق المميزة في جسم الفتى والفتاة بصورة واضحةويزداد نمو العضلات كالجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى الاتزان الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا، إذ تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتهما الكاملة، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة، بالنسبة للفتاة تتميز بالطراوة والليونة، ويتحسن شكل القوام، ويزداد حجم القلب، ويكون الفتيان أطول وأثقل من الفتيات، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية بالتحسن والرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي مستوى التوافق العضلي والعصبي بدرجة كبيرة، وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة من النمو الحركي ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف

الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك عاملي زيادة قوة العضلات الذي يتميز بها الفتى في هذه المرحلة على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة يساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز الرياضي والجمباز الحديث ، وتساهم عملية التدريب المنظم في الدخول إلى المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عمليات التركيز العالية والإدارة القوية دورا هاما في نجاح التعلم والتدريب وبلوغ درجة التفوق.(بسيوني و الشاطي:1992،ص 147)

14. المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي:

1.14-علاقة المراهقة بالمدرسة:

الطور الثانوي من التعليم، يعتبر منعرجا حاسما في حياة التلميذ، وهذا لما يخفيه من سلوكات وأعمال يؤديها التلميذ في مختلف سنوات هذه المرحلة في التحصيل الدراسي، حيث تميل سلوكاته نحو الأشياء التي يتجنب إليها بدون شعور بكل بساطة المراهقة وما تخفيه من علاقة مباشرة مع التلميذ، هذا نظرا لسنهم الذي يساير أوجه المراهقة وحدتها في التأثير عليهم، وللثانوية تأثير كبير في تشكيل مفهوم المراهق عن ذاته، حيث تعتبر مجتمعا أكثر اتساعا وأكثر تعقيدا من المجتمع الأسري، وهي تترك أثرها على اتجاهات المراهق "عاداته" وأدائه، فنجده يتأثر قويا بالخبرات المكتسبة والتي يتعرض لها في الثانوية، وتتأثر كذلك بالعلاقات السائدة في هذه المؤسسة الاجتماعية، والثانوية تزود المراهق أيضا بالخبرات الاجتماعية، وتنمى وتصقل مهاراته المختلفة أو عن طريقها يتلقى التلاميذ قواعد السلوك الاجتماعي والأخلاق.(ميخائيل:1991، ص226)

2.14-علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية:

إن علاقة أستاذ التربية البدنية تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة أنه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى الموقف التعليمي وفشله، إذ يعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية، واستعداداته وانفعالاته، فإن هو أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل بكل جد وحزم، فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه إن كانت غير هذا فإن النتيجة التي يجنيها الأستاذ تكون حتما سلبية، حيث يميل التلاميذ إلى الانسحاب وإلى العدوان أو الانحراف.

إذا العلاقة التي تربط الأستاذ وتلاميذه ليست أمرا سهلا وبسيطا كما يتصوره البعض، إذ أن النجاح أو الفشللهذه العلاقة مرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة التلميذ بوالديه المبنية على الاحترام فبالتأكيد تكون كذلك مع أستاذه، وإذا كانت العكس فكذلك، إذن فالعلاقة التي تربط الطرفين، وما يمكن استنتاجه مما سبق أن الحقيقة الثانية للأستاذ الناجح هي أنه قبل كل شيء، إنسان قادر على تأثير بصورة بناءة في حياة تلاميذه، ومن الطبيعي، أن يؤدي مثل ذلك الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ ، ويساعد على اكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ومساعدته على التغلب على الصعوبات الخاصة بالتكيف، وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته ككائن سوي وشخصية نامية.(إبراهيم: 1991، ص227)

3.14-علاقة المراهقة بالممارسة الرياضية:

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا ، فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي من الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف ، ومن هذا الموقف أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف إلى تنمية النشء تنمية كاملة من الناحية الصحية، الجسمانية ، العقلية والاجتماعية ، والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعه ووطنه ، وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مرحلة المراهقة ، وذلك بوضع برنامج معادلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته و تكوينه الجسماني وإعداده الصحي ، وتهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءات البدنية وتنمية الكفاءات العقلية والكفاءات الحركية وتنمية العلاقات الاجتماعية.

أي أنها تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني، كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنهي الإحساس بالملل والضجر وتملأ وقت فراغ التلميذ الذي يضيعه في أشياء تافهة.

ويجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تتيح للتلاميذ من أجل تطوير الطاقات البدنية والنفسية وإنما الحركات الرياضية بدلا أن تكون عائقا أمامهم، وهذا لا يأتي إلا

بتكيف ساعات حصص التربية البدنية والرياضية داخل الثانوية لتخدم وقتا مهما لدى المراهقين، حينما يحس بالملل والقلق. (حسن: 1964، ص453)

15. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق: بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ،وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعيةوذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أنالنشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق ، إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية ، فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية. إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصداقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ،أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين التلاميذ، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ، ومشاركته في اللعب النظيف واحترم حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف

وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.(بوفلجة: 1983، ص37)

خـــلاصة:

تعتبر المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، ومن المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره، كما يتضح لنا من خلال مختلف محاور هذا الفصل بأن مرحلة المراهقة ليست مجرد تغير بيولوجي سريع يرتبط بمظاهر البلوغ وما يترتب عنه من تحولات بيولوجية وجسمية فحسب، بل هي كذلك مرحلة تحول حاسم وحيوي يمس الجانب الاجتماعي والنفسي للشخصية وتتدرج بها نحو اكتمال النضج.

ورغم ما توفره هذه الفترة من شروط الصراع النفسي وعدم الاستقرار الانفعالي وصعوبة الاندماج في دائرة العلاقات الاجتماعية والحيرة والقلق ومع كل هذه المشاكل والعقبات التي تعكر حياة المراهق، فإنه من المهم والضروري عدم ترك المراهق يواجه هذه المصاعب لوحده، بل يجب مساعدته وتوجيهه توجيها صحيحا حتى يتمكن من تخطي هذه الصعوبات.

وتحقيقا لمبدأ الكمال والاستمرار في النمو تهتم الثانوية بممارسة النشاط البدني الرياضي لتنمية التطور النفسي والانفعالي والاجتماعي والحركي والجسمي لأن يكون للتلميذ مكانا ومركز بين جماعته وتكيفه مع المجتمع.

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي

الفصل الأول :

الإجراءات المنهجية للبحث

1- **الدراسة الاستطلاعية:** تستخدم الدراسات الاستطلاعية في المراحل الأولى للبحث في التخصصات المختلفة حيث تمثل اللبنة الأولى للدراسة الميدانية، كما تعتبر من الدراسات الهامة لتمهيدها للبحث العلمي وتعريفها للظروف التي سيتم فيها، تسمى الدراسات الاستطلاعية بالدراسات الكشفية أو التمهيدية، وتعتبر أول خطوة في سلسلة البحوث تمهيدا لبحثها بحثا معمقا وشاملا، كما تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي. (محي الدين : 1995 ، ص 47)

فالدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم الباحث قصد تجربة وسائل الدراسة لمعرفة صلاحيتها، وكذا صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية، كما أنها توفر للباحث فرصة للتعرف على مختلف الصعوبات التي قد تواجهه في الواقع وهو يعالج الظاهرة، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من صلاحية أدوات جمع المعلومات المطلوبة التي أعدها الباحث لهذا الغرض وكذلك التأكد من صدقها وقدرة الأداة على قياس ما أعدته لقياسه.

وبناءً على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

1-1-الدراسة الاستطلاعية النظرية:

قام الباحث بحصر أكبر عدد ممكن من الأدبيات من الكتب والمصادر والدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة سواء المتغير المستقل النشاط البدني الرياضي التربوي أو المتغير التابع الاغتراب النفسي، والوقوف على الجوانب النظرية والمنهجية والمفاهيم والفروض المتضمنة في الدراسات السابقة، والقيام بجمع المعلومات التي تتعلق بالإمكانيات الفعلية اللازمة لإجراء بحوث على مواقف الحياة الواقعية.

1-2-الدراسة الاستطلاعية الميدانية:

الهدف من القيام بالدراسة الاستطلاعية هو تدريب الباحث على بناء وتطبيق أدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة والتأكد من صلاحيتها، حيث تم القيام بدارسة استطلاعية المتمثلة في زيارة بعض الثانويات التي يتمدرس بها تلاميذ الصحراء الغربية لكل من

ولايتي الجلفة والأغواط حيث تم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة القسم والتي عن طريقها تحصلنا على رخصة زيارة ميدانية من طرف إدارة الثانويات.

وهذا للتعرف على عينة دراستنا، ومعاينة كل الظروف العمل وتخطيط لها، حيث تم تسجيل بعض النقاط المهمة وكذا المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا في المستقبل، ومن بين الثانويات التي تم زيارتها:

*ثانوية لبلدية أفلو بولاية الأغواط

* ثانوية لبلدية الإدريسية بولاية الجلفة.

حيث تم الاستفادة من الدراسة الميدانية من خلال النقاط التالية:

- إحصاء المشكلات التي قد ينظر إليها المشتغلون بأحد الميادين الاجتماعية النفسية باعتبارها مشكلات محلة تحتاج إلى بحث فوري.
- استطلاع الظروف المحيطة بالمشكلة التي يزمع الباحث دراستها.
- تحديد حجم المجتمع الأصلي للدراسة وخصائصه ومميزاته.
- التأكد من صلاحية أداة الدراسة **(مقياس)** ذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :

أ – وضوح البنود وملازمتها لمستوى العينة وخصائصها.

ب – التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم **(الصدق والثبات)**.

ج – التأكد من وضوح التعليمات.

- تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق منهج وأدوات جمع بيانات البحث بحيث يمكن تعديل تعليماتها في ضوء ما تسفر عليه الدراسة الاستطلاعية.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في الدراسة المستقبلية وكيفية حلها.
- تقدير ما يمكن أن تستغرقه الدراسة الميدانية من وقت.

2- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة، فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة الموضوع الذي يتناوله الباحث.

يعرف المنهج **اصطلاحا:** بأنه مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها. (حسان: 2007، ص 44)

ونظرا لطبيعة موضوعنا (**أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على مستويات الاغتراب النفسي لدى تلاميذ الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي)** ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها، بمعنى معرفة الفروق بين المتغيرات، ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الملائم والمناسب لها المنهج الوصفي لدراسة المسحية ، وهذا الاختيار نابع أساسا من كونه يصف الظواهر الكائنة ويفسرها فهو لا يقتصر على مجرد الوصف إنما يعنى بالظروف والعلاقات الموجودة بين عناصر الظاهرة وتفسيرها ،ويسعى إلى تحديد الدرجة التي توجد فيها العوامل في مواقف معينة تحت ظروف معينة ،وتقدير النسبية وتحديد ما بين هذه العوامل من علاقات. (عطية: 2010 ، ص 138)

3-متغيرات الدراسة:

3-1-المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو السبب (المؤثر)، ويتمثل في دراستنا في **النشاط البدني الرياضي التربوي**

3-2-المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في مستويات **الاغتراب النفسي.**

4-مجتمع وعينة الدراسة:

1.4-مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع الدراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، ويتمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا في مجموعة من تلميذات الصحراء الغربية المتمدرسين في كل من ولايتي الأغواط والجلفة ، الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسات التربوية.

- الجدول رقم (01) يمثل توزيع تلميذات الصحراء الغربية حسب كل ولاية:

الثانويـــــــــات	مجموع التلاميذ
ثانوية متقن عبد المؤمن بن علي الإدريسية الجلفة	108
ثانوية حامد عامر دائرة بريدة لبلدية أفلو الاغواط	40
المجمـــــــــوع	148

4-2-عينة الدراسة:

ذا كانت العينة هي النموذج الذي يجري الباحث عمله عليها، فقد أخترنا نموذج العينة **القصدية** التي يتم اختيارها قصدًا لاعتقاد الباحث أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا، واعتقاده أنه لو استخدم نوعًا أخر من العينات فإنها قد لا تكون ممثلة لخصائص المجتمع كما تمثلها هذه العينة. (عطية : 2010،ص104).

وتتمثل عينة دراستنا في المجتمع الأصلي لتلميذات الصحراء الغربية والذي يقدر بـــ 148 تلميذة، تم اختيارهم قصديا، ليطبق عليهم مقياس الاغتراب النفسي وذلك لمعرفة الفروق بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

5- مجالات الدراسة:

5-1- المجال البشري:

مجتمع الدراسة يقصد به " جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة فقد يكون هذا مكونا من السكان مدينة أو مجموعة من التنظيمات أو قد يمثل منتوجا معينا من الحيوانات أو غيرها. (مزيان ، 2006، ص165)

وفي دراستنا هذه يتمثل مجتمع الدراسة من تلميذات الصحراء الغربية المتمدرسين لولايتي الجلفة والأغواط.

5-2-المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية بثانويات ولايتي الجلفة والأغواط.

5-3- المجال الزماني:

أجري هذا البحث من 01 جانفي2015 إلى غاية 03 ماي 2017.

6. أدوات جمع البيانات:

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكمان في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه أن أداة الدراسة تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع الدراسة.
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع دراسة وعدم الخروج عن أطره العريضة.

ومنه فأداة الدراسة هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث حل المشكلة .

6-1-تعريف الأداة:

المقياس هو من بين الأدوات الشائعة في البحوث التربوية التي يستخدمها الباحثون في المجال التربوي لقياس السمات أو التحصيل وهي تتنوع بتنوع السمات التي يقيسها الباحث. (عطية: 2010، ص203)

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المكتوبة المقننة من إعداد أخصائيين ومتكونة من مجموعة من أبعاد التي تخص كل سمة بقصد الحصول على معلومات أو أراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين.

6-2-وصف المقيـــــاس: لقد قمنا باستعمال أداة المقياس حيث تم اختيار المقياس بعناية لما يخدم الدراسة وهو:

- مقياس الاغتراب النفسي مأخوذ من أطروحة **عبده سعيد محمد الصنعاني.**
- مقياس الاغتراب النفسي من إعداد **أبو السعود(2004)** .

والمقياس يتضمن 47 سؤال تقيس الاغتراب النفسي ودرجته عند الأفراد والمقسمة على خمسة أبعاد: (العجز، الرفض، اللامعنى، العزلة الاجتماعية، اللامعيارية) ، حيث يصلح

المقياس ابتداء من سن 15 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث وتتمثل أبعاد المقياس في الجدول الآتي:

- جدول رقم(02): يمثل الأبعاد و أرقام العبارات المتعلقة بكل بعد .

عبارات بعد العجز	عبارات بعد الرفض	عبارات بعد اللامعنى	عبارات بعد العزلة الاجتماعية	عبارات بعد اللامعيارية
-07-02 -20-15 -28-24 12-33	-22-18-10-05 -43-40-36-31 -47-45	-17-09-04 -30-26-21 42-39-35	-14-11-06-01 -32-27-23-19 46-44-41-37	-16-13-08-03 38-34-29-25

6-3-طريقة تطبيق المقياس:

يتلاءم هذا المقياس مع فئة من التلاميذ لمرحلة التعليم الثانوي، والذي يتكون من47 عبارة، منها 20 عبارة سلبية و 27 إيجابية أخرى ويتم الإجابة فيها على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس وطبقًا لسلم المقياس ثلاثي التدرج لثلاثة بدائل (نادراً ، أحياناً ، غالباً)، والهدف من هذا المقياس هو قياس مجموعة من الخصائص (العجز، الرفض، اللامعنى، العزلة الاجتماعية، اللامعيارية) التي تمثل عناصر أساسية للاغتراب النفسي ولتحديد درجة مستواه لدى تلاميذ العينة .

الجدول رقم(03) : يمثل تصنيف أرقام العبارات الموجبة والسالبة للمقياس .

العبارات السالبة	العبارات الإيجابية
-33-28-20-07-41-27-14-06-01 -16-35-26-21-09-40-36-18-10 34-29	-24-15-02-46-44-37-32-23-19-11 -30-17-04-47-45-43-31-22-05-12 38-25-13-08-03-42-39

6-4- كيفية تصحيح المقيـــــاس:

يعطى للتلاميذ الاستمارات ثم يطلب منهم الإجابة على ملء عبارة من العبارات الموجودة في المقياس بوضع علامة (×) على الإجابة المختارة ضمن سلم المقياس.

سلم الإجابة		
نادراً	أحياناً	غالباً

وتعتبر هذه الطريقة الأكثر استعمالا وأكثر مرونة، ويصحح المقياس باستعمال مفتاح خاص به وهو ثلاثي الأبعاد على النحو التالي:

*** العبارات السالبة تعطى على النحو التالي:**

- **البديل الأول:** درجـــة واحدة. بـــ " غالباً "
- **البديل الثاني:** درجتيـــــن . بـــ "أحياناً"
- **البديل الثالث:** ثلاث درجات . بـــ "نادراً "

مثل: إذا أجاب عنها بـــ " غالباً " نعطيه نقطة واحدة(1).

أما أذا أجاب بـــ "أحياناً" نعطيه نقطتين(2).

أما إذا أجاب " نادراً " نعطيه (3).

*** العبارات الموجبة تعطى على النحو التالي:**

- **البديل الأول:** ثلاثة درجات. بـــ "غالباً"
- **البديل الثاني:** درجتين . بـــ "أحياناً"
- **البديل الثالث:** درجـــة واحدة. بـــ "نادراً "

مثل: أجاب عنها بـــ "غالباً" نعطيه ثلاث نقاط(3).

وإذا أجاب بـــ "أحياناً" نعطيه نقطتين(2).

وإذا أجاب بـــ "نادراً " نعطيه نقطة واحدة(1).

وهكذا تطبق بقية العبارات الأخرى، حيث أن المقياس يتكون من 47 عبارة فإن الدرجة العظمى والصغرى تكون على النحو التالي:

- أعلى درجة العظمى للمقياس هي 47 ×3= 141 درجة.
- الدرجة الوسطى هي 47×2=94 درجة.
- أدنى درجة للمقياس هي 47 × 1 = 47 درجة.

7 . إبراز الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

1.7 الصدق الظاهري: (صدق المحكميـــــن)

يعد اختبار الصدق من الاختبارات التي تجرى في البحوث العلمية لمعرفة مدى ارتباط الأداة بالخاصية التي نود دراستها وعليه فقد قام الباحث بعرض الصورة الأولية لمقياس

الاغتراب النفسي **ملحق رقم(03)**علىمجموعة أعضاءهيئة التدريس وخبراء من المحكمين المختصين في المجال النفسي والرياضي ذوي درجات عليا والخبرة ومن مستوىات مختلفة كدرجة الدكتوراه "ا" ودرجة الأستاذية من داخل الوطن وخارجه **ملحق رقم(01)** ، حيث عرض عليهم مقياس الاغتراب النفسي لإبداء آرائهم في صلاحية المقياس للبيئة وعينة الدراسة و مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس مجالات الاغتراب النفسي، والإشارة إلى العبارات من حيث الوضوح ومدى مناسبتها لكل محور المراد قياسه وإعادة صياغة واقتراح البديل إن أمكن، وقد تمخض عن هذا الإجراء تعديل بعض العبارات للمقياس بعد حساب معامل الاتفاق بين الأساتذة المحكمين.

حيث يوضح الجدول التالي جدول 04: مجالات مقياس الاغتراب النفسي وعدد الفقرات المعدلة والمحولة.

م	البعد	أرقام الفقرات المعدلة	أرقام الفقرات المحولة من عبارات الموجبة إلى السالبة
01	العزلة الاجتماعية	41-14-11	/
02	العجز	28-02	/
03	اللامعيارية	38-34	34-29-16
04	اللامعنى	30-17	35-26-21-09
05	الرفض	10	40-36-18-10

جدول 04 : أبعاد المقياس وعدد العبارات التي تم تعديلها وتحويلها .

2.7 صدق الاتساق الداخلي:

تم تطبيق الصورة الأولية من المقياس الاغتراب النفسي، **ملحق رقم(04)** على عينة استطلاعية مكونة من (22) تلميذة لتلميذات الصحراء الغربية لبلدية الإدريسية ولاية الجلفة، وبعد التطبيق تم حساب صدق الاتساق الداخلي باستخدام معامل الارتباط بيرسون، عن طريق استخراج معامل ارتباط درجة كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وأيضًا بالدرجة الكلية للمقياس، كما يظهر في الجدول التالي:

جدول 05: علاقة عبارات مقياس الاغتراب النفسي بدرجات الأبعـــاد وبالدرجـــة الكليـــة للمقياس.

رقم العبارة	البعد	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	البعد	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية للمقياس
01	العزلة الاجتماعية	*0.24	*0.48	21	اللامعنى	*0.53	*0.23
02	العجز	*0.28	*0.27	22	الرفض	*0.27	*0.26
03	اللامعيارية	*0.32	*90. 3	23	العزلة الاجتماعية	*0.44	*0.88
04	اللامعنى	*0.86	*0.33	24	العجز	*0.78	*0.81
05	الرفض	*0.29	*0.22	25	اللامعيارية	*0.48	*0.33
06	العزلة الاجتماعية	*0.24	*0.52	26	اللامعنى	*0.47	*0.43
07	العجز	*0.50	*0.27	27	العزلة الاجتماعية	*0.25	*0.21
08	اللامعيارية	*0.42	*0.52	28	العجز	*0.36	*0.38
09	اللامعنى	*0.34	*0.38	29	اللامعيارية	*0.38	*0.26
10	الرفض	*0.32	*0.37	30	اللامعنى	*0.67	*0.29
11	العزلة الاجتماعية	*0.32	*0.44	31	الرفض	*0.85	*0.91
12	العجز	*0.49	*0.25	32	العزلة الاجتماعية	*0.34	*0.39
13	اللامعيارية	*0.36	*0.26	33	العجز	*0.31	*0.23
14	العزلة الاجتماعية	*0.21	*0.46	34	اللامعيارية	*0.90	*0.70
15	العجز	*0.26	*0.30	35	اللامعنى	*0.54	*0.45
16	اللامعيارية	*0.29	*0.36	36	الرفض	*0.41	*0.42
17	اللامعنى	*0.31	*0.40	37	العزلة الاجتماعية	*0.56	*0.21
18	الرفض	*0.25	*0.28	38	اللامعيارية	*0.38	*0.30
19	العزلة الاجتماعية	*0.30	*0.39	39	اللامعنى	*0.27	*0.33
20	العجز	*0.26	*0.53	40	الرفض	*0.26	*0.31
رقم العبارة	البعد	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية للمقياس	رقم العبارة	البعد	علاقتها بدرجة البعد	علاقتها بالدرجة الكلية للمقياس

41	العزلة الاجتماعية	*0.30	*0.33	45	الرفض	*0.37	*0.22
42	اللامعنى	*0.26	*0.36	46	العزلة الاجتماعية	*0.48	*0.37
43	الرفض	*0.61	*0.25	47	الرفض	*0.24	*0.36
44	العزلة الاجتماعية	*0.25	*0.21	/	/	/	/

*تعني أن العبارة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)

يتبين من خلال الجدول رقم: (05) أن معظم عبارات المقياس تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائيًا مع الدرجات الأبعاد التي تنتمي إليها والدرجة الكلية للمقياس، حيث تراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة الإحصائية بين(0.21) و(0.91) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، وبالتالي يتمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي لعباراته، ومنه المقياس يقيس ما وضع من أجل قياسه وهو الاغتراب النفسي، كما تم استخراج معامل ارتباط درجة الأبعاد مع بعضها وأيضًا مع الدرجة الكلية للمقياس، كما يظهر في الجدول التالي رقم (06)

جدول 06 : علاقة الأبعاد ببعضها و بالدرجة الكلية لمقياس الاغتراب النفسي.

الأبعاد	العجز	اللامعيارية	اللامعنى	الرفض	الكلي
العزلة الاجتماعية	*0.26	*0.36	*0.36	*0.45	*0.70
العجز	–	*0.97	*0.33	*0.41	*0.64
اللامعيارية	–	–	*0.32	*0.55	*0.45
اللامعنى	–	–	–	*0.42	*0.71
الرفض	–	–	–	–	*0.56

*تعني أن الأبعاد دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من خلال الجدول 06 أن جميع معاملات الارتباط – سوء بين الأبعاد مع بعضها البعض أو بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.26) و(0.97) مما يعني أن هذه الأبعاد ذات ارتباط دال إحصائيا ببعضها البعض ودرجة المقياس الكلية، وهذا ما يؤكد صدق اتساق محتوى الأبعاد مع الدرجة الكلية للمقياس الاغتراب النفسي.

7-3-الصدق الذاتي:

لقد تم استنتاج معامل صدق المقياس انطلاقا من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق المعادلة التالية: معامل الصدق يساوي جذر معامل الثبات أي:

معامل الصدق = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

أي: **معامل الصدق**= 0.92

و منه فمعامل الصدق للعينة يساوي (0.92)، و هي درجة دالة إحصائيا مما يشير إلى وجود اتساق داخلي قوي بين عبارات الأبعاد في كل من العينة (الممارسة وغير الممارسة للنشاط البدني الرياضي).

من خلال هذه المعطيات التي ذكرناها ثبت لنا صدق مقياس الاغتراب النفسي، ومع ذلك فإننا قمنا بالتأكد من صدق المقياس من خلال الصدق الذاتي

(الجذر التربيعي لمعامل الثبات 0.86) وكانت النتيجة 0.92.

7-4 ثبات المقيـــــــاس:

1.4.7- الثبات: يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على أنه:" مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة" وكما يعرفه كذلك بأنه" مدى دقة أو استقرار نتائجها فيما أو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم : 1994 ص109).

ولهذا قمنا **بتطبيق طريقة التجزئة النصفية** حيث تستخدم هذه الطريقة عندما يتعذر استخدام تطبيق وإعادة تطبيق أو إعداد صورتين متكافئتين وبينما يقدم أسلوب إعادة تطبيق الاختبار وتقدير ثبات الأداء عبر فترة زمنية وتأثيراتها، ويقدم أسلوب الصورتين المتكافئتين تقديرًا لكل من اتساق مادة الاختبار والاتساق في الأداء عبر مدى زمني معين، توفر أساليب التجزئة أو التصنيف لتقدير الثبات الأداء على الاختبار كله وتقدير الاتساق بين بنوده. (معمرية: 2007 ص275)

وتعني **التجزئة النصفية** بتقسيم بنود الاختبار على نصفين الأول يشتمل علـــى البنـــود أو الأسئلة ذات التسلسلات أو الأرقام الفردية والثاني يشتمل على البنـــود ذات التسلســـلات الزوجية. (عطية : 2010، ص206)

ثم يحسب معامل الترابط بين أداء الأفراد على الفقرات الزوجية والفردية ويصبح معامل الثبات الناتج على معادلة سبيرمان بروان لكي يتم التوصل إلى معامل الثبات للمقياس ككل

وتم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين (العبارات الزوجية والعبارات الفردية).

جدول 07 : معاملات ثبات مقياس الاغتراب النفسي لكل بعد بطريقة ألفا لكرونباخ.

أبعاد الاغتراب النفسي	الثبات بطريقة ألفا لكرونباخ
العجز	0.56
الرفض	0.52
اللامعنى	0.50
اللامعيارية	0.64
العزلة الاجتماعية	0.53
الكلي	0.86

يتضح لنا من الجدول(07) أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث بلغ معامل الثبات الكلي (0.86) وهو معامل ثبات مقبول، كما تراوحت معاملات الثبات على أبعاد المقياس بين (0.50) و(0.64) وهي معاملات ثبات مقبولة، مما يعني أن الاختيار ثابت فيما يعطي من نتائج .

الجدول رقم (08) يمثل معامل ثبات مقياس :

المقيـــــاس	معامل الثبات α كرومباخ	مستوى الدلالة
الاغتراب النفسي	0.86	0.05

8-الأساليب الإحصائية المستعملة:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، يفسر ويحلل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي:

8- 1 - الإحصـــــاء الوصفـــــي : ويتضمن الأساليب التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

يحسب المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري على الترتيب وفق المعادلتين : -

$$X = \frac{\sum Fi\ Xi}{N}$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum Fi\ (Xi - \bar{X})^2}{N}}$$

- النسبـــة المئويـــة.

8 -2 -الإحصـــــاء الاستدلالي: ويتضمن الأساليب التالية :

- معـــامل الارتباط بيرسون.
- الاختبار التائي (ت) T -test
- كاف تربيع X^2
- معامل الثبات ($\propto$ كرومباخ) ، يتم استعمال **معامل الارتباط** لقياس **الثبات** لمختلف الأبعـــاد في المقياس مـــن خلال توظيف القيم في المعادلة التالية:

$$\propto = \frac{2\ r}{1 + r}$$

حيث:
- $\propto$: معامل الثبات كرومباخ
- r : معامل الارتباط بين قيم نصفي البعد
- **1** و**2**: ثوابت

ملاحـــظـــــــة: يتم المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS) الإحصائي

الفصل الثاني : عـــــــرض و تحليـــــــل

ومناقشة النتائـــــــــج

*** عرض وتحليل نتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارة:**

1-خصائص أفراد عينة الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية جملة من المتغيرات والمتمثلة في المستوى، الشعبة، والممارسة والتي تتميز بها أفراد عينة الدراسة؛ وفيما يلي هناك استعراض موجز لتوزيع أفراد العينة وأهم خصائصها يمكن توضيحها فيما يلي:

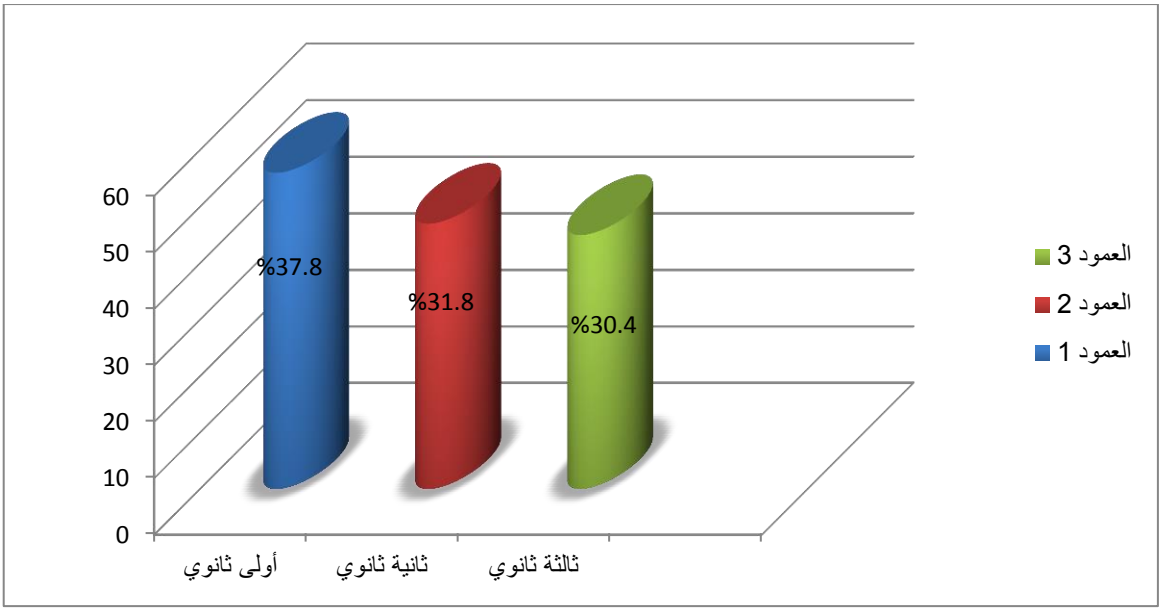
أ-من حيث المستوى التعليمي:

جدول رقم(09): توزيع المبحوثات حسب المستوى التعليمي.

المستوى	التكرار	النسبة
أولى ثانوي	56	%37.8
ثانية ثانوي	47	%31.8
ثالثة ثانوي	45	%30.4
المجموع	148	%100

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(09) والخاص بتوزيع المبحوثات حسب متغير المستوى التعليمي، حيث كانت نسبة المبحوثات لسنة الأولى ثانوي تقدربـ 37.8%، تليها نسبة المبحوثات في مستوى الثانية ثانوي بنسبة قدرها 31.8%، أما المبحوثات لمستوى الثالثة فتقدر نسبتهم بـ 30.4%.

شكل رقم(01): توزيع المبحوثات حسب المستوى التعليمي.

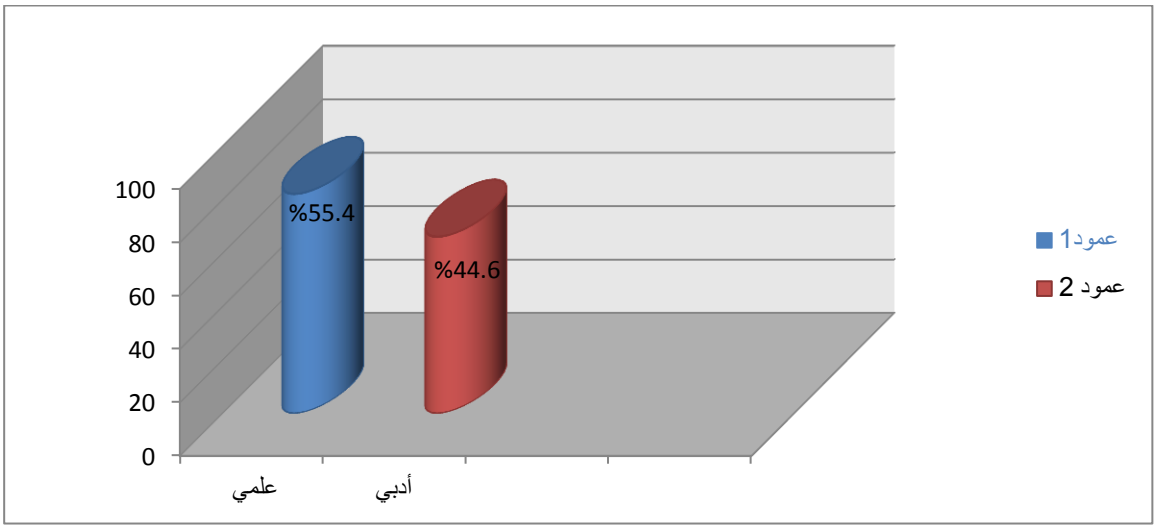


ب- من حيث الشعبة:

- جدول رقم(10): يمثل توزيع المبحوثات حسب الشعبة.

المستوى	التكرار	النسبة
علمي	82	% 55.4
أدبي	66	%44.6
المجموع	148	%100

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) والخاص بتوزيع المبحوثات حسب متغير المستوى الشعبة، حيث كانت نسبة الشعبة العلمية مقدربـــ 55.4%، تليها نسبة الشعبة الأدبية بنسبة قدرها 44.6%.



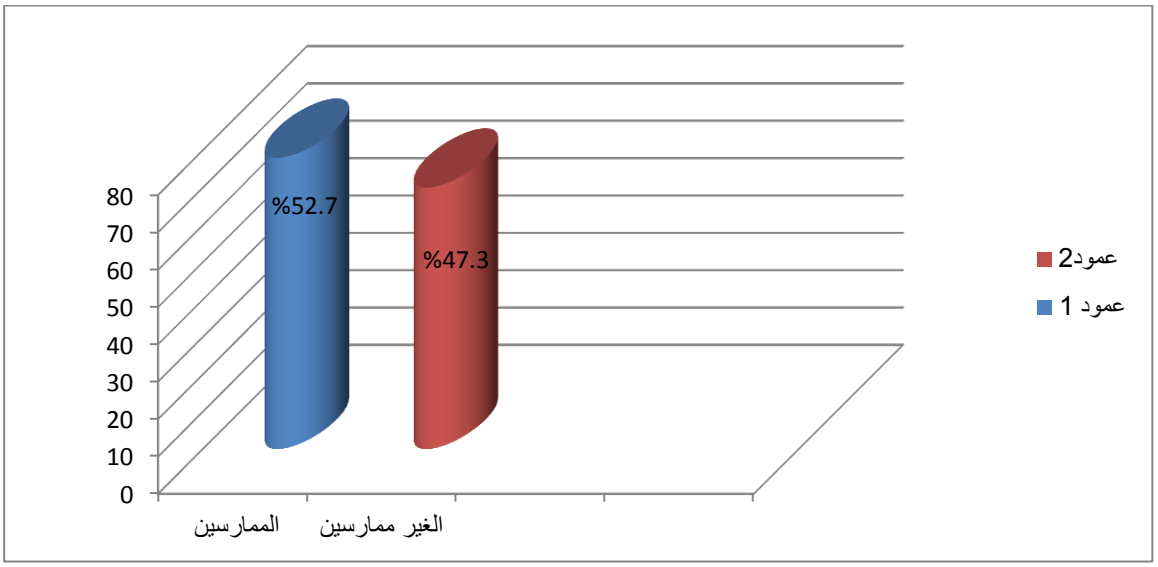
شكل رقم(02) توزيع المبحوثات حسب الشعبة.

ج- من حيث المستوى الممارسة :

- جدول رقم(11): يمثل توزيع المبحوثات حسب الممارسة.

الممارسة	التكرار	النسبة
الممارسات	78	%52.7
غير ممارسات	70	%47.3
المجموع	148	%100

يتبين لنا خلال الجدول رقم (11) والخاص بتوزيع المبحوثات حسب متغير المستوى الممارسة، حيث كانت نسبة الممارسات تقدر بـ 52.7%، تليها نسبة غير ممارسات بنسبة قدرها 47.3%.



شكل رقم(03) **توزيع المبحوثات حسب الممارسة.**

2.عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

و يتم في هذا الجزء عرض نتائج مقياس الاغتراب النفسي المطبق بهدف قياس مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية المتمدرسين ، حيث قمنا بتطبيقه بعد تعديله في بحثنا لمعرفة الفروق بين تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث نقوم في البداية بعرض نتائج المحاور الممثلة لأبعاد الفرضيات، نقوم بتفريغ البيانات ثم نحسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بعد لكلا العينتين والكاف التربيع للمستويات، ثم دراسة دلالة الفروق بين مستويات الأبعاد بحساب الاختبار التائي T –test و إجراء المقارنة بين العينتين الممثلتين لمجال الدراسة .

2.2.عرض وتحليل نتائج ومناقشة الفرضيات:

1.2.2.عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: *هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العجز لدى تلميذات الصحراء الغربية لممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

أ- عرض مستوى العجز وقيمةX^2 وكذا قيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

الممارسة	منخفض		متوسط		مرتفع		X^2	DF	α	SIG	الدلالة
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة					
الممارسين	63	%80.8	14	%17.9	01	%1.3	82.23	2	0.05	0.00	دال
غير ممارسين	28	%40	03	%4.3	39	%55.7	77.12	2	0.05	0.00	دال

(جدول رقم12 يوضح مستوى العجز وقيمةX^2 وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــج جدول رقم (12):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(12) التي توضح مستويات العجز لـــدى تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث شمل المستوى الأول الـــذي هو "منخفض" كان تكراره 63 ونسبته **80.8 %** أما المستوى الثاني الذي هو "متوسط" كان تكراره 14 ونسبته 17.9 **%**، أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفع" كـــان تكـــراره 01 ونسبته **1.3%**، أما كاف تربيع كانت قيمته 82.23 وذلك عند درجة حرية 2 أمـــا فيمـــا يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات الممارسات أي أن مستوى التلميذات الممارسات" منخفض" عند محور العجز .

أما فيما يخص تلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي شمل المستوى الأول الذي هو "منخفض" كان تكراره 28 ونسبته 40**%**، أما المستوى الثاني الذي هو" متوسط" كان تكراره03 ونسبته 4.3 **%**، أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفع" كان تكراره 39 ونسبته 55.7**%**، أما كاف تربيع كانت قيمته 77.12وذلك عند درجة حرية 2 أمـــا فيمـــا يخص قيمـــــــة الدلالة المعنويـــــــــة والمقـــــــــدرة

بـــ0.00 فقـــــــــــــــد كانـــــــــــت أصغـــــــــــــــــر مـــــــــن مستـــــــــــــــــوى الـــــدلالـــــــــــة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "مرتفع" عند محور العجز.

ب-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمةT.TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05

الصفـــــة	المتوســـط الحسابـــي	الانحراف المعياري	قيمـــــــة Tالمحسوبة	الدلالة المعنوية sig	درجة الحريـــــة df	مستوى الدلالة α	الدلالة
الممارسين	11.73	2.21	6.68	0.00	146	0.05	دال
غير ممارسين	14.11	2.10					

(جدول رقم 13 يوضح فروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة TEST.Tوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــــل نتائـــــج جدول رقم (13):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(13) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات قد بلغ11.73 و الانحراف المعياري قدر بـــ 2.21 أما عند تلميذات غير ممارسات قدر المتوسط الحسابي بـــــــــــــــــ 14.11، أمَّا الانحراف المعياري فقدر بـــ 2.10 وفيما يخص قيمة T المحسوبة 6.68.

* ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابـــــي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي (11.73 < 14.11) والانحراف المعياري

لدى تلميذات الممارسات كان أكبر منه عند تلميذات غير الممارسات أي (2.21 > 2.10).

أمـــا فيمـــــا يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى العجز، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

*** مناقشة الفرضية الأولى:**

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم (12) (13) والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضية الأولى توصل الباحث إلى أن الفرضية والتي تنص على أن "هناك فـــروق ذات دلالـــة إحصائية في مستوى العجز لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي" **محققة**، ومن خلال تعريف" **الصنعاني عبـــده**" ســـابقاً والذي يقصد به شعور الفرد بعدم إيجابيته وفاعليته، وعجزه عن الاســـتقلال، وتحمـــل المسؤولية واتخاذ القرار. (الصـــنعاني: 2009 ، ص 83)

وعلى ضوء الإجابات التي أفضى بها المستجوبون حول العبارات التي أبـــدو فيهـــا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد في القدرة على التحكم ، وفـــي عمليـــة اتخاذ القرار داخل الفريق وتحمل المسؤولية الكاملة، حيث نلاحظ أن تلميذات الممارسات قادرات على تقديم خدمة للآخرين أم تلميذات غير ممارســـات فـــأغلبهم لا يشـــعرون باستطاعتهم تقديم خدمة للمجتمع وهذا ما يغرسه النشاط البدني الرياضي التربوي مـــن روح التعاون والمساعدة لدى تلميذات الممارسات مما يجعلهم قادرات و غير عـــاجزات، وهذا ما أكدته بعض العبارات في **ملحق رقم (05)** مثل العبارة رقم 07 والتـــي تـــنص

على " أشعر أنني أستطيع تقديم أي خدمة للآخرين " نلاحظ أن تلميذات الممارسات أجابوا ب 55.1% غالباً25.6%ب أحياناً و 19.2% نادرًا، ، أما غير ممارسات كانت إجابتهم10% غالباً و51.4% أحياناً و ب38.6% نادراً ، والعبارة رقم 15 والتي تنص على " أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرار" نلاحظ أن التلميذات الممارسات أجابوا ب 7.7% غالباً و26.9% أحياناً و ب65.4% نادراً، أما تلميذات غير ممارسات كانت إجابتهم 15.7% غالباً**57.1%**ب أحياناً و 27.1% نادرًا، وكما يوضح أيضاً الجدول رقم (12) مستويات العجز لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات حيث نجد أن قيمة الدلالة المعنوية لدى تلميذات الممارسات والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي

(0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات "منخفض" عند محور العجز، أما غير ممارسات كانت قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي

(0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "مرتفع" عند محور العجز.

ومن خلال هذا نلاحظ أن تلميذات الممارسات كان مستواهم "منخفض" مقارنة بتلميذات غير ممارسات والتي كان مستواهم "مرتفع" ، وهذا ما يدل على الأنشطة الرياضية تساهم في تطوير كل من العوامل النفسية والاجتماعية ، وكذا العجز و تمكين التلميذ في القدرة على التحكم والتأثير في المواقف الاجتماعية التي يوجهها ويسيطر على تصرفاته وأفعاله في بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وكذا العلاقة بين التلميذات المغتربات وتلميذات الصحراء الغربية وبين تلميذات الجزائريات، وهذا ما يتناسب مع دراسة "**تحال حميد2008/2007**" التي تمحورت حول " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي"، حيث توصل إلى أن أهمية

النشاط البدني الرياضي التربوي في النمو النفسي والاجتماعي للمراهق حيث تقيه من المشاكل النفسية ومساعدته في قدرة على خلق علاقات بين تلميذات وزرع روح الجماعة وقضاء على السلوكات السلبية.

أما بالنسبة للجدول رقم (13) الذي يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي (11.73 < 14.11) و الانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أكبر منه عند تلميذات غير ممارسات أي (2.21 > 2.10) .

أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى العجز، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

وعلى ضوء هذا نجد التلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي كانوا يشعرون بالعجز من خلال المواقف المختلفة، الأمر الذي يعكس ارتباط هذه الفئة بالعجز بشكل متواصل، مما يبين لنا اكتساب هذه الفئة لقدر كبير من العجز، بينما التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي نجد أن أغلبيتهم لا يشعرون بالعجز أثناء المواقف المختلفة، ومن خلال الجدول رقم (13) وجدنا أنَّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي فيما يخص مستوى العجز، أي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بدور كبير في جعل التلميذ قادر على تأثير داخل الفريق من خلال المواقف الاجتماعية التي يتفاعل معها والشعور بالمسؤولية وأهمية دوره الإيجابي في مجتمعه من خلال إثبات وجوده بالنسبة للآخرين ، وهذا ما تشبه مع دراسة " **ماو 1992** " والتي توصل إلى الطالب يشعر بالعجز داخل المدرسة حينما يتوقع أن سلوكه مقيد من قبل الآخرين و خاصة الإدارة المدرسية و المدرسين و من على شاكلتهم خارج أسوار المدرسة بالإضافة إلى تجنب مشاركتهم في

الأنشطة المدرسية المختلفة ، أما فقدان القيم فيظهر في عدم التزامهم بالنظم و اللوائح التي تنظم حياتهم داخل المدرسة أو خارجها ، ودراسة " **مديحة عباد وآخرون 1997** " والتي تمحورت حول "مظاهر الاغتراب لدى طلاب الجامعة في الصعيد مصر– دراسة مقارنة– " حيث أظهرت النتائج بعدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في مظـــاهر الاغتراب ، مع وجود علاقة دالة إحصائيا بين الشعور وأفراد العينة بالعجز وبين مظاهر الاغتراب .

* **<u>الاستنتاج الجزئي الأول:</u>** ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من العجز، وحسب الفرضية الأولى التي تنص على أنّ" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العجز لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة " وبالتالي **فالفرضية الأولى محققة.**

2.2.2.عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

<u>الفرضية الثانية</u>: *هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفض لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

أ– عرض مستوى الرفض وقيمة X^2 وكذا قيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

الممارسة	منخفض		متوسط		مرتفع		X2	DF	α	SIG	الدلالة
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة					
الممارسين	47	%60.3	30	%38.5	01	%1.3	41.61	2	0.05	0.00	دال

غير ممارسين	14	%20	02	%2.9	54	%77.1	70.63	2	0.05	0.00	دال

(جدول رقم14 يوضح مستوى الرفض وقيمةX^2 وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــج جدول رقم(14):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(14) التي توضح مستويات الرفض لدى تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث شمل المستوى الأول الذي هو" منخفض" كان تكراره 47 ونسبته 60.3 **%**، أما المستوى الثاني الذي هو "متوسط" كان تكراره 30 ونسبته 38.5**%** ، أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفع" كان تكراره 01 ونسبته 1.3**%**، أما كاف تربيع كانت قيمته41.61 وذلك عند درجة حرية 2 أمـــا فيمـــــا يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي(0.00 < 0.05)

وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لد ى تلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات "منخفض" عند محور الرفض.

أما فيما يخص تلميذات غير ممارسات شمل المستوى الأول الـــذي هـــو"منخفض" كـــان تكراره 14 ونسبته 20%، أما المستوى الثاني الذي هو" متوســـط " كـــان تكـــراره 02 ونسبته 2.9**%** أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفع" كان تكراره 54 ونســـبته 77.1**%**، أما كاف تربيع كانت قيمته 70.63 وذلك عند درجة حرية 2 أمـــا فيمـــــا يخص قيمـــة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مســـتوى الدلالـــة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميـــذات غيـــر ممارســـات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات

" مرتفع" عند محور الرفض.

ب-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05

الصفة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Tالمحسوبة	الدلالة المعنوية sig	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة α	الدلالة
الممارسين	17.24	2.52	5.72	0.00	146	0.05	دال
غير ممارسين	19.62	2.53					

(جدول رقم15 يوضح فروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة TEST.Tوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليل نتائج جدول رقم (15):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(15) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات قد بلغ 17.24و الانحراف المعياري قدر بـ 2.52 أما عند تلميذات غير ممارسات قدر المتوسط الحسابي بـ 19.62، أمَّا الانحراف المعياري فقدر بـ 2.53 وفيما يخص قيمة T المحسوبة 5.72.

* ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي (17.24 < 19.62) و الانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه عند تلميذات غير ممارسات أي(2.52 < 2.53) ، أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى الرفض، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

*** مناقشة الفرضية الثانية:**

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول رقم(14)(15) والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضية الثانية توصل الباحث إلى أن الفرضية والتي تنص على أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفض لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي." **محققة**، ومن خلال تعريف" **الصنعاني عبده**" سابقاً والذي يقصد به شعور الفرد بالرفض والكراهية والغضب، والسخط على كل ما يحيط به من قيم وضوابط اجتماعية، وشعوره بعدم الرضا عن نفسه، وعن مجتمعه، وميله إلى تحدي السلطة. (الصنعاني: 2009 ،ص 83)

وعلى ضوء الإجابات التي أفضى بها المستجوبون حول العبارات التي أبدو فيها إجاباتهم حيث يظهر لنا أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور كبير في جعل التلميذ يشعر بالراحة أثناء الدراسة ويتكيف مع الفريق والمجموعة والالتزام بضوابط الاجتماعية والرضا عنها دون سخط على المنافس وهذا ما أكدته العبارات في **ملحق رقم (05)** مثل **العبارة رقم 45** والتي تنص على " أغضب لأن المجتمع ينظر لي نظرة نقص " ونلاحظ أن تلميذات الممارسات أجابوا بـ 30.8**%** غالباً و بـ 23.1**%** أحياناً و بـ 46.2**%** نادراً، أما غير ممارسات كانت إجابتهم بـ 37.1**%** غالباً**15.7%** بـ أحياناً و بـ 47.1% نادرًا و العبارة رقم 47 والتي تنص على " أشعر بالرغبة نفي تحطيم قيم و معايير هذا المجتمع " نلاحظ أن تلميذات الممارسات أجابوا بـ 29.5% غالباً و بـ 20.5% أحياناً و بـ 50% نادراً، أما غير ممارسات كانت إجابتهم 32.9 بـ **%** غالباً**12.9%** بـ أحياناً و بـ 54.3**%** نادرًا، وكما يوضح أيضاً الجدول رقم (14) مستويات الرفض لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات ، حيث نجد أن قيمة الدلالة المعنوية لدى تلميذات الممارسات

والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالـــة أي (0.00 < 0.05) وهـــي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى التلميذات الممارســـات أي أن مســـتوى تلميـــذات الممارسات" منخفض" عند محور الرفض.

أما تلميذات غير ممارسات كانت قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــــ 0.00 فقـــد كانـــت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصـــائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات " مرتفع" عند محـــور الرفض.

ومن خلال هذا نلاحظ أن تلميذات الممارسات كان مستواهم "منخفض" مقارنة بتلميذات غير ممارسات والتي كان مستواهم "مرتفع"، وهذا ما يدل على دور ممارســـة النشـــاط البدني الرياضي التربوي في ميل التلميذ للمواقف الاجتماعية أثناء مزوالـــة الأنشـــطة الرياضية ومساهمة في تكوين شخصية التلميذ والرضا عن مجتمع دون سخط وكراهية والعدوانية بين تلاميذ، وهذا ما يتناسب مع دراسة " **بن عبد الرحمان سيد علي 2008** " التي تمحورت حول " مساهمة النشاط الرياضي التربوي أثناء حصـــة التربيـــة البدنيـــة والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي إلى المرحلة المتوسطة، دراسة ممحورة حول البعد التربوي التعليمي"، حيث توصل إلى أن النشاط الرياضي التربوي له دور في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الداخلية، وكذا الوصول إلى أن النشاط الرياضي التربوي يساهم في تعاون التلميذ على تحقيق التوافق مع نفســـه ومع محيطه وتكوين شخصية تكسبه مختلف الصفات والسمات السلوكية الجيـــدة التـــي تعمل على إعداد الفرد الصالح الذي يخدم مجتمعه.

أما بالنسبة للجدول رقم (15) الذي يوضح الفروق بين التلميـــذات الممارســـات وغيـــر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابـــــي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميـــذات غيـــر ممارســـات أي

(17.24 < 19.62) والانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه عند تلميذات غير ممارسات أي (2.52 < 2.53).

أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى الرفض، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

وعلى ضوء هذا نجد التلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي كانوا يشعرون بالرفض والكراهية والسخط من خلال المواقف المختلفة ، الأمر الذي يعكس ارتباط هذه الفئة بالرفض بشكل متواصل، مما يبين لنا اكتساب هذه الفئة لقدر كبير من الكراهية والسخط وعدم الرضا، بينما تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي نجد أن أغلبيتهم لا يشعرون بالرفض أثناء المواقف المختلفة، ومن خلال الجدول رقم (15) وجدنا أنَّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي فيما يخص مستوى الرفض ، أي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بدور كبير في التخلص من الكراهية والعدوانية، والرضا الذاتي وكل ما يحيط به من ضوابط اجتماعية، وهذا ما تشابه مع دراسة " **بولك** "**1984** " والتي أوضح فيها أن مشكلة اغتراب الشباب مشكلة ثقافية تربوية أكثر من كونها اجتماعية أو نفسية و بعبارة أخرى فإن ما يسمى بالفجوة الثقافية أو الصراع الثقافي ما هو إلا صراع بين القيم و العادات ، فالجيل الجديد من الشباب يرفض القيم و المعتقدات و شبكة العلاقات التي قد تفرضها الأسرة أو المدرسة كمؤسسة تربوية ، فهو من جهة يرفض القيم التي تفرضها الأسرة و من جهة أخرى يرفض أن تحدد الإدارة المدرسية أنشطته و ممارسته داخل المدرسة ، ودراسة " **كينستن**" **ك 1964** " والتي تمحورت حول " الاغتراب لدى طلبة المجتمع الأمريكي حيث هدفت الدراسة إلى تحديد أسباب اغتراب بعض الشباب الأمريكي " حيث توصل الباحث إلى أهم النتائج أن الشعور بعدم الثقة يعد مظهرا أوليا من أعراض الاغتراب، حيث يشعر الطلبة المغتربون بالقلق والاكتئاب والعدوانية، وما

يصاحبه من إحساس قوي بالرفض لمعطيات المجتمع الثقافي، ويعتبر **كنيستن** أن مصادر الاغتراب معقدة ويردها إلى الذات، بوصفها العامل الأساسي وراء الاغتراب.

*** الاستنتاج الجزئي الثاني:**

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابًا في التقليل من الرفض، وحسب الفرضية الثانية التي تنص على أنّ" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفض لدى التلميذات الممارسات وغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة " وبالتالي **فالفرضية الثانية محققة .**

3.2.2عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة:

* هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعنى لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

أ- عرض مستوى اللامعنى وقيمة X^2 وكذا قيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

الممارسة	منخفض		متوسط		مرتفع		X^2	DF	α	SIG	الدلالة
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة					
الممارسين	58	%74.4	19	%24.4	01	%1.3	65.30	2	0.05	0.00	دال
غير ممارسين	08	%11.4	59	%84.3	03	%4.3	63.94	2	0.05	0.00	دال

(جدول رقم 16 يوضح مستوى اللامعنى وقيمةX^2 وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــــج جدول رقم (16):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(16) التي توضح مستويات اللامعنى لدى تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث شمل المستوى الأول الـذي

هو"منخفض" كان تكراره 58 ونسبته 74.4%،أما المستوى الثاني الذي هو"متوسط " كان تكراره 19 ونسبته 24.4% ، أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفع" كان تكراره 01 ونسبته1.3%، أما كاف تربيع كانت قيمته 65.30 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لد ى تلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات "منخفض" عند محور اللامعنى.

أما فيما يخص تلميذات غير ممارسات شمل المستوى الأول الذي هو" منخفض" كان تكراره08 ونسبته 11.4%، أما المستوى الثاني الذي هو"متوسط" كان تكراره 59 ونسبته 84.3% ،أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفع" كان تكراره 03 ونسبته4.3%،أما كاف تربيع كانت قيمته 63.94 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات

" متوسط "عند محور اللامعنى.

ب-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T.TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05

الصفة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Tالمحسوبة	الدلالة المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة α	الدلالة
الممارسين	14.56	2.52	9.13	0.00	146	0.05	دال
غير ممارسين	17.91	1.84					

(جدول رقم17 يوضح فروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة TEST.Tوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــــل نتائـــــج جدول رقم (17):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(17) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات قد بلغ 14.56 والانحراف المعياري قدر بـــ 2.52 أما عند تلميـــذات غير ممارسات قدر المتوسط الحسابي بـــــــــــــ 17.91، أمَّا الانحـــراف المعيـــاري فقدر بـــ 1.84 وفيما يخص قيمة T المحسوبة 9.13.

* ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابـــــي لدى تلميذات الممارســـات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي(14.56 < 17.91) و الانحراف المعيـــاري لدى تلميذات الممارسات كان أكبر منه عند تلميذات غير ممارسات أي(2.52 > 1.84)

.

أمـــا فيمـــــا يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالـــة إحصـــائية بـــين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى اللامعنى، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

*** مناقشة الفرضية الثالثة:**

من خلال تحليلنا لنتائج الجدوال رقم (16)(17) والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضـــية الثالثة توصل الباحث إلى أن الفرضية والتي تنص على أن "هناك فـــروق ذات دلالـــة إحصائية في مستوى اللامعنى لدى تلميذات الصـــحراء الغربيـــة الممارســـات وغيـــر ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي" محققة، ومن خلال تعريف" **الصنعاني عبده** "سابقاً والذي يقصد به شعور الفرد أن الحياة لا معنى لها ولا جدوى منها، وأنه لا يتحكم بأحداثها ويســـير فيهـــا بـــلا غايـــة أو هـــدف.

(الصنعاني: 2009، ص 83)

وعلى ضوء الإجابات التي أفضى بها المستجوبون حول العبارات التي أبــدو فيهــا أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في تنمية التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ من خلال اكتسابه للثقة وإدراكه لمعنى الحياة من خلال تفسيره للأحداث المحيطة به بشــكل واضح وموضوعي، وأيضاً يجعله يسعى إلى تحقيــق أهدافــه مــن خــلال الصــفات الاجتماعية والتفاعل داخل المجموعة مع تحمل المسؤولية من خلال السيطرة على الذات ، وهذا ما أكدته العبارات في **ملحق رقم (05)** مثل العبارة رقم 35 والتي تنص علــى " أشعر بأنني أسعى إلى تحقيق أهدافي " نلاحظ أن تلميذات الممارسات أجابوا بـــ 50% غالباً

و بــ 34.6% أحياناً و بــ 15.4% نادراً، أما غير ممارســات كانــت إجــابتهم بـــ 14.3% غالباً و بــ 28.6% بــ أحياناً و بــ 57.1% نادرًا، والعبارة رقم 39 والتــي تنص على " ليس هناك جديد في حياتي " نلاحظ أن تلميذات الممارســات أجــابوا بـــ 21.8% غالباً

و بــ 15.4% أحياناً و بــ 62.8% نادراً، أما غير ممارسات كانت إجابتهم بــ34.3% غالباً**32.9%** بــ أحياناً و بــ 32.9% نادرًا ، كما يوضح الجدول رقم (16) لمستويات اللامعنى لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات ، حيث نجد أن قيمة الدلالة المعنوية لدى تلميذات الممارسات والمقدرة بــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى التلميذات الممارســات أي أن مستوى تلميذات الممارسات" منخفض" عند محور اللامعنى ، أما غير ممارسات كانت قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات، أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "متوسط" عند محور اللامعنى.

ومن خلال هذا نلاحظ أن تلميذات الممارسات كان مستواهم "منخفض" مقارنة بتلميذات غير ممارسات والتي كان مستواهم "متوسط" ، وهذا ما يدل على مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير التوافق السلوك الاجتماعي للتلميذ وشعوره بالثقة داخل المجموعة مع الرغبة في تحقيق أهدافه من خلال إثبات ذاته مع كل ما يحيط به، والسعي إلى تنمية الصفات الاجتماعية ، وهذا ما يتشابه مع تحقيق الرضا الذاتي مع دراسة" **بن حاج جيلالي إسماعيل** 2008" التي تمحورت حول" دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية"، ومن بين النتائج المتحصل أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق التوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما يُعد ظاهرة اجتماعية وممارسته بشكل إيجابي له مردود ملحوظ على الفرد من النواحي الاجتماعية والبدنية والنفسية بالإضافة إلى تحقيق الرضا الذاتي ،أما بالنسبة للجدول رقم (17) الذي يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي(14.56 < 17.91) و الانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أكبر منه عند تلميذات غير ممارسات أي(2.52 > 1.84).

أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى اللامعنى، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

وعلى ضوء هذا نجد التلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي كانوا يشعرون باللامعنى من خلال المواقف المختلفة ،الأمر الذي يعكس ارتباط هذه الفئة باللامعنى بشكل متواصل، مما يبين لنا اكتساب هذه الفئة لقدر كبير من اللامعنى، بينما تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي نجد أن أغلبيتهم لا يشعرون

باللامعنى أثناء المواقف المختلفة، ومن خلال الجدول رقم (17) وجدنا أنَّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي فيما يخص مستوى اللامعنى أي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بدور كبير في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي من خلال الرضا الذاتي والتحكم في كل أحداث التي تحيط به ،والشعور بالحياة أن لها معنى من خلال اكتساب ثقة التي تسعى إلى تحقيق الأهداف ، وهذا ما تشبه مع دراسة " **حسن إبراهيم حسن المحمداوي2007** " في شعور بعدم الانتماء والملل وجمود الشخصية والتي تمحورت حول" العلاقة بين الاغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد، دراسة على عينة من الجالية العراقية في السويد" ومن بين النتائج توصل الباحث إلى أنه كلما زادت مشاعر الاغتراب لدى الفرد كلما قل توافقه النفسي ، وأن حالات الاغتراب تجعل الفرد عاجزًا عن تحقيق التوافق النفسي وانعدام الاهتمام الاجتماعي ، حيث تجعل الفرد يشعر بعدم الانتماء والملل وجمود الشخصية، وأن الأفراد ذوي المستوى التعليمي العالي هم أقل شعورا بالاغتراب وأكثر تكيفًا واندماجًا مع المجتمع السويدي.

*** <u>الاستنتاج الجزئي الثالث:</u>**

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من اللامعنى، وحسب الفرضية الثالثة التي تنص على أنّ" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعنى لدى التلميذات الممارسات وغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة " وبالتالي **فالفرضية الثالثة محققة.**

4.2.2عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

<u>الفرضية الرابعة:</u>

*هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

أ-عرض مستوى العزلة الاجتماعية وقيمة X^2 وكذا قيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

الممارسة	منخفض		متوسط		مرتفع		X^2	DF	α	SIG	الدلالة
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة					
الممارسين	49	%62.8	28	%35.9	01	%1.3	44.53	2	0.05	0.00	دال
غير ممارسين	21	%30	05	%7.1	44	%62.9	57.13	2	0.05	0.00	دال

(جدول رقم 18 يوضح مستوى العزلة الاجتماعية وقيمةX^2 وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــج جدول رقم (18):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(18) التي توضح مستويات العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث شمل المستوى الأول الذي هو"منخفض" كان تكراره 44 ونسبته 62.8%، أما المستوى الثاني الذي هو" متوسط " كان تكراره 28 ونسبته 35.9%، أما المستوى الثالث الذي هو " مرتفع " كان تكراره 01 ونسبته1.3% ،

أما كاف تربيع كانت قيمته 44.53 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي

(0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات "منخفض" عند محور العزلة الاجتماعية.

أما فيما يخص تلميذات غير ممارسات شمل المستوى الأول الذي هو "منخفض " كان تكراره21 ونسبته30% ،أما المستوى الثاني الذي هو " متوسط " كان تكراره 05 ونسبته 7.1%،أما المستوى الثالث الذي هو " مرتفع " كان تكراره 44 ونسبته62.9% ، أما كاف تربيع كانت قيمته 57.13 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي(0.00< 0.05) وهي

درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "مرتفع" عند العزلة الاجتماعية.

ب-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة T.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05

الصفة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Tالمحسوبة	الدلالة المعنوية sig	درجة الحرية df	مستوى الدلالة α	الدلالة
الممارسين	19.79	3.17	5.06	0.00	146	0.05	دال
غير ممارسين	22.65	3.69					

(جدول رقم 19 يوضح فروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة T.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــــج جدول رقم(19) :**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(19) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات قد بلغ 19.79 والانحراف المعياري قدر بـــ 3.17 أما عند تلميـــذات غير ممارسات قدر المتوسط الحســـابي بـــــــــــــــــــ 22.65، أمَّـــا الانحـــراف المعياري فقدر بـــ 3.69 وفيما يخص قيمة T المحسوبة 5.06.

* ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابـــــي لدى تلميذات الممارســـات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي (19.79 < 22.65) والانحراف المعيـــاري لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه عند تلميذات غير ممارسات أي (3.17< 3.69).

أمـــا فيمـــــا يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالـــة إحصـــائية بـــين

تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى العزلة الاجتماعيـــة، وأن الفـــرق بـــين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

*** مناقشة الفرضية الرابعة:**

من خلال تحليلنا لنتائج الجداول رقم (18)(19) والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضـــية الرابعة توصل الباحث إلى أن الفرضية والتي تنص على أن "هناك فـــروق ذات دلالـــة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي" **محققة**، ومن خلال تعريف" **الصنعاني عبده** "سابقاً والذي يقصد به انعزال الفرد عن المجتمع، وميله إلى الانسحاب من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، والشعور بعدم جدواها وقيمتها، وافتقاده للروابط الاجتماعية ومن ثم يشعر بالوحدة، وعدم الانتماء. (الصنعاني: 2009 ، ص 83)

وعلى ضوء الإجابات التي أفضى بها المستجوبون حول العبارات التي أبـــدو فيهـــا أن الأنشطة الرياضية ترتكز على بناء العلاقات الاجتماعية وشعور تلميذات بالانتماء مـــن خلال إقامة الروابط الجماعية التي تساعد على التعاون والصداقة من خـــلال مشـــاركة الآخرين في أعمالهم والقضاء على الشعور بالوحدة ، وأن التلميذات الممارسات يشعرون بالانتماء والتفاعل داخل المجموعة من خلال مشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية عكـــس التلميذات غير ممارسات التي تعاني من الانعزال الاجتماعي وهذا ما توضحه العبارات في **ملحق رقم (05)** مثل العبارة رقم 19 والتي تنص على " أحـــب أن أقضـــي وقـــت فراغي وحيدا " نرى أن تلميذات الممارسات أجابوا بـــ 15.4% غالبـــاً وبـــــ 14.1% أحياناً وبـــ 70.5 % نادراً، أما غير ممارسات كانت إجابتهم بـــ 22.9% غالبـــاً بـــــ 47.1%بـــ أحياناً و بـــ 30% نادرًا ، والعبارة رقم 46 والتي تنص علـــى" أتمنـــى أن أعتزل الناس و أعيش وحيدا " نلاحظ أن التلميذات الممارسات أجابوا بـــ 14.1% غالباً

و بـــ 16.7% أحياناً و بـــ 69.2% نادراً، أما غير ممارسات كانت إجابتهم بـــ 20% غالباً بـــ 28.6 %بـــ أحياناً و بـــ 51.4% نادرًا كمـــا يوضـــح الجـــدول رقـــم (18) مستويات العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات حيث نجـــد أن قيمة الدلالة المعنوية لدى تلميذات الممارسات والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالـــة إحصـــائية لـــدى التلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات "منخفض" عند محور العزلـــة الإجتماعية ، أما غير ممارسات كانت قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــ 0.00 فقـــد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالـــة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "مرتفع" عند محور العزلة الاجتماعية ، من خلال هذا نلاحظ أن تلميـــذات الممارســـات كـــان مستواهم "منخفض" مقارنة بتلميذات غير ممارسات والتي كان مستواهم "مرتفع" ، وهذا مايدل على الأنشطة الرياضية تساهم في تطوير الصفات الاجتماعية من خـــلال خلـــق الروابط الاجتماعية التي تجعل التلميذ يتفاعل مع الآخرين بمشاركته الفعالة وصولاً إلى السيطرة على تصرفاته وأفعاله وصولاً الى شعوره بالانتماء داخل المجتمـــع وقضـــاء على أوقات الفراغ التي قد تجعلك تشعر بالوحدة ، وهذا ما يتناسب مع دراسة " **صـــالح بن محمد الصغير1999**" من خلال شغل وقت الفراغ للقضاء على الوحدة وملئ وقـــت فراغهم بالمشاركة في الأنشطة الرياضية لتطوير الروابط الاجتماعية و التي تمحـــورت حول " وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي ونوع النشاطات الممارسة فيه وأهميتها، دراسة استطلاعية مطبّقة على طلبة جامعة الملك سعود بالرياض" حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الكيفية التي يستغل بها الشباب الجامعي أوقات فراغهم من طلبـــة جامعـــة الملك سعود بالرياض والقضاء على الوحدة من خلال بناء علاقات الاجتماعية و توصل الباحث إلى أن الطلاب (الذكـــور) يمارسون اثني عشر نشاطاً أثناء وقت الفراغ، منهـــا

ثلاثة نشاطات أساسية بالغة الخطورة والأهمية وهي: ممارسة الأنشطة الرياضية التي تجعلهم قادرين على خلق علاقات بينهم وزرع روح الجماعة وقضاء على السلوكات السلبية ، اما بالنسبة للجدول رقم (19) الذي يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي(19.79 < 22.65) و الانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه عند تلميذات غير ممارسات أي(3.17< 3.69)، أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى العزلة الاجتماعية، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة، وعلى ضوء هذا نجد التلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي كانوا يشعرون بالوحدة من خلال المواقف المختلفة ، الأمر الذي يعكس ارتباط هذه الفئة بالعزلة الاجتماعية بشكل متواصل، مما يبين لنا اكتساب هذه الفئة لقدر كبير من العزلة الاجتماعية، بينما تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي نجد أن أغلبيتهم لا يشعرون بالوحدة أثناء المواقف المختلفة، ومن خلال الجدول رقم (19) وجدنا أنَّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي فيما يخص مستوى العزلة الاجتماعية ، أي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية وتفاعل وتأثير في الآخرين من خلال التعاون والصداقة والأخوة وغيرها والشعور بالمسؤولية أثناء قيادة الفريق، وهذا ما تشابه مع دراسة " **هوليداي 1997**" في بناء العلاقات الاجتماعية واندماج من خلال مشاركة الأخرين ، حيث تمحورت في طرائق إثراء العلاقات الاجتماعية في المدارس كمؤسسات اجتماعية تربوية مؤكدا على

مائة وستة طريقة منها التأكيد على أهمية الأدوار المختلفة للطلبة داخل المدرسة وخاصة المشاركة في اتخاذ القرارات، مشاركة المدرسين في أنشطتهم المختلفة الإكثار من الحوار والمقابلات مع الطلاب من قبل المدرسين، مشاركة الطلاب المدرسين في ورشات العمل مشاركة أولياء الأمور في الشؤون المدرسية والطلابية، وغيرها من الأمور والعلاقات التي تزيد من اندماج الطلاب ومشاركتهم في الأنشطة المدرسية

ودراسة " **يوسف الكندري** " **1998**" والتي تمحورت حول " المدرسة والاغتراب الاجتماعي لدى طلاب التعليم الثانوي بالكويت " توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها شعور الطلاب بالاغتراب الاجتماعي بدرجة متوسطة خاصة على بعد الشعور بفقدان القيم والعزلة الاجتماعية، كما وأن الإناث أكثر إحساسا بالاغتراب من الذكور وأن طلبة الصفوف العليا أقل إحساس بالاغتراب من الذين هم في الصفوف الدنيا.

* **الاستنتاج الجزئي الرابع:** ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من العزلة الاجتماعية، وحسب الفرضية الرابعة التي تنص على أنّ" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية لدى التلميذات الممارسات وغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة" وبالتالي **فالفرضية الرابعة محققة.**

5.2.2.عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

الفرضية الخامسة: *هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعيارية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي

أ- عرض مستوى اللامعيارية وقيمة X^2 وكذا قيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .

الممارسة	منخفض	متوسط	مرتفع	X^2	DF	α	SIG	ملاحظة

ة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة					
الممارسين	18	%23.1	56	%71.8	04	%5.1	55.59	2	0.05	0.00	دال
غير ممارسين	06	%8.6	46	%65.7	18	%25.7	84.37	2	0.05	0.00	دال

(جدول رقم 20 يوضح مستوى اللامعيارية وقيمة X^2 وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــج جدول رقم(20) :**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(20) التي توضح مستويات اللامعيارية لدى تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث شمل المستوى الأول الذي هو "منخفض " كان تكراره 18 ونسبته 23.1%، أما المستوى الثاني الذي هو "متوسط " كان تكراره 56 ونسبته 71.8% ، أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفع " كان تكراره 04 ونسبته 5.1% ، أما كاف تربيع كانت قيمته 55.59 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات "منخفض" عند محور اللامعيارية. أما فيما يخص تلميذات غير ممارسات شمل المستوى الأول الذي هو"منخفض " كان تكراره 06 ونسبته8.6%، أما المستوى الثاني الذي هو" متوسط " كان تكراره 46 ونسبته 65.7%، أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفع " كان تكراره 18 ونسبته 25.7% ، أما كاف تربيع كانت قيمته 84.37 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي(0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "متوسط" عند محور اللامعيارية.

ب-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمةT.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05

الصفة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة Tالمحسوبة	الدلالة المعنوية sig	درجة الحرية Df	مستوى الدلالة α	الدلالة
الممارسين	15.07	2.23	4.87	0.00	146	0.05	دال
غير ممارسين	16.90	2.31					

(جدول رقم 21يوضح فروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة T.TEST وقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــج جدول رقم (21):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(21) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات قد بلغ 15.07 والانحراف المعياري قدر بـ 2.23 أما عند تلميذات غير ممارسات قدر المتوسط الحسابي بـــــــــــــــــ 16.90، أمَّا الانحراف المعياري فقدر بـ 2.31 وفيما يخص قيمة T المحسوبة 4.87.

* ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابـــي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي (15.07 < 16.90) و الانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه عند تلميذات غير ممارسات أي(2.23< 2.31) .

أمـــا فيمـــا يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالـــة إحصـــائية بـــين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى اللامعيارية، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

*** مناقشة الفرضية الخامسة:**

من خلال تحليلنا لنتائج الجدوال رقم(20)(21) والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضية الخامسة توصل الباحث إلى أن الفرضية والتي تنص على أن "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعيارية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي" **محققة** ،ومن خلال تعريف" **الصنعاني عبده** "سابقاً الذي يقصد بها نقص الالتزام بقيم الخلقية، والانتقاص من قيمة الشرعية، وشعور الفرد أن استخدام الوسائل الغير المشروعة أمر ضروري لتحقيق أهدافه.

(الصنعاني: 2009 ،ص 83)

وعلى ضوء الإجابات التي أفضى بها المستجوبون حول العبارات التي أبدو فيها أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تنمية القيم الخلقية ويفضل الالتزام بقواعد المدرسة من خلال التحلي بالمعايير الاجتماعية الشرعية وذلك من خلال إتباع العادات والتقاليد المجتمع، كما نلاحظ أن تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من الانتقاص من الشرعية ويتمتعون بالقيم الخلقية للفريق وتحمل المسؤولية عكس تلميذات غير ممارسات التي يعانون من نقص القيم الخلقية وعدم الالتزام بالمعايير الشرعية وهذا ما أكدته العبارات في ملحق رقم (05) مثل **العبارة رقم 29** والتي تنص على " أفضل الالتزام بقواعد المدرسة " نلاحظ أن تلميذات الممارسات أجابوا بـ 20.5**%** غالباً و بـ 29.5**%** أحياناً و بـ 50**%** نادراً، أما غير ممارسات كانت إجابتهم بـ 12.9**%** غالباً بـ **20%**ب أحياناً و بـ 67.1**%** نادرًا **العبارة رقم 25** والتي تنص على " أحاول تحقيق أهدافي مهما كانت الطرق المتبعة " نلاحظ أن تلميذات الممارسات أجابوا بـ 17.9**%** غالباً و بـ 30.8**%** أحياناً و بـ 51.3**%** نادراً، أما غير ممارسات كانت إجابتهم بـ 51.4**%** غالباً بـ **27.1%** أحياناً و بـ 21.4**%** نادرًا ،كما يوضح الجدول رقم (20) مستويات اللامعيارية لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات ، حيث نجد أن

قيمة الدلالة المعنوية لدى تلميذات الممارسات والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر مـــن مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى التلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات" مـــنخفض" عنـــد محـــور اللامعيارية أما غير ممارسات كانت قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي(0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصـــائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "متوسط "عند محور اللامعيارية، من خلال هذا نلاحظ أن التلميذات الممارسات كان مستواهم "منخفض" مقارنة بتلميذات غير ممارسات والتي كان مستواهم "متوسط" ، وهذا ما يدل علـــى أن النشـــاط البدني الرياضي التربوي يساهم في تطوير المعايير الاجتماعية وتنمية القيم الخلقية مـــن خلال الالتزام بضوابط المشرعية بإتباع طرق منتهجة وصحيحة وصـــولاً إلـــى شـــعور التلميذ باستخدام الطرق والأساليب المشروعة أمر ضروري في تحقيق أهدافه، وهذا قد ما يتناسب مع دراسة " **مطهر بن علي عبد الغفار عطار2008** " التي تمحورت حول " دور النشاط الرياضي المدرسي في تنمية القيم الخلقية من وجهة نظر معلمي التربيـــة البدنيـــة بمحافظة القنفذة "، حيث توصل إلى النشاط المدرسي من الوسائل التي تعمل على تنميـــة القيم، النشاط الرياضي يعمل على تنمية القيم الخلقية(الصدق، الأمانة، التعاون، الشجاعة) بدرجة عالية ،التمسك بالقيم الخلقية الإسلامية المستمدة من المنهج الإسلامي هي السبيل إلى تميز جيل اليوم ليسمو ويعلو كجيل الأمس، اما بالنسبة للجدول رقم (21) الـــذي يوضـــح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابـــــي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي

(15.07 < 16.90) والانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه عند تلميذات غير ممارسات أي (2.23< 2.31)، أمـــا فيمـــا يخص قيمة الدلالة المعنوية

والمقدرة بـــ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مستوى اللامعيارية، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة، وعلى ضوء هذا نجد التلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي كانوا يشعرون باللامعيارية من خلال المواقف المختلفة ، الأمر الذي يعكس ارتباط هذه الفئة باللامعيارية بشكل متواصل، مما يبين لنا اكتساب هذه الفئة لقدر كبير من اللامعيارية، بينما تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي نجد أن أغلبيتهم لا يشعرون باللامعيارية أثناء المواقف المختلفة، ومن خلال الجدول رقم (21) وجدنا أنَّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي فيما يخص مستوى اللامعيارية أي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بدور كبير في تنمية القيم الخلقية مع الالتزام بمعايير الاجتماعية المشروعة واستخدام الطرق والأساليب المشروعة في تحقيق أهدافه جعل التلميذ قادر على إصدار قرارات المؤثرة داخل الفريق والشعور بالمسؤولية أثناء قيادة الفريق، وهذا ما تشابه مع دراسة " **دراسة بشرى علي2005**" والتي تمحورت حول " مظاهر الاغتراب لدى الطلبة السوريين في بعض الجامعات المصرية " توصلت إلى أن هناك علاقة بين المتغيرات الشخصية و مظاهر الاغتراب لدى الطلاب السوريين في الجامعات المصرية، وترجع الباحثة انتشار اللامعيارية بين الطلبة السوريين في الجامعات المصرية إلى كون العديد من المجتمعات تعيش حالة من تبني الذات لقيم اللامعيارية ، حيث ينظر الإنسان العربي إلى عدم الالتزام بالمعايير والقيم الاجتماعية في سلوكه على أنه أمر الغير مرغوب فيه في ظل السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه.

* **الاستنتاج الجزئي الخامس :** ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من اللامعيارية، وحسب الفرضية الخامسة التي تنص

على أنّ" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعيارية لدى التلميذات الممارسات وغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة "وبالتالي **فالفرضية الخامسة محققة.**

6.2.2.عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

الفرضية العامة: * تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي.

أ- عرض مستوى الاغتراب النفسي وقيمة X^2 وكذا قيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05 لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي

الممارسة	منخفض		متوسط		مرتفع		X^2	DF	α	SIG	الدلالة
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة					
الممارسين	44	%56.4	20	**%25.64**	14	**%17.94**	19.38	2	0.05	0.00	دال
غير ممارسين	08	%11.4	21	**%30**	41	**%58.60**	24.32	2	0.05	0.00	دال

(جدول رقم 22 يوضح مستوى الاغتراب النفسي لكل بعد وقيمة X^2 وكذا الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــــج جدول رقم (22):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(22) التي توضح مستويات الاغتـــراب النفسي لدى تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث شمل المســـتوى الأول الذي هو "منخفض" كان تكراره 44 ونسبته 56.4%، أما المستوى الثاني الذي هو "متوسط" كان تكراره 20 ونسبته 25.64% ، أما المستوى الثالث الذي هو "مرتفـــع"

كان تكراره 14 ونسبته 17.94%، أما كاف تربيع كانت قيمته 19.38 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لد ى تلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات "منخفض " عند الاغتراب النفسي ".

أما فيما يخص تلميذات غير ممارسات شمل المستوى الأول الذي هو "منخفض" كان تكراره08 ونسبته 11.40 % ،أما المستوى الثاني الذي هو" متوسط" كان تكراره 21 ونسبته 30%،أما المستوى الثالث الذي هو" مرتفع" كان تكراره 41 ونسبته 58.60 % أما كاف تربيع كانت قيمته 24.32 وذلك عند درجة حرية 2 أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "مرتفع" عند الاغتراب النفسي.

ب-عرض الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T.TESTوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05

الصفة	المتوسط الحسابي	الانحرا ف المعياري	قيمة Tالمحسوبة	الدلالة المعنوية SIG	درجة الحرية DF	مستوى الدلالة α	الدلالة
الممارسين	78.38	6.09	12.65	0.00	146	0.05	دال
غير ممارسين	91.21	6.22					

(جدول رقم23 يوضح فروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات وكذا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة TEST.Tوقيمة الدلالة المعنوية عند مستوى الدلالة 0.05)

*** تحليـــــــل نتائـــج جدول رقم(23):**

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(23) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات قد بلغ 78.38 والانحراف المعياري قدر بـ 6.09 أما عند تلميذات غير ممارسات قدر المتوسط الحسابي بـــــــــــــــــ 91.21، أمَّا الانحراف المعياري فقدر بـ 6.22 وفيما يخص قيمة T المحسوبة 12.65.

* ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابـــي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي (78.38 < 91.21) و الانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه عند تلميذات غير ممارسات أي(6.09< 6.22) .

أمـــا فيمـــا يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالـــة إحصـــائية بـــين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في الاغتراب النفسي، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة.

*** مناقشة الفرضية العامة:**

من خلال تحليلنا لنتائج الجداول رقم(22) (23) والمعالجة الإحصائية لبيانات الفرضـــية العامة والتي تنص على أن " تساهم ممارســـة النشاط البدنـــي الرياضـــي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميـــــذات الصـــحراء الغربيـــة لمرحلـــة الثانوي." **محققة**، ومن خلال تعريف **زهران** بأن: الاغتراب هو شعور الفرد بعدم الانتماء وفقدان الثقة ورفض القيم والمعايير الاجتماعية والمعاناة من الضغوط النفسية، وتعـــرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الثقافية والاجتماعية التي تـــتم داخـــل المجتمع.

(زهران :2002، ص18)

ويعرف أيضاً بأنه الانفصال النسبي عن الذات أو عن المجتمع أو عن كليهما في زملة الأعراض التي تتمثل في العزلة الاجتماعية والشعور بالعجز واللامعنى واللامعيارية والتمرد.

(عبد الله ، فاتن: 1999 ،ص 13)

وعلى ضوء الإجابات التي أفضى بها المستجوبون جميع العبارات التي أبدو فيها حيث نلاحظ أن النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب دوراً بارزاً في تطوير الجوانب النفسية والاجتماعية و تنمية القيم الخلقية وتجسيد الانفعالات الطيبة من خلال إكساب تلميذات الممارسات الكفاية النفسية والقدرة على التحكم في المواقف الاجتماعية واحترام السلطة من خلال الثقة والاتزان النفسي في بناء العلاقات الاجتماعية باستخدام الوسائل والطرق المشروعة في تحقيق أهدافهم والشعور بالمسؤولية نحو مجتمعهم وأن الحياة تعني لهم الكثير دون سخط وكراهية لها ، وذلك بإتباع العادات والتقاليد المجتمع، وهذا ما أكدته معظم العبارات حيث نلاحظ أن تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي لا يعانون من الاغتراب النفسي بينما التلميذات غير ممارسات النشاط البدني الرياضي التربوي يعانون من الاغتراب النفسي وليس لديهم قابلية للتخلص منه ،حيث يوضح أيضاً الجدول رقم (22) مستوى الاغتراب النفسي لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات ، حيث نجد أن قيمة الدلالة المعنوية لدى تلميذات الممارسات والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى التلميذات الممارسات أي أن مستوى تلميذات الممارسات" منخفض" عند الاغتراب النفسي، أما غير ممارسات كانت قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 < 0.05) وهي درجة تثبت وجود دلالة إحصائية لدى تلميذات غير ممارسات أي أن مستوى تلميذات غير ممارسات "مرتفع "عند مستوى الاغتراب النفسي ، ومن خلال هذا نلاحظ أن التلميذات الممارسات كان مستواهم "منخفض" مقارنة بتلميذات غير ممارسات والتي كان مستواهم

"مرتفع"، وهذا دلالة على أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في خفض والتقليل من الاغتراب النفسي لدى تلميذات الممارسات، كما يخفف من حدة الشعور بالعجز والوحدة النفسية والسخط والرفض كل القيم والعادات المرتبطة بالمجتمع والوحدة النفسية مما يوفر المناخ الاجتماعي التي يكسب المراهق الممارسة الرياضية ، وهذا قد ما يتناسب مع دراسة " **بن عبد الرحمان سيد علي 2008** " التي تمحورت حول " مساهمة النشاط الرياضي التربوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي إلى المرحلة المتوسطة، دراسة ممحورة حول البعد التربوي التعليمي"، حيث توصل إلى أن النشاط الرياضي التربوي له دور في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الداخلية، وكذا الوصول إلى أن النشاط الرياضي التربوي يساهم في تعاون التلميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه و تكوين شخصية تكسبه مختلف الصفات والسمات السلوكية الجيدة التي تعمل على إعداد الفرد الصالح الذي يخدم مجتمعه ، ودراسة " **ناصري محمد الشريف: 2009- 2010** " التي اختلفت مع دراستنا حيث تناولت طبيعة العلاقة بين الاغتراب النفسي والطمأنينة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية واتفقت مع دراستنا من خلال التعرف على مستوى الاغتراب النفسي بين طلبة التربية البدنية والرياضية والمظاهر المتعلقة به وذلك من خلال التعرف على الفروق الموجودة بين طلبة التربية البدنية والرياضية في مظاهر الاغتراب النفسي تبعا لمتغيرات الجنس، السنة الدراسية في الجامعة ، نظام التكوين (كلاسيكي – ل م د) وتوصل الباحث إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة ل.م.د و طلبة الكلاسيكي في مظهر عدم الالتزام بالمعايير

– توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة التربية البدنية و الرياضية في الاغتراب العام وكذلك في مظاهر عدم الشعور بالانتماء، عدم الالتزام بالمعايير، العجز، فقدان الهدف و فقدان المعنى، مركزية الذات" ، وذلك تبعا للمستوى الدراسي في الجامعة، كما لم

يكن هناك اختلاف بين طلبة التربية البدنية و الرياضية في مظهر "عدم الإحساس بالقيمة" ترجع لمتغير المستوى الدراسي في الجامعة

– طلبة السنة الثانية كلاسيكي هم الأقل شعورا بالاغتراب النفسي بين كل الصفوف الدراسة.

أما بالنسبة للجدول رقم (23) الذي يوضح الفروق بين التلميذات الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومن خلال مقارنة النتائج يتبين لنا أن المتوسط الحسابي لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه لدى تلميذات غير ممارسات أي (78.38 < 91.21) و الانحراف المعياري لدى تلميذات الممارسات كان أقل منه عند تلميذات غير ممارسات أي(6.09< 6.33).

أما فيما يخص قيمة الدلالة المعنوية والمقدرة بـ 0.00 فقد كانت أصغر من مستوى الدلالة أي (0.00 <0.05) وهي درجة تثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلميذات الممارسات وغير ممارسات في جميع مستويات الاغتراب النفسي، وأن الفرق بين المتوسطين ذو دلالة إحصائية عند نفس المستوى ولصالح عينة الممارسة، وعلى ضوء هذا نجد التلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي كانوا يشعرون بالاغتراب النفسي من خلال المواقف المختلفة ، الأمر الذي يعكس ارتباط هذه الفئة بالاغتراب النفسي بشكل متواصل، مما يبين لنا اكتساب هذه الفئة لقدر كبير من الاغتراب النفسي، بينما تلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي نجد أن أغلبيتهم لا يشعرون بالاغتراب النفسي أثناء المواقف المختلفة، ومن خلال الجدول رقم (23) وجدنا أنَّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي فيما يخص مستويات الاغتراب النفسي أي أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي وهذا ماتشابه مع دراسة " **أسماء محمد شحادة 2011-2012**" والتي تمحورت حول : " الاغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معاقين بصريا لمحافظات غزة" توصلت إلى أن الدرجة الكلية للاغتراب

النفسي للأفراد عينة الدراسة أقل من المتوسط حيث حصلت على وزن نسبي 33.24%، أما أن بعد الرفض فقد احتل مرتبة الأولى بوزن نسبي 38.33 % يلي ذلك بعد العزلة الاجتماعية فقد احتل مرتبة الثانية بوزن نسبي 37.79% ثم بعد اللامعيارية الذي احتل المرتبة الثالثة بوزن 32.54% تلى ذلك بعد اللامعنى فقد احتل المرتبة الرابعة بوزن نسبي 30.09% ثم بعد العجز فقد احتل مرتبة الخامسة بوزن نسبي 27.72% .

ودراسة " **الحديدي فايزة 1990**" والتي تمحورت حول" مظاهر الاغتراب وعوامله لدى طلبة الجامعة الأردني" حيث توصلت الباحثة إلى انتشار ظاهرة الاغتراب بدرجة ضعيفة 8.1 بالمئة لدى أفراد العينة، ومتوسطة بنسبة 3.52 بالمئة، وعالية بنسبة 8.45 بالمئة بين الذكور والإناث ووجود فروق دالة إحصائيا انتشار ظاهرة الاغتراب لدى أفراد العينة تعزى لمتغيرات المستوى الدراسي، وذلك لصالح طلبة السنة الدراسية الأولى، وطلبة الكليات العلمية يعانون من الاغتراب أكثر من طلبات الكليات الإنسانية.

ودراسة " **دبلة خولة**2007-2008 " والتي تمحورت حول" دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق" كما بينت نتائج الدراسة أن إحساس المراهق بالاغتراب داخل الأسرة، ينتج عن العلاقات السلبية التي غالبا ما تأخذ طابع الانفصال المعنوي في العجز عن التعبير العاطفي وفي غياب التواصل والحب، وغياب الحوار الهادف.

*** <u>الاستنتاج الجزئي للفرضية العامة:</u>**

ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسة، وحسب الفرضية التي تنص على أنّ" تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي وذلك لصالح العينة الممارسة " وبالتالي **فالفرضية العامة محققة.**

الاستنتـــــــــــــاج العام:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة وتوصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فتبين لنـــا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساهم بدور كبير في التقليـــل مـــن مســـتويات الاغتراب النفسي عند تلميذات الصحراء الغربية ، وفي هذه المرحلة بذات والتـــي تعـــد بالمرحلة الحساسة من حياتهم ، إذ تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالـــة إحصـــائية فـــي مستويات الاغتراب النفسي عند تلميذات الممارسات وغير ممارســـات للنشـــاط البـــدني الرياضي التربوي ، وهذا ما تؤكده النتائج المتوصل إليها وما تحققه **الفرضية الأولى** " أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العجز لـــدى تلميـــذات الصـــحراء الغربيـــة الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي " وأن مستوى العجز كـــان "منخفض" بالنسبة لتلميذات الممارسات و"مرتفع" بالنسبة لتلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث أكدت النتائج أن تلميذات الممارسات كانوا لا يعانون من العجز وقادرون على التحكم والسيطرة من خلال اتخـــاذ القـــرارات داخـــل المجموعـــة وقادرون في تقديم خدمة للآخرين عكس التلميذات غير ممارسات واللاتي كنَّ عـــاجزات وغير قادرات على تقديم خدمة للآخرين وليست لديهم استطاعة في الشعور بالمســـؤولية،

وهذا يرجع إلى دور الحقيقي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في بناء شخصية التلميذ ومحافظة على التوازن النفسي والاجتماعي حيث يساعد هذا على القدرة على التحكم وفي عملية اتخاذ القرار داخل الفريق وتحمل المسؤولية الكاملة ، فنستنتج أن ممارسة الأنشطة الرياضية التي تساهم في تطوير كل من العوامل النفسية والاجتماعية ، وكذا العجز و تمكين التلميذ في القدرة على التحكم والشعور بالمسؤولية ، والتأثير في المواقف الاجتماعية التي يوجهها ويسيطر على تصرفاته وأفعاله في بناء العلاقات الاجتماعية بين تلميذات وكذا العلاقة بين التلميذات المغتربات وتلميذات الصحراء الغربية ، كما يبعث في غرس روح الجماعة والتعاون والمساعدة والتفاعل والاندماج وقضاء على السلوكات السلبية، وبالتالي **فالفرضية الأولى محققة.**

أما فيما يخص **الفرضية الثانية** التي تثبت أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفض لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي " وبالنسبة لمستوى الرفض كان "منخفض" عند تلميذات الممارسات و"مرتفع" عند تلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث أكدت النتائج أن تلميذات الممارسات لهم كل الرضا عن كل ما يحيط بهم من ضوابط اجتماعية ، ولا يشعرنَ بسخط والغضب والكراهية في تحدي السلطة، عكس التلميذات غير ممارسات والتي كانت لديهم كل الغصب والكراهية والسخط اتجاه كل ماله علاقة بالمجتمع وغير راضيات على القوانين والضوابط الاجتماعية ، ومن خلال هذا نستنتج أن الأنشطة البدنية الرياضية ترتكز داخل المؤسسات التربوية على تكييف التلميذ والتزامه بضوابط التربوية ، كما تساعده أيضاً بالشعور بالراحة أثناء الدراسة وتفاعل مع الفريق والمجموعة من خلال القيم الاجتماعية والرضا دون سخط وعدوانية، أي الميل للمواقف الاجتماعية أثناء مزواله الأنشطة الرياضية التي لها دور في توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الداخلية والخارجية، حيث يساهم النشاط البدني

الرياضي التربوي في تعاون التلميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه وتكوين شخصية تكسبه مختلف الصفات والسمات السلوكية الجيدة التي تعمل على إعداد الفرد الصالح الذي يخدم مجتمعه دون سخط وغضب، **فالفرضية الثانية محققة.**

أما فيما يخص **الفرضية الثالثة** التي تتعلق بمستوى اللامعنى والتي كان تنص على أن " هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعنى لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي " ، حيث كانت مستويات اللامعنى "منخفضة" عند تلميذات الممارسات و"متوسطة" عند تلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث أكدت النتائج أن تلميذات الممارسات لهم أهداف يسعون إلى تحقيقها من خلال اكتسابهم للثقة وإدراكهم لمعنى الحياة التي تفسر لهم الأحداث المحيطة بهم بشكل واضح وموضوعي مع السيطرة على الذات وأن هذه المرحلة بالذات تعني لهم ، عكس التلميذات غير ممارسات والتي يشعرون بافتقادهم للوعي بوجودهم والهدف الذي يسعون إلى تحقيقه وأن هذه مرحلة أساساً تعني لهم انعدام الهدف أي انعدام المعنى فيما يقومون به، وما يسعون إليه ، وينظرون لها بنظرة متشائمة و لا يأملون في تحقيق ذواتهم وأهدافهم من خلال ما هو متاح لهم لا يتوافق مع ما يوفره المجتمع لهم من فرص، فنستنتج بأن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تطوير التوافق السلوك الاجتماعي للتلميذ وشعوره بالثقة داخل المجموعة مع الرغبة في تحقيق أهدافه من خلال إثبات ذاته مع كل ما محيطه به، والسعي إلى تنمية الصفات الاجتماعية نحو مستقبل أفضل كما له دوراً كبير في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي من خلال الرضا الذاتي والتحكم في كل أحداث التي تحيط به ، والشعور بالحياة أن لها معنى، **فالفرضية الثالثة محققة.**

أما فيما يخص **الفرضية الرابعة** التي تتعلق بمستوى العزلة الاجتماعية والتي تنص على أن " هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية لدى تلميذات

الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي " حيث كانت مستويات العزلة الاجتماعية "منخفضة" عند تلميذات الممارسات و"مرتفعة" عند التلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث نستنتج من خلال النتائج أن تلميذات الممارسات يشعرون بالانتماء والاندماج داخل المجموعة من خلال اعتمادهم على مهارات التواصل الاجتماعي وذلك في إقامة الروابط الاجتماعية وبناء العلاقات الاجتماعية التي تساعدهم على التعاون والصداقة من خلال مشاركتهم مع الآخرين في أعمالهم والقضاء على شعور بالوحدة ، عكس التلميذات غير ممارسات والتي يشعرون بافتقادهم للانتماء وافتقارهم للروابط الاجتماعية التي تؤدي بهم للانعزال الاجتماعي والوحدة النفسية،حيث نلاحظ النشاط البدني الرياضي التربوي يخفض من العزلة الاجتماعية وذلك من خلال تطوير الصفات الاجتماعية من خلال خلق الروابط الاجتماعية التي تجعل التلميذ يتفاعل مع الآخرين بمشاركته الفعالة وصولاً إلى السيطرة على تصرفاته وأفعاله وصولاً إلى شعوره بالانتماء داخل المجتمع بتفاعل وتأثير في الآخرين الذي ينتج عنه التعاون والصداقة والأخوة المحبة..... وصولاً للشعور بالمسؤولية، **فالفرضية الرابعة محققة.**

أما فيما يخص **الفرضية الخامسة** التي تتعلق بمستوى اللامعيارية والتي تنص على " أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعيارية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي"، حيث كانت مستويات اللامعيارية "منخفضة" عند تلميذات الممارسات و"متوسطة" عند تلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث نجد النتائج المتوصل إليها بأن تلميذات الممارسات يتمتعون بقيم الخلقية ويفضلون إتباع المعايير الاجتماعية باستخدام وسائل وطرق مشروعة، ويتحملون كل المسؤولية بتقيد بالعادات والتقاليد وذلك وصولاً إلى تحقيق أهدافهم، عكس التلميذات غير ممارسات التي يعانون من اختلال القيم الخلقية

والمعايير وعدم الالتزام بضوابط على مستوى المجتمع بكافة فئاته ونظمه ومؤسساته الاجتماعية، بحيث أي نمط من أنماط السلوك المنحرف لا يمثل مشكلة فردية عندهم، بل يصير السلوك انعكاس على ما يدور في البيئة الاجتماعية من ممارسات ، ولا يتقيد بالشروط المشروعة واللازمة، ومن خلال هذا نستنتج أن النشاطات البدنية التربوية تساهم في تطوير المعايير الاجتماعية المنظمة لسلوك التلميذ وتنمية القيم الخلقية من خلال الالتزام بضوابط الشرعية بإتباع طرق منتهجة وصحيحة وصولاً إلى شعور التلميذ باستخدام بأساليب المشروعة أمر ضروري في تحقيق أهدافه، وجعل التلميذ قادر على إصدار قرارات المؤثرة داخل الفريق والشعور بالمسؤولية أثناء قيادة ، **فالفرضية الخامسة محققة.**

انطلاقا من هذه الاستنتاجات ومع تحقق جميع الفرضيات التي تصب حول هذه الدراسة وبما أنا **الفرضية العامة** محققة إلى أننا توصلنا أيضاً إلى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي، وذلك من خلال مستويات الاغتراب النفسي حيث كانت مستوياته "منخفضة" عند تلميذات الممارسات و"مرتفعة" عند تلميذات غير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، فنستنتج بأن مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي لها دور كبير في المؤسسات التربوية وخاصة في هاته المرحلة الحساسة حيث يصادف التلميذ مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية والتناقضات وعدم الاستقرار حيث يظهر لنا هنا تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجوانب النفسية والاجتماعية وتنمية القيم الخلقية وتجسيد الانفعالات الطيبة من خلال إكساب تلميذات الممارسات الكفاية النفسية والقدرة على التحكم في المواقف الاجتماعية ، واحترام السلطة من خلال الثقة والاتزان النفسي في بناء العلاقات الاجتماعية باستخدام الوسائل والطرق المشروعة في تحقيق أهدافهم والشعور بالمسؤولية نحو مجتمعهم وأن الحياة تعني لهم

الكثير دون سخط وكراهية لها ، وذلك بإتباع عادات وتقاليد المجتمع، حيث يساهم أيضاً في خفض والتقليل من الاغتراب النفسي لتلميذات الممارسات كالضغوط النفيسة والشعور بالعجز والوحدة النفسية والسخط لرفض كل القيم والعادات المرتبطة بالمجتمع والشعور بالوحدة النفسية ، كما يسعى أيضا إلى توجيه السلوكات النفسية والاجتماعية والتخلص من الضغوطات الداخلية والخارجية، وكذا الوصول إلى أن النشاط الرياضي التربوي يساعد التلميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومع محيطه و تكوين شخصية تكسبه مختلف الصفات والسمات السلوكية الجيدة التي تعمل على إعداد الفرد الصالح الذي يخدم مجتمعه ، **فالفرضية العامة محققة لصالح العينة الممارسة .**

خاتمـــــة

خاتمـــــــــــــــة:

أصبحت المشاكل النفسية من المشاكل التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة ، والاغتراب النفسي بصفة خاصة يعتبر من مشكلات البالغة الأهمية وما تأخذه من أبعاد وتأثيرات على خصائص الشخصية المغتربة وسلوك المراهقين ، مما دعانا إلى دراسة بحث خاص يبحث فيه عن الوسائل العلاجية لهذه المشكلة ، ألا وهي النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره على التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الممارسات وغير ممارسات في مرحلة الثانوي ، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الايجابية التي يقدمها النشاط البدني الرياضي التربوي للمراهق، ومساهمته في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي أو حتى التحرر منها.

فمن خلال الدراسة الحالية تم تسليط الضوء على العينة والمتمثلة في تلميذات الصحراء الغربية المتمدرسين في الجزائر وذلك لمدى معاناتهم لما يعيشونه من ظروف نتيجة الضغوط النفسية كالاغتراب النفسي من جهة و التمدرس خارج الديار من جهة أخرى وهذا قد ما يزيد من تدهور حالاتهم النفسية من خلال شعور بالقلق ،و الاكتئاب والعزلة الاجتماعية ، واللامبالاة ،ومظاهر العصيان والتمرد ،وسوء التوافق النفسي ، وغيرها من الظواهر النفسية وهذا ما يجعلهم عاجزين على التأقلم مع البيئة وكل ما تحمله بدورها بالضغوط النفسية والاجتماعية وغيرها، مع الشعور بخلل في التوازن الهرمي للعوامل العقلية والنفسية والاجتماعية وحتى للقيم الأخلاقية، الذي لا يتوافق مع متطلبات وقدراتهم وطاقتهم.

لذا ارتأينا من خلال هذه الدراسة بأخذ النشاط البدني الرياضي التربوي كوسيلة يمكنها أن تقلل من معاناة هذه الفئة من خلال التقليل والتخلص من الاغتراب النفسي.

ومن خلال الدراسة النظرية والتطبيقية لهذا الموضوع توصلنا إلى النتائج التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العجز لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من العجز لدى

التلميذات الممارسات والغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة وبالتالي **فالفرضية الأولى محققة.**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرفض لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي. ، ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساعد في التقليل من الرفض لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة وبالتالي **فالفرضية الثانية محققة.**
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعنى لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساعد في التقليل من اللامعنى لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة وبالتالي **فالفرضية الثالثة محققة.**
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العزلة الاجتماعية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من العزلة الاجتماعية لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة وبالتالي **فالفرضية الرابعة محققة.**
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللامعيارية لدى تلميذات الصحراء الغربية الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تؤثر إيجابا في التقليل من اللامعيارية لدى التلميذات الممارسات والغير ممارسات لنشاط البدني الرياضي التربوي لصالح العينة الممارسة وبالتالي **فالفرضية الخامسة محققة.**

ومن خلال هذه النتائج المتوصل لها الباحث والتي تسعى إلى تحقيق الصحة النفسية للمراهق، والكشف عن مستويات الإغراب النفسي في إعطاء الحلول المناسبة لمعالجة هذا الأخير، حيث تم الوصول إلى تحقيق الفرضية العامة التي تنص على:

*مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من مستويات الاغتراب النفسي لدى تلميذات الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي، وهذا ما يؤكد أن هناك فروق لصالح العينة الممارسة أي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساهم في التقليل من الاغتراب النفسي لدى مراهقات الصحراء الغربية.

ومن خلال هذا يتضح لنا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي إذا طبقت بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له الاغتراب النفسي والتي يتخبط في داخلها، كما تبين لنا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه تكسبه جسمًا سليمًا ومزاجًا متزناً وشخصيةً سويةً، ولهذا يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي الوسيلة الأنجح التي تساعد وتسمح لتلميذات الصحراء الغربية بالتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات الوطيدة بين المجموعة وذلك من خلال شعورهم بقدرة على تقديم المساعدة للآخرين ، كما يساعدهم أيضاً في إثبات أنفسهم ورضا عن مجتمعهم دون سخط وكراهية مع التقيد بمعايير الاجتماعية باستخدام وسائل وطرق مشروعة التي تسمح لهم بشعور بأن الحياة لها معنى لديهم ، كما ينتج عن هذا الأخير عدم الشعور بالعزلة والانطواء والرفض واللامعيارية والعجز أي التخلص من الشعور بالاغتراب النفسي وتحرر من العقد النفسية والعادات السيئة و السلوكات السلبية.

إذن فممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تساعد كثيرًا في التقليل من الاغتراب النفسي أو عدم الشعور به على الأقل لدى تلميذات الصحراء الغربية المتمدرسين، حيث يبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

الاقتراحات

الاقتراحـــــــــات :

1- التركيز من خلال برامج التوعية الإعلامية على استخدام المربين والأساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع التلاميذ المراهقين للصحراء الغربية للحد من إحساسهم بالاغتراب النفسي إضافة إلى تشجيعهم للدخول معهم في مناقشات هادفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال المعنوي والفكري بينهم وبين المجتمع وتجنبهم الخوض في نقاشات مع أفراد منغلقين على أنفسهم.

2- أن يمتنع المربون عن استخدام أسلوب العقاب تجاه تلميذات الصحراء الغربية لأنه لا يتيح لهن الفرصة الملائمة لتحقيق ذواتهن والثقة بأنفسهن وبالتالـــــي عدم شعورهن بالاغتراب النفسي والوحدة وعدم الأمن النفسي والاجتماعي، وان كان لابد فليكن ذلك وفق الأســـــس المتبعة بعيدا عن التزمت والانفعال ويمنحهـــــم قدرا أكبر من الحريـــــة لتتخذ صورا حوارية أكثر من صور التعليمات والأوامـــــــر.

3- إقامة ندوات ومناقشات على المستوى الوطني يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المسببة للشعور بالاغتراب النفسي لتلميذات الصحراء الغربية، ومحاولة تشجيع المراهقين على مواجهتها بشجاعة ومشاركتهم في جميع الأنشطة البدنية والرياضية وعدم جعلهم الهدف لتصويب النقد واللوم عليهم أمام الآخرين مما يساعدهم على توسيع إدراكهم وتنمية شخصياتهم.

4- خلق جو اجتماعي في المؤسسة تسوده المشاركة الفعالة بين التلاميذ من خلال التفاعل في بناء العلاقات والتعاون وغرس الاتجاهات التعاونية بين التلاميذ والتركيز على العمل الجماعي مما يساعد على تنمية ثقتهم بأنفسهم وإبدائهم لرأيهم في الأمور المختلفة والمواقف الفعالة، والمؤدي بدوره إلى سلوك مقبول اجتماعيا.

5- يجب على الأساتذة والمربين والوالدين التعاون من أجل إيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على شعور بالروح المسؤولية، وبيئة تعليمية تحفز بأن الحياة لها معنى، مع الرضا عن الذات والمجتمع.

6-جعل المراهق يعتز ويشعر بأن هناك أفراد يحبونه ويحترمونه ويهتمون بشؤونه خارج نطاق المنزل مما يعزز عدم شعوره بالانفصال أمام الأفراد المحيطين من حوله في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامـــــــــــة.

7 - القيام بتوفير بعض المعلومات حول طبيعة دور الأسرة خلال تنشئة أبنائها لمحاولة تجنيبهم سوء الاغتراب النفسي في المرحلة العمرية الحرجة مثل مرحلة المراهقة.

8-إعداد وتصميم البرامج الإرشادية النفسية والأساليب العلاجية للاغتراب النفسي في المرحلة الثانوية.

9- الإضافة العلمية في هذا المجال خاصة في البيئة الجزائرية التي تفتقر إلى مثل هذه الدراسات النفسية.

10 – أن تدرس دراسات أخرى حول الاغتراب النفسي في المجال الرياضي.

11 – الاهتمام بتلاميذ الصحراء الغربية المتمدرسين في الجزائر من خلال أعطائهم أهمية في المجتمع وتشجيعهم في تكوين العلاقات الوطيدة مع تلاميذ الجزائريين وهذا لعدم شعورهم بالغربة.

المصـــــادر
و
المراجـــع

-المصادر والمراجع العربية:

- القرآن الكريم سورة النمل الآية **19**.
- الترميذي.

أ-قائمة الكتب:

1.إبراهيم أحمد سلامة،(1986): الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة.

2.إبراهيم رحمة،(1998): تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.

3.أحمد النكلاوي، (1989): الاغتراب في المجتمع المصري المعاصر، دط ، دار الثقافة العربية القاهرة .

4.أحمد أوزاري:(1994) ، المراهق والعائلات المدرسية، الشركة العربية ، الرباط، ط2

5.أحمد شبشوب،(1991): علوم التربية، المؤسسة الوطنية للكتاب.

6.أحمد مصطفى،(1997)، الخدمة الاجتماعية، ط3، المكتب الجامعي الحديث،الإسكندرية.

7.أسامة راتب(1977): رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، ب ط ، دار الفكر العربي، القاهرة.

8.أسامة علي راتب، (1990): دوافع التوقف في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

9.أسامة كاتب راتب، (1994): النمو الحركي الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي،القاهرة

10. أسامة كامل راتب(1997): "علم النفس الرياضي"، ط1 ،دار الفكر العربي، القاهرة .

11. أمين أنور الخولي،(1996): الرياضةوالمجتمع، علم المعرفة، مصر.

12. أمين أنور الخولي،(2001): أصول التربية البدنية والرياضية مدخل التاريخ والفلسفة،ط2 دار الفكر العربي،مصر.

13. أمين أنور الخولي، محمد حمامي(1990): برنامج التنمية الرياضية،ط1،دار الفكر العربي، القاهرة.

14. انتصار يونس، (2002):السلوك الإنساني، المكتبة الجامعية،مصر.

15.بن عامر تونسي، (1987): تقرير المصير وقضية الصحراء الغربية،المؤسسة الجزائرية للطباعة.

16.بو فلجة غياب، (1983):أهداف التربية وطرق تحقيقها، ب ط ،ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

17. تامر محسن سامي، (1988): أصول التدريب في كرة القدم، دار النشر جامعة الموصل.
18. جمال عبد الغني،(1989): آراء علماء النفس في الخوف ومثيراته، د ط، مكتبة زهراء الشرق،القاهرة.
19. حامد عبد السلام زهران،(1995): علم الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب،القاهرة.
20. حامد عبد السلام زهران،(2001):علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5،دار عالم الكتبمصر.
21. حسان هشام،(2007):منهجية البحث العلمي، الطبعة الثانية.
22. حسن حسين قاسم،(1990): علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في المجال التدريب، مطابع التعليم العالي.
23. حسن حسين قاسم،(1976): القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز، جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية، دار الحرية للطباعةبغداد.
24. حسن شلتوت،حسن معوض، (1997): التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
25. حسن عوض، (1970): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعيةالمدرسية،بغداد.
26. حسن كمال،(1964): الصحة النفسية للمراهق، ط2، دار مصر للطباعة،مصر.
27. حسن محمد حسنحماد، (1995): الاغتراب عند إيرك فروم، ط1 ، المؤسسات الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع ، بيروت.
28. حسن منصور: الانتماء والاغتراب، (1989): د ط، دار جرش للنشر والتوزيع الأردن.
29. حسين محي الدين، (1989): القيم الخاصة لدى المبدعين، د ط ، دار المعارف القاهرة.
30. خليل بديع ليلى،(1976): أضواء وملامح عن الساقية الحمراء ووادي الذهب،ط 1، دار المسيرة، بيروت .
31. خليل ميخائيل معوض، (1976): دراسة مقارنه في مشكلات المراهقين في المدن والريف،د طدار المعارف، القاهرة، مصر.
32. زيدانمحمدمصطفى، (1980): النموالنفسيللطفلوالمراهق،دارالشروق،جدة.
33. سامي خشبة، (1994): مصطلحات فكرية، د ط ، المكتبة الأكاديمية ، مصر.
34. سعدية علي بهادر،(1983): البرنامج التربوي النفسي لخبرة من أنا الموجه لأطفال الرياض بين النظرية والتطبيق،دار البحوث العلمية ، الكويت .

35. سعدية محمدعلي بهادر،(1980):سيكولوجية المراهقة،ط1 ، دار البحوث العلمية ، الكويت.
36. شاخت ريتشارد،(1980): الاغتراب، ترجمة / كامل يوسف حسين، د ط ، المؤسسة العربية للنشر ، بيروت ،
37. عادل الأشول و آخرون، (1985): التغير الاجتماعي " اغتراب شباب الجامعة " ، د ط أكاديمية البحث العلمية ، القاهرة .
38. عامر الكبيسي، (1425ه): سيكولوجية التدريب، د ط، مركز الدراسات والبحوث، جامعة نايف،الرياض.
39. عبد الرحمان العيسوي،(1997): علم النفس و الإنتاج، د ط ، الدار الجامعية للنشر الإسكندرية .
40. عبد الرحمان العيسوي،(1995):علم النفس النمو، ط1، دار المعرفة الجامعية .
41. عبد اللطيف دمنهوري،(1990):الشعور بالاغتراب عن الذات والأخرين " ، دط ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة.
42. عبد اللطيف خليفة،(2003):دراسات في سيكولوجية الاغتراب، د ط ، دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة .
43. عزت حجازي،(1985):الشباب العربي و مشكلاته ، د ط ، عالم المعرفة ، الكويت.
44. عصام عبد الخالق، (1982): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، ط2،دار الكتب الجامعية مصر.
45. عصام عبد الخالق، (1972): التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر.
46. عبدالغنيدي،(1995): التحليلالنفسيللمراهقة،دارالفكرالعربيللطباعةوالنشروالتوزيع،بيروت.
47. عبد الرحمان العيسوي، (2000): التربية النفسية للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
48. علي السيد شتا،(1984): نظرية الاغتراب من منظور الاجتماع، د ط، دار عالم الكتب للنشر،الرياض.
49. علي السيد شتا، (1993): نظريات علم الاجتماع، د ط ، شباب الجامعة .
50. علي بشير الأفندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب،(1983): المرشد التربوي المنشأة العامة للنشر والإعلام،طرابلس.
51. علي يحي منصور،(1971): الثقافة الرياضة، الجزء الأول، ط1 .

52. عماد الدين إسماعيل:(1986)،علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة،ط1،دار القلم، الكويت.
53. فاخر عاقل، (1990): معالم التربية،دط،دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
54. فاخر عاقل: علم النفس التربوي،ط3،دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، د س.
55. فرانكل فيكتور، (1982): الإنسان يبحث عن معنى، ترجمة / طلعت منصور، د ط مكتبةالانجلو،القاهرة.
56. فؤاد البهي السيد (1975):الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي القاهرة.
57. فؤاد البهي السيد، (1994): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة،ط1،دار الفكر العربي،القاهرة.
58. فيصل عباس، (1982): الشخصية في ضوء التحليل النفسي، ط1، دار الميسرة، بيروت.
59. فيصل عباس، (2008): الاغتراب، الإنسان المعاصر وشقاء الوعي، دار المنهل اللبناني، لبنان.
60. كمال الدسوقي، (1979): النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية،بيروت.
61. مالك سليمان المخول،(1985): علم النفس المراهقة، ط1، المطبعة الجديدة، دمشق.
62. محسن علي عطية،(2010): البحث العلمي في التربية:دار المناهج للنشر والتوزيع،دمشق.
63. محمد إبراهيم عيد،(2005): مدخل إلى علم النفس الاجتماعي، ط2،مكتبة الأنجلو المصريةالقاهرة.
64. محمد التومي الشيباني،(1973): الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب،دار الثقافة.
65. محمد السيد الزعبلاوي، (1997): تربية المراهق بين الإسلام وعلم النفس، ط3 مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت.
66. محمد السيد عبد الرحمان،(1995): دراسات في الصحة النفسية، ج1،ط 1،دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع،القاهرة.
67. محمد جلال(1975) : علم النفس التربوي ،ط 4 ، مصر.
68. محمد عاطف غيث، (دس): المشاكلالاجتماعيةوالسلوكالانحرافي،دار المعرفةالجامعية، الإسكندرية.
69. محمد حسن علاوي،(1994): علم النفس الرياضي، ط1 ، دار المعارف ، القاهرة .

70. محمد خضر عبد المختار، (1999): الاغتراب والتطرف نحوالعنف، د ط، دار غريب القاهرة.
71. محمد صبحي حسنين، (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجـزء الأول، ط3 ، دار الفكر العربي.
72. محمد عادل خطاب، (1965): التربية البدنية والرياضية في الخدمة الاجتماعيـة، دار النهضة العربية،بيروت.
73. محمد عاطف،(1997): الإنسان و الاغتراب، د ط ، سعد الدين للطباعـة و النشـر ، دمشق.
74. محمد عباس، (2004): الاغتراب و الإبداع الفني، د ط ، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة .
75. محمد علال خطاب، كمال الدين زكي ، (1965): التربية البدنية للخدمة الاجتماعيـة ، دار النهضة ، القاهرة.
76. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، (1992): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، الجزائر.
77. محمود رجب (1986): الاغتراب، سيرة مصطلح، د ط ، دار المعارف ، القاهرة .
78. محمود رجب،(1978): الاغتراب، منشأة المعارفالمصرية، دط ، القاهرة .
79. محي الدين مختار، (1995): بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية، ديـوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
80. مزيان محمد، (2006):مبادئ البحث النفسي التربوي، الجزائر، ط2 ، دار الغرب للنشر والتوزيع .
81. مصطفى الكتاب،(د س): النزاع على الصحراء الغربية بين حق القوة وقوة الحـق، دار المختار للطباعة والتحضير الطباعي ، دمشق.
82. مصطفى رزيـق، (1960):خفايا المراهقة، جار النهضة العربية ، دمشق.
83. مصطفى فهمي، (1986):سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، ط3، دار المعارف الجديـدة، مصر.
84. مصطفي فهمي، (1971):سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط2 ، دار مصـر للطباعـة مصر.
85. مريمسليم،(دس) : علمالنفسالنمو،دارالنهضةالعربيةللطباعةوالنشروالتوزيع،بيروت.
86. معمرية بشير، (2007): القياس النفسي وتصميم أدواتـه،ط 2،منشـوراتالحبر للطبـع والتوزيع الجزائر.

87. مقدم عبد الحفيظ، (1994): الإحصاءوالقياس النفسيوالتربوي، د ط،ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
88. مكارم حلمي أبو هراجة، محمد سعد زغلول ، (1990): مناهج التربية البدنية والرياضية مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
89. ميخائيل إبراهيم أسعد، (1991): مشكلات الطفولة و المراهقة،ط2 ، دار الأفاق الجديدةبيروت.
90. ميخائيلخليلمعوض،(1971):مشكلاتالمراهقينفيالمدنوالريف،دارالمعارفمصر.
91. نازلي صالح أحمد، (1980): حول النظام العام ونظمه، ط2 ، مكتبة الانجلو المصرية مصر.
92. ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، (1968):طرق التدريس في التربية البدنية .
93. نبيل اسكندر،(1988): الاغتراب و أزمة الإنسان المعاصر ، د ط ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية .
94. هدى محمد قناوي،(1992):سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة.
95. يوسف القاضي و آخرون، (1401ه): الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي، ط1 ، دار المريخ للنشر ، الرياض السعودية .

ب-قائمة المعاجم والقواميس:

1.أحمد زكي بدوي،(1977): معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، لبنان.
2.جميل صليبا،(1979): المعجم الفلسفي، دار النشر،لبنان.
3.حسن عبد القادر محمد، (1989): معجم علم النفس والتحليل، دار النهضة العربية للنشر،بيروت.
4.عادل أحمد عز الدين،(1987): موسوعة التربية الخاصة، مكتبة الأنجلو مصرية،القاهرة.
5.عبد الحميد جابر و علاء الدين الكفافي، (1988): معجم علم النفس و الطب النفسي، د ط ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
6.فردريك معتوق، (د س): قاموس علم الاجتماع، دار أكاديميا،بيروت ،لبنان.
7.كمال الدسوقي،(1988): ذخيرة علوم النفس، المجلد 2 ، د ط ، مطبعة الأهرام ، مصر .
8.مجمع اللغة العربية، (1994):المعجم الوجيز ، د ط ، وزارة التربية و التعليم ، مصر .
9.مجمع اللغة العربية،(1983): معجمالفلاسفة، د ط ، الهيئة العامة للنشر و الطباعة الأميرية ، القاهرة .
10. مجمع اللغة العربية،(2003):معجم علم النفس والتربية، د ط، الهيئة العامة للنشر والطباعة الأميرية.

11. مجموعة من المؤلفين،(1976): موجز تاريخ الفلسفة، ج3 ، ترجمة/ توفيق سلوم دار الجماهير العربية ، دمشق.
12. ابن منظور، (2002): لسان العرب، الجزء الأول، دار الكتب العلمية،بيروت، لبنان.
13.موسوعة ، (1982): التغذية وعناصرها ،د ط ، الشركة الشرقية للمطبوعات ، لبنان.

ج-المجلاتوالدوريات العلمية:

1.إجلال محمد سري، (1993): الاغترابوالتغريب الثقافيوالتغريب اللغوي لدى عينة جامعية مصرية، مجلة كلية التربية، عدد17، عين شمس، القاهرة.
2.إدريس عزام،(1997): الاغتراب السياسي لدى المتعلمين الشباب و علاقته ببعض المتغيرات ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 13 ، العدد2 ، سوريا .
3.إدريس عزام ، (1989): بعض المتغيرات المصاحبة لاغتراب الشباب عن المجتمع الجامعيدراسة استطلاعية على عينة من طلبة الجامعة الأردنية ،مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الكويت،مجلد 17 ، العدد 01 ، الكويت.
4.بشرى علي ، (2005): مظاهر الاغتراب لدى الطلاب السوريين في بعض الجامعات المصرية ، مجلة جامعة دمشق، المجلد 24 ، العدد 01
5.خليفةتحالله، (1979):الاغترابفيالإسلام،عالمالفكر،مجلةدوريةتصدرعنوزارةالإعلامفيالكويت، المجلدالعاشر،العدد1.
6. محمد قاسم ، (1997):سيكولوجية الاغتراب النفسي والبحث عن الذات عند الإنسان العربي دراسة عربية ، مجلة 9 العدد34 .
7.دمنهوري رشاد صالح ، (1417ه):الاغتراب وبعض متغيرات الشخصية ، دراسة مقارنة سلسلة البحوث التربوية والنفسية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
8.علي الزغل و آخرون، (1990): الشباب و الاغتراب " دراسة ميدانية من شمال الأردن " مؤتة للبحوث و الدراسات ، المجلد5 ، العدد2 .
9.فادية كامل حمام وفاطمة خلف الهويش ، (2010):الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى خريجات الجامعة العاملات والعاطلات عن العمل، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية المجلد الثاني ،العدد الثاني.
10. قيس النوري،(1979):الاغتراب اصطلاحا ومفهوما وواقعا، مجلة عالم الفكر، المجلد10 العدد1.
11. محمد سعيد،(1996):أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشورات المعرفة، الإسكندرية.

12. محي الدين مختار، (د س): محاضرات علم النفس الاجتماعي ، ديـــوان المطبوعـــات الجامعية الجزائر.
13. مديحة عباد وآخرون،(1997): مظاهر الاغتراب لدى طلاب الجامعة في صعيد مصر دراسة مقارنة، مجلة علم النفس،عدد44 .
14. مراد وهبة، (1979): الاغتراب والوعي الكوني، دراسة هيجل وماركس وفرويد ، عالم الفكر ، العدد الأول، المجلد 10 .
15. معراف إسماعيل،(1995): الأمم المتحدة والنزاعات الإقليميـــة، ديـــوان المطبوعـــات الجامعية، الجزائر.
16. نصر الدين البراوي،(1973):مشاكل المراهق ، مجلات التكوين و التربية، العدد 03.
17. يوسف الكندري، (1998): المدرسة والاغتراب الاجتماعي، دراسة ميدانيـــة لطـــلاب التعليم الثانوي بدولة الكويت، المجلةالتربوية، جامعة الكويت ، المجلد 12 ، العدد 46 .

د – مؤتمرات علمية :

1. عبد العاطي الصياد، (1422ه):الإرهاب بين الأسباب والنتائج في عصر العولمة، ورقة مقدمة للندوة العلمية الإرهاب والعولمة ، الرياض.
2.عيسى بن صديق ، (01-02-2009):من النشاط التربوي والترفيهي إلى الأداء الرياضي الرفيع المستوى الملتقى الدولي الثالث ، تيبازة.

هـــ– الرسائل و الأطروحات الجامعية :

1. إبراهيم أسماء غريب،(1989): الاغتراب عند المراهقات الكفيفات والمبصرات، دراســـة مقارنة لدى طالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس، مصر.
2. أسماء محمد شحادة،(2012/2011):الاغتراب النفسي وعلاقته بدافعيـــة الإنجـــاز لـــدى المعاقين بصريا في محافظات غزة، رسالة الدكتوراه، قسم علم النفس، الجامعـــة الإســـلامية غزة.
3. إسماعيل جيلالي،(2008): دور النشاط البدني الرياضي التربوي فـــي تحقيـــق التوافـــق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية للمدينة الجديدة سيدي عبد الله،جامعة الجزائر.
4. بوفويزةعباس،(1986):الاتجاهات الوالدية أثرها على انحراف المراهقين فـــي المجتمـــع الجزائري، رسالة ماجستير،معهد علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.
5. جازية كيران،(1988): الاغتراب العمالي في منشأة صناعية جزائرية، عوامله ونتائجـــه رسالة دكتوراه في علم الاجتماع الصناعي، غير منشورة، جامعة الجزائر.

6. جمال تالي،(2004):التغير القيمي ومظاهر الاغتراب في الوسط الجامعي، دراسة ميدانية على عينة من طلبة الإقامات الجامعية، رسالة دكتوراه في علم الاجتماع،بجامعة محمد بوضياف،المسيلة.
7. حسن بن أحمد حلواني، (2003): تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجيستير، مكة المكرمة.
8. حميد نحال ، (2008/2007) : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي شهادة ماجستير، جامعة حسيبة بن بوعلي " الشلف.
9. خولة دبلة ، (2007): دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي ، غير منشورة ، جامعة محمد خيضر، بسكرة .
10.سامي خالد، (2004/2003): دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، رسالةماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، جامعة الجزائر.
11.سميرة حسن أبكر، (1989): ظاهرة الاغتراب لدى طالبات كليات البنات بالمملكة العربية السعودية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جدة ، المملكة العربية السعودية.
12.سناء زهران ، (2002): فاعلية برنامج إرشاد صحة نفسية عقلاني انفعالي لتصحيح معتقدات الاغتراب لطلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بدمياط جامعة المنصورة .
13.سيد علي بن عبد الرحمان، (2009): مساهمة النشاط الرياضي التربوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي إلى المرحلة المتوسطة، دراسة ممحورة حول البعد التربوي التعليمي ،رسالةماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية للمدينة الجديدة سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر.
14.صالح بن محمد الصغيّر، (1999): وقت الفراغ لدى الشباب الجامعي ونوع النشاطات الممارسة فيه وأهميتها، دراسة استطلاعية مطبّقة على طلبة جامعة الملك سعود بالرياض ، رسالةماجستير.
15.صفاء يوسف الأعسر، (2005):مدى فاعلية برنامج إرشادي في الخفض من حدة الشعور بالاغتراب وما يرتبط به من ضغوط نفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين ، رسالة دكتوراه في علم النفس ، كلية البنات ،جامعة عين الشمس ،مصر.
16.عبد الإله البنا أحمد علي، (1999):تقبل الذات لدى الأبناء وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية في فترة الطفولة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة صنعاء.

17.عبد العال تحية محمد علي،(1989): العلاقة بين الاغتراب والتواؤمية لدى الشباب، رسالة دكتوراه، جامعة عين شمس القاهرة، كلية التربية .
18.عبد اللطيف جمال محمد، (1995):الاغتراب وعلاقته بأساليب المعاملة الوالدية، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس ، مصر .
19.عبد الله فاتن عبده محمد،(1999): الاغتراب النفسي وعلاقته بالحاجات النفسية لدى الشباب بالجمهورية اليمنية ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، قسم علم النفس، كلية دراسات الإنسانية ، جامعة الأزهر فرع جامعة البنات ، مصر.
20.عبد المنعم عفاف محمد، (1988): بعض المتغيرات النفسية المرتبطة، رسالة دكتوراه،جامعة الإسكندرية، كلية الأدب.
21.عبد النبي مصطفى،(2014/2013):استفتاء تقرير المصير في الصحراء الغربية، رسالة دكتوراه في القانون العام ، كلية الحقوق ، جامعة الجزائر1.
22.عبده سعيد محمد أحمد الصنعاني،(2009):العلاقة بين الاغتراب النفسي وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة المعاقين سمعيا في المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة تعز، اليمن.
23.علاء الشعراوي،(1988):الشعور بالاغتراب و علاقته ببعض المتغيرات العقلية و غير العقلية لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنصورة ، مصر.
24.فايز الحديدي،(1990): مظاهر الاغتراب و عوامله لدى طلبة الجامعة الأردنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ، مصر.
25.كمال كحلي،(2009/2008):الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.دراسة مسحية،رسالةماجيستير،معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله ،جامعة بن يوسف بن خدة الجزائر.
26.محمد السيد أبو السعود شادي،(2004):فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى الاغتراب لدى المراهقين ضعاف السمع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، مصر.
27.محمد الشريف ناصري، (2010/2009): مظاهر الاغتراب النفسي لدى طلبة التربية البدنية والرياضية و انعكاساته على الطمأنينة النفسية ، دراسة ميدانية على بعض جامعات الشرق الجزائري –عنابة ،سوق أهراس–، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة بسكرة.
28.مطهر بن علي عبد الغفار عطار، (2009):دورالنشاطالرياضيالمدرسيفيتنميةالقيمالخلقيةمنوجهةنظرمعلميالتربيةالبدنيةبمحافظةالقنفذة ، رسالة ماجيستير.

29.ياحي عبد الملك ، (2010/2009):النسق التكنولوجي و الاغتراب في المؤسسة الصناعية ، مؤسسة سونلغاز سكيكدة نموذجا ، رسالة ماجستير علم الاجتماع الموارد البشرية، جامعة محمد خيضر ، بسكرة.
30.نادية شيرادي، (1997):التنظيم التلي والتكيف المدرسي عند تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، رسالة الماجستير في علم النفس الاجتماعي.

2- المصادر و المراجع الأجنبية :

- الكتب الأجنبية :

1- Dominez , Jordan Dani(1993): Suicide Adolescent , N° 20 Décembre .
2- Gerard.l(1982): suprimer l'adolescence , les editions ouvriers paris .
3- Holliday , A, E(1997): 106 Ways to better School-Community Relation The Education Digest .
4- Ian Parker(2007): Revolution in Psychology Alienation to Emancipatio " Pluto Press , London.
5- Keniston.K (1965): The Incommitted Alienation in American Society New York , Harcourt Braeen.
6- Mau , R(1992): The Validity and Evaluation of a Concept Studen Alienation . Adolescence 27 .
7- MauriceBarbier (1982):Leconflit du Sahara Occidental, éditionl'Harmattan, paris.
8- Polk , K(1984): The New Marginal youth Crime and Delinquency .
9- SchaffAdam(1980): AlienationAsa SocialPhenomenon،Pergamon press، New York

- الأطروحات والمنشورات والمجلات العلمية الأجنبية:

المصادر و المراجع

1- Alfred , P.& all (2005): Feeling of alienation and community among higher education students in virtal classroom , Internet and higher education .N(8).

2- bester .C(1986): Alienation and it'spsychological correlated, the Journal of Social psychology , No26.

3- Eric Mary .Josephson(1970): "Man alone,dell publishingco" , INC ,12th parinting,new york .

4- Frédéric de la Chapel (1934): les Teknas du Sud Marocains,Etude Géographique et Sociologique,Comité Afrique Française Paris.

5- Martin,Jack k. (1980): "Acausal Analysis of The Structural Antecdents of Behavioral Alienation " The case of Production organization" doctoral dissertation ,University of Utah.

6- Objectif juriste publication(1975): des nations-Unis،vol 7،n 04، october،Novembre.Décembre.

7- Tsfati ,Y.(2007): Hoist le Media perceptions 'presumed Media Influence and Minority Alienation: the Case of arabs in lsral. Journal of communication ISSN 0021 -9916 ,

الملاحق

ملحق رقم (01)

قائمة أسماء المحكمين و درجاتهم العلمية

م	الاسم	الدرجة العلمية	جهة العمل
1	. قصري نصر الدين	أستاذ دكتور	جامعة الجزائر
2	.علي سموم الفرطوسي	أستاذ دكتور	جامعة العراق
3	. حناط عبد القادر	أستاذ محاضر أ	جامعة الجلفة
4	. زيوش أحمد	أستاذ محاضر أ	جامعة الجلفة
5	.شرفي عامر	أستاذ محاضر أ	جامعة الجلفة
6	. حربي سليم	أستاذ محاضر أ	جامعة الجلفة
7	. مسعودان مخلوف	أستاذ محاضر أ	جامعة الجلفة
8	.شاربي بلقاسم	أستاذ محاضر أ	جامعة الجلفة
9	.جنداوي عبد الرحمان	أستاذ محاضر أ	جامعة الجلفة

ملحق(02)

مقياس الاغتراب النفسي(الصورة الأولية)

الجمهورية اليمنية **كلية التربية**

جامعة تعز **قسم التربية الخاصة**

نيابة الدراسات العليا **2009/2008م**

عزيزي الطالب/عزيزتي الطالبة :

تحية طيبة و بعد

في الصفحات التالية عدد من العبارات ، و المطلوب منك قراءة كل عبارة من العبارات بدقة و عناية و فهم ، و إبداء رأيك في كل منها على النحو التالي :

1-إذا كانت العبارة تنطبق عليك و تعبر عما تشعر به دائما ضع أمامها علامة(√)في خانة (تنطبق دائما).

2-إذا كانت العبارة تنطبق عليك و تعبر عما تشعر به أحيانا ضع أمامها علامة (√)في خانة(تنطبق أحيانا).

3-إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك و لا تعبر عما تشعر به ضع أمامها علامة (√) في خانة (لا تنطبق).

مع مراعاة عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها ، و ملاحظة أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، و لكن المطلوب منك هو إبداء رأيك بصدق و صراحة ، و في كل الأحوال فإن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ، و لن تستخدم في غير أغراض البحث العلمي .

و لكم-أعزائي الطلبة – جزيل الشكر مقدما على حسن تعاونكم.

الباحث

عبده سعيد محمد

م	العبـــــــــــارة	تنطبقدائما	تنطبق	لا
01	أهتم بمشاكل الآخرين .			
02	أجد صعوبة في التمسك بحقوقي .			
03	أعتقد أن النجاح يعتمد على الواسطة أكثر من الاعتماد على الجهد.			
04	أشعر بعدم وجود معنى لحياتي .			
05	أشعر بعدم الارتياح للأشخاص العاديين .			
06	أشارك الآخرين في أفراحهم و أحزانهم .			
07	أشعر أنني لا أستطيع تقديم أي خدمة للآخرين .			
08	الغش في الامتحان من أهم وسائل تحقيق النجاح .			
09	أشعر بأنني لا أعيش كما أتمنى .			
10	أحب عمل ضجة و فوضى في الفصل .			
11	أفضل عدم إطلاع أحد على أمور حياتي .			
12	أشعر أنني عالة على أسرتي .			
13	قد اكذب لأتجنب الوقوع في مأزق .			
14	أحب الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية .			
15	أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرار .			
16	لا أهتم بنوع العمل ما دام سيحقق لي الثراء .			
17	أشعر أنني لا أتحكم في حياتي بل تتحكم فيَّ الظروف .			
18	أعمل على إثارة غضب المدرسين .			
19	أحب أن أقضي وقت فراغي وحيدا .			
20	أعتقد أنني قادر على تحمل المسؤولية .			
21	كثيرا أفكر لماذا أتيت إلى هذه الحياة .			
22	أنا غاضب لأن مجتمعي غير عادل في معاملتي .			
23	لا أميل إلى بدء الحديث مع الآخرين .			
24	أشعر أن مستقبلي يتحكم فيه غيري .			
25	أحاول تحقيق أهدافي مهما كانت الطرق المتبعة .			
26	أتمنى أن أعيش في عالم آخر .			
27	أحب زيارة الزملاء .			
28	أستطيع أن أقول (لا) في كثير من الأمور .			
29	أفضل عدم الالتزام بقواعد المدرسة .			
30	أشعر أن الحياة تستوي مع عدمها .			

ملحق(02)

مقياس الاغتراب النفسي(الصورة الأولية)

الجمهورية اليمنية كلية التربية

جامعة تعز قسم التربية الخاصة

نيابة الدراسات العليا 2009/2008م

31	تتملكني رغبة قوية في التمرد على أبي و أمي .			

م	العبـــــــــــــارة	تنطبق دائما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
32	من الصعب أن أجد أصدقاء يفهمونني .			
33	أستطيع أن أخطط لحياتي جيدا .			
34	أجد صعوبة في التمييز بين الصواب و الخطأ .			
35	لا يوجد هدف محدد أسعى لتحقيقه .			
36	أشعر بعدم الرضا عن وضعي داخل المجتمع .			
37	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون بين الناس .			
38	أعتقد بأنه في هذه الأيام يتساوى المجتهد مع المقصر .			
39	ليس هناك جديد في حياتي .			
40	أعتقد أن الإنسان حر في عمل كل ما يريد .			
41	أحب الاشتراك في الحفلات و المناسبات .			
42	لا أعرف ماذا أريد من هذه الحياة .			
43	أفضل إتباع التقاليد و الأعراف .			
44	لا أهتم بالأحداث التي تدور حولي.			
45	أغضب لأن المجتمع ينظر لي نظرة نقص .			
46	أتمنى أن أعتزل الناس و أعيش وحيدا .			
47	أشعر بالرغبة نفي تحطيم قيم و معايير هذا المجتمع .			

(03)ملحق رقم

جامعة زيان عاشور - الجلفة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات التربية البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص:النشاط البدني الرياضي التربوي

استمارة استطلاع رأي السادة المحكمين

موجه إلى السادة الأساتذة والدكاترة والباحثين في مجال الرياضي

في إطار إنجاز أطروحة ضمن متطلبات لنيل شهادة الدكتوراه نظام ل م د تخصص النشاط البدني الرياضي التربويتحت عنوان:

أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على مستويات الإغتراب النفسي لدى تلاميذ الصحراء الغربية لمرحلة الثانوي.

دراسة ميدانية لتلميذات الصحراء الغربية أنموذجا لولايتي الأغواط – الجلفة .

بيانات المحكم/

الاسم واللقب:.....

الدرجة العلمية:.....

التخصص:.....

جهة العمل:.....

إعداد الطالب الباحث: **إشراف الدكتور:**

نايل كمال عزيز عامر شرفي

السنة الجامعية 2016/2015

الأستاذ الدكتور/.....المحترم

تحية طيبة و بعد

يشرفني أن أتوجه إلى سيادتكم الموقرة بهذه الوثيقة العلمية التي تندرج في إطار البحث العلمي لنيل شهادة الدكتوراه نظام ل م د تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي والمتمثلة في* مقياس الإغتراب النفسي * من إعداد
شادي أبو السعود (2004) .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية يأمل الباحث منكم المشاركة في انجاز هذا البحث والتفضل بإعطاء وجهات نظركم وإبداء أرائكم ومقترحاتكم على ما يحويه هذا المقياس من حيث:

- مدى ملائمة المقياس للبيئة وعينة الدراسة .
- مدى صلاحية فقرات المقياس لقياس مجالات الإغتراب النفسي.
- مدى وضوح العبارات وهل هي مناسبة لكل محور.
- هل توجد عبارات تحت محور معين يمكن نقلها إلى محور آخر.
- هل توجد فقرات تحتاج إلى إعادة صياغةوإقتراح البديل إن أمكن.
- مدى ارتباط كل فقرة بالمحور نفسه.
- أي ملاحظات أو مقترحات ممكن أن تضاف.

- و يعرف الاغتراب النفسي بأنه " انفصال الفرد عن ذاته و مجتمعه و يصاحب هذا الانفصال جملة أعراض تتمثل في الشعور بالعزلة الاجتماعية و العجز و اللامعيارية واللامعنى و الرفض."

يهمنا رأيكم الشخصي كثيرا، ويرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذه المقياس.

<u>ملاحظة</u>:

1- سوف يستخدم الباحث أمام كل فقرة ميزان تقديرثلاثي على عينة البحث علما أن بدائل الإجابة على المقياس : نادرا ، أحيانا ، غالبا . ويتضمن المقياس أيضا فقرات إيجابية وأخرى سلبيةكما هو مبين في الجدول التالي:

سلم الإجابة		
نادرا	أحيانا	غالبا

2- توضع إشارة Xأمام العبارة التي تتناسب مع رأيكم.

أولا : العزلة الاجتماعية

و يقصد بها " انعزال الفرد عن المجتمع ، و ميله إلى الانسحاب من المشاركة في الأنشطة الاجتماعية، و الشعور بعدم جدواها و قيمتها ، و افتقاده للروابط الاجتماعية ، و من ثم يشعر بالوحدة، و عدم الانتماء " و يقاس هذا البعد من خلال العبارات الآتية :

م	العبـــــــــــارة	تقيس	لا تقيس	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
1	أهتم بمشاكل الآخرين .					
2	أشارك الآخرين في أفراحهم و أحزانهم .					
3	أفضل عدم إطلاع أحد على أمور حياتي .					
4	أحب الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية .					
5	أقضي وقت فراغي وحيدا .أحب أن					
6	لا أميل إلى بدء الحديث مع الآخرين .					
7	أحب زيارة الزملاء .					
8	من الصعب أن أجد أصدقاء يفهمونني .					
9	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون بين الناس .					
10	أحب الاشتراك في الحفلات و المناسبات .					
11	لا أهتم بالأحداث التي تدور حولي.					
12	أتمنى أن أعتزل الناس و أعيش وحيدا .					

ثانيا : العجز

و يقصد به " شعور الفرد بعدم إيجابيته و فعاليته و عجزه عن الاستقلال، و تحمل المسؤولية، و اتخاذ القرار " . ويقاس بالعباراتالآتية:

م	العبـــــــــــــــــــــــــــارة	تقيس	لا تقيس	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
1	أجد صعوبة في التمسك بحقوقي .					
2	أشعر أنني أستطيع تقديم أي خدمة للآخرين .					
3	أشعر أنني عالة على أسرتي .					
4	أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرار .					
5	أعتقد أنني قادر على تحمل المسؤولية .					
6	أشعر أن مستقبلي يتحكم فيه غيري .					
7	أستطيع أن أخطط لحياتي جيدا .					
8	أستطيع أن أقول (لا) في كثير من الأمور .					

ثالثا : اللامعياري

يقصد بها " نقص الالتزام بالقيم الخلقية ، و الانتقاص من قيمة الشرعية ، و شعور الفرد أن استخدام الوسائل غير المشروعة أمر ضروري لتحقيق أهدافه " . و يقاس هذا البعد بالعبارات الآتية:

م	العبـــــــــــــــــــــارة	تقيس	لا تقيس	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
1	أعتقد أن النجاح يعتمد على الواسطة أكثر من الاعتماد على الجهد.					
2	الغش في الامتحان من أهم وسائل تحقيق النجاح .					
3	قد اكذب لأتجنب الوقوع في مأزق .					
4	أهتم بنوع العمل ما دام سيحقق لي الثراء .					
5	أحاول تحقيق أهدافي مهما كانت الطرق المتبعة .					
6	أفضل الالتزام بقواعد المدرسة .					
7	لا أجد صعوبة في التمييز بين الصواب و الخطأ .					
8	أعتقد بأنه في هذه الأيام يتساوى المجتهد مع المقصر .					

رابعا : اللامعنى

و يقصد به " شعور الفرد أن الحياة لا معنى لها ، و لا جدوى منها ، و أنه لا يتحكم في أحداثها ، و يسير فيها بلا غاية أو هدف معين " ، و يقاس بالعبارات الآتية :

م	العبـــــــــــــــــــــــــارة	تقيس	لا تقيس	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
1	أشعر بعدم وجود معنى لحياتي .					
2	كثيرا ماأشعر بأنني أعيش كما أتمنى .					
3	أشعر أنني لا أتحكم في حياتي بل تتحكم فيَّ الظروف .					
4	لاأفكركثيرا لماذا أتيت إلى هذه الحياة .					
5	لا أتمنى أن أعيش في عالم آخر .					
6	أشعر أن الحياة تستوي مع عدمها .					
7	أشعر بأنني أسعى إلى تحقيق أهدافي .					
8	ليس هناك جديد في حياتي .					
9	لا أعرف ماذا أريد من هذه الحياة					

خامسا : الرفض

يقصد به " شعور الفرد بالرفض و الكراهية و الغضب ، و السخط على كل ما يحيط به من قيم و معايير و ضوابط اجتماعية ، و شعوره بعدم الرضا عن نفسه ، و عن مجتمعه، و ميله إلى تحدي السلطة ، و عدم احترام التقاليد و الأعراف " و يقاس بالعبارات الآتية :

م	العبـــــــــــــــــــــــــــــارة	تقيس	لا تقيس	صالحة	غير صالحة	ملاحظات
1	أشعر بعدم الارتياح للأشخاص العاديين .					
2	لا أحب عمل ضجة و فوضى في الفصل .					
3	لا أعمل على إثارة غضب المدرسين .					
4	أنا غاضب لأن مجتمعي غير عادل في معاملتي .					
5	تتملكني رغبة قوية في التمرد على أبي و أمي .					
6	لا أشعر بعدم الرضا عن وضعي داخل المجتمع .					
7	لا أعتقد أن الإنسان حر في عمل كل ما يريد .					
8	أفضل إتباع التقاليد و الأعراف .					
9	أغضب لأن المجتمع ينظر لي نظرة نقص .					
10	أشعر بالرغبة نفي تحطيم قيم و معايير هذا المجتمع .					

أي ملاحظات أخرى تود إضافتها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

يقدر الباحث وقتكم الثمين الذي اقتطعته منكم في تحكيم هذه الأداة

و لسيادتكم وافر الشكر و التقدير...

شكرا على تعاونكم

ملحق رقم (04)
مقياس الاغتراب النفسي (صورة النهائية)

جامعة زيان عاشور –ا لجلفة –
معهد علوم وتقنيات النشاطات التربية الدنية الرياضية

استمارة استبيانية

عزيزي التلميذ:

تحية طيبة وإجلال أما بعد: يشرفني أن أتوجه إليك بهذه الاستمارة الموضوعة من أجل هدف علمي.

والمطلوب منك قراءة كل عبارة من العبارات بدقة وعناية وفهمها، وإبداء رأيك في كل منها على النحو التالي:

4- إذا كانت العبارة تنطبق عليك و تعبر عما تشعربه دائما ضع أمامها علامة(√) في خانة مناسبة.

5- إذا كانت العبارة تنطبق عليك و تعبر عما تشعر به أحيانا ضع أمامها علامة (√) في خانة مناسبة.

6- إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك و لا تعبر عما تشعر به ضع أمامها علامة (√) في خانة مناسبة.

ملاحظة :

- عدم ترك عبارة دون الإجابة عنها ، مع علم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة.

*كما أرجو منك أن تجيب على الأسئلة التي بين يدك بكل موضوعية وصدق وأمانة وذلك في خدمة البحث العلمي عامة وللرياضة خاصة .

و لكم – أعزائي الطلبة – جزيل الشكر مقدما على حسن تعاونكم.

معلومات شخصية

1- اسم الثانوية التي تدرس فيها :
.....

2- الشعبة التي تنتمي إليها
:.....

*** المستوى**

أولى ثانوي ☐ ثانية ثانوي ☐ ثالثة ثانوي ☐

*** هل تمارس الرياضة**

أمارس ☐ لا أمارس ☐

م	العبـــــــــــــــــــــــــــــــارة	غالبًا	أحيانًا	نادرًا
01	أهتم بمشاكل الآخرين .			
02	أشعر بعدم القدرة على الإحتفاظ بحقوقي .			
03	أعتقد أن النجاح يعتمد على الواسطة أكثر من الاعتماد على الجهد.			
04	أشعر بعدم وجود معنى لحياتي .			
05	أشعر بعدم الارتياح للأشخاص العاديين .			
06	أشارك الآخرين في أفراحهم و أحزانهم .			
07	أشعر أنني أستطيع تقديم أي خدمة للآخرين .			
08	الغش في الامتحان من أهم وسائل تحقيق النجاح .			
09	كثيرا ما أشعر بأنني أعيش كما أتمنى .			
10	تستهويني إثارة الفوضى داخل المؤسسة التي أدرس بها .			
11	أفضل عدم إطلاع أحد على أمور الشخصية .			
12	أشعر أنني عالة على أسرتي .			
13	قد اكذب لأتجنب الوقوع في مأزق .			
14	أحب الاشتراك في الأنشطة ذات الطابع الجماعي .			
15	أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرار .			
16	أهتم بنوع العمل ما دام سيحقق لي الثراء .			
17	أشعر بأن الظروف هي التي تتحكم وتسير حياتي.			
18	لا أعمل على إثارة غضب المدرسين .			
19	أحب أن أقضي وقت فراغي وحيدا .			
20	أعتقد أنني قادر على تحمل المسؤولية .			
21	لا أفكر كثيرا لماذا أتيت إلى هذه الحياة .			
22	أنا غاضب لأن مجتمعي غير عادل في معاملتي .			
23	لا أميل إلى بدء الحديث مع الآخرين .			
24	أشعر أن مستقبلي يتحكم فيه غيري .			
25	أحاول تحقيق أهدافي مهما كانت الطرق المتبعة .			
26	لا أتمنى أن أعيش في عالم آخر .			
27	أحب زيارة الزملاء .			
28	أستطيع أن أرفض الكثير من الأمور التي لا تناسبني .			
29	أفضل الالتزام بقواعد المدرسة .			
30	لا أشعر بأي معنى للحياة.			
31	تتملكني رغبة قوية في التمرد على أبي و أمي .			

م	العبـــــــــــــارة	غالبًا	أحيانًا	نادرًا
32	من الصعب أن أجد أصدقاء يفهمونني .			
33	أستطيع أن أخطط لحياتي جيدا .			
34	لا أهتم بالتمييز بين الصواب و الخطأ .			
35	أشعر بأنني أسعى إلى تحقيق أهدافي .			
36	لا أشعر بعدم الرضا عن وضعي داخل المجتمع .			
37	أشعر بعدم الارتياح عندما أكون بين الناس .			
38	أرى بأنه لا يوجد فرق بين المجتهد والمقصر .			
39	ليس هناك جديد في حياتي .			
40	لا أعتقد أن الإنسان حر في عمل كل ما يريد .			
41	أحب الاشتراك في الحفلات و المناسبات العائلية .			
42	لا أعرف ماذا أريد من هذه الحياة .			
43	أفضل إتباع التقاليد و الأعراف .			
44	لا أهتم بالأحداث التي تدور حولي.			
45	أغضب لأن المجتمع ينظر لي نظرة نقص .			
46	أتمنى أن أعتزل الناس و أعيش وحيدا .			
47	أشعر بالرغبة نفي تحطيم قيم و معايير هذا المجتمع .			

* عرض تكرارات العبارات والمتوسط الحسابي مع الانحراف المعياري لتلميذات الممارسات والغير الممارسات :

1- عرض تكرارات العبارات والمتوسط الحسابي مع الانحراف المعياري لتلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي

رقم العبارة	غالبا		أحيانا		نادرا		المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
01	61	%78.2	13	%16.7	4	%5.1	1.26	0.55
02	16	20.5 %	26	%33.3	36	%46.2	1.74	0.78
03	20	%25.6	13	%16.7	45	%57.7	1.67	0.86
04	11	%14.1	17	%21.8	50	%64.1	1.50	0.73
05	11	%14.1	11	%14.1	56	%71.8	1.42	0.73
06	48	%61.5	22	28.2%	8	%10.3	1.48	0.67
07	43	%55.1	20	%25.6	15	19.2%	1.64	0.78
08	9	%11.5	15	%19.2	54	%69.2	1.42	0.69
09	49	%62.8	15	%19.2	14	%17.9	1.55	0.78
10	55	%70.5	7	%9.0	16	%20.5	1.50	0.81
11	44	%56.4	24	%30.8	10	%12.8	2.43	0.71
12	7	%9.0	15	%19.2	56	%71.8	1.37	0.64
13	10	%12.2	16	%20.5	52	%66.7	1.46	0.71
14	31	%39.7	35	%44.9	12	%15.4	1.75	0.70
15	6	%7.7	21	%26.9	51	%65.4	1.42	0.63
16	49	%62.8	6	%7.7	23	%29.5	1.66	0.90

ملحق رقم (5)

رقم العبارة	غالبا		أحيانا		نادرا		المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
17	11	**%14.1**	9	**%11.5**	58	**%74.4**	1.39	0.72
18	43	**%55.1**	6	**%7.7**	29	**%37.2**	1.82	0.94
19	12	**%15.4**	11	**%14.1**	55	**%70.5**	1.44	0.74
20	66	**%84.6**	7	**%9.0**	5	**%6.4**	1.21	0.55
21	63	**%80.8**	6	**%7.7**	9	**%11.5**	1.30	0.67
22	12	**%15.4**	12	**%15.4**	54	**%69.2**	1.46	0.75
23	14	**%17.9**	16	**%20.5**	48	**%61.5**	1.56	0.78
24	11	**%14.1**	22	**28.2%**	45	**%57.7**	1.56	0.73
25	14	**%17.9**	24	**%30.8**	40	**%51.3**	1.66	0.76
26	52	**%66.7**	13	**%16.7**	13	**%16.7**	1.50	0.76
27	61	**%78.2**	10	**%12.8**	7	**%9.0**	1.30	0.63
28	55	**%70.5**	17	**%21.8**	6	**%7.7**	1.37	0.62
29	16	**%20.5**	23	**%29.5**	39	**%50**	2.29	0.79
30	14	**%17.9**	23	**%29.5**	41	**%52.6**	1.65	0.77
31	3	**%3.8**	6	**%7.7**	69	**%88.5**	1.15	0.45
32	13	**%16.7**	16	**%20.5**	49	**%62.8**	1.53	0.76
33	55	**%70.5**	16	**%20.5**	7	**%9.0**	1.38	0.64
34	42	**%53.8**	19	**%24.4**	17	**%21.8**	1.67	0.81
35	39	**%50**	27	**%34.6**	12	**%15.4**	1.65	0.73
36	16	**%20.5**	26	**%33.3**	36	**%46.2**	2.25	0.78
37	17	**%21.8**	31	**%39.7**	30	**%38.5**	1.83	0.76

رقم العبارة	غالبا		أحيانا		نادرا		المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
38	27	**%34.6**	34	**%43.6**	17	**%21.8**	2.12	0.74
39	17	**%21.8**	12	**%15.4**	49	**%62.8**	1.58	0.82
40	29	**%37.2**	31	**%39.7**	18	**%23.1**	1.85	0.76
41	36	**%46.2**	27	**%34.6**	15	**%19.2**	1.73	0.76
42	17	**%21.8**	12	**%15.4**	49	**%62.8**	1.58	0.82
43	34	**%43.6**	20	**%25.6**	24	**%30.8**	2.12	0.85
44	23	**%29.5**	30	**%38.5**	25	**%32.1**	1.97	0.78
45	24	**%30.8**	18	**%23.1**	36	**%46.2**	1.84	0.86
46	11	**%14.1**	13	**16.7%**	54	**%69.2**	1.44	0.73
47	23	**%29.5**	16	**%20.5**	39	**%50**	1.79	0.87

2-عرض تكرارات العبارات والمتوسط الحسابي مع الانحراف المعياري لتلميذات الغير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي

رقم العبارة	غالبا		أحيانا		نادرا		المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
01	16	**%22.9**	15	**%21.4**	39	**%55.7**	2.32	0.82
02	14	**%20.0**	31	**%44.3**	25	**%35.7**	1.84	0.73
03	13	**%18.6**	22	**%31.4**	35	**%50**	1.68	0.77
04	10	**%14.3**	15	**%21.4**	45	**%64.3**	1.50	0.73
05	26	**%37.1**	18	**%25.7**	26	**%37.1**	2.00	0.86
06	42	**%60**	20	**%28.6**	8	**%11.4**	1.51	0.69

ملحق رقم (5)

رقم العبارة	غالبا		أحيانا		نادرا		المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
07	7	**%10**	36	**%51.4**	27	**%38.6**	2.28	0.64
08	10	**%14.3**	13	**%18.6**	47	**%67.1**	1.47	0.73
09	18	**%25.7**	20	**%28.6**	32	**%45.7**	2.20	0.82
10	10	**%14.3**	14	**%20**	46	**%65.7**	2.51	0.73
11	25	**%35.7**	30	**%42.9**	15	**%21.4**	2.14	0.74
12	11	**%15.7**	10	**%14.3**	49	**%70**	1.45	0.75
13	20	**%28.6**	24	**%34.3**	26	**%37.1**	1.91	0.81
14	26	**%37.1**	28	**%40**	16	**%22.9**	1.85	0.76
15	11	**%15.7**	40	**%57.1**	19	**%27.1**	1.88	0.64
16	8	**%11.4**	15	**%21.4**	47	**%67.1**	2.55	0.69
17	15	**%21.4**	34	**%48.6**	21	**%30**	2.08	0.71
18	11	**%15.7**	7	**%10**	52	**%74.3**	2.58	0.75
19	16	**%22.9**	33	**%47.1**	21	**%30**	1.92	0.72
20	39	**%55.7**	25	**%35.7**	6	**%8.6**	1.52	0.65
21	18	**%25.7**	17	**%24.3**	35	**%50**	2.24	0.84
22	17	**%24.3**	17	**%24.3**	36	**%51.4**	1.72	0.83
23	17	**%24.3**	31	**%44.3**	22	**%31.4**	1.92	0.74
24	12	**%17.1**	13	**%18.6**	45	**%64.3**	1.52	0.77
25	36	**%51.4**	19	**%27.1**	15	**%21.4**	2.30	0.80
26	27	**%38.6**	16	**%22.9**	27	**%38.6**	2.00	0.88
27	27	**%38.6**	31	**%44.3**	12	**%17.1**	1.78	0.72

ملحق رقم (5)

رقم العبارة	غالبا		أحيانا		نادرا		المتوسط الحسابي $\bar{x}$	الانحراف المعياري S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
28	15	**%21.4**	39	**%55.7**	16	**%22.9**	2.01	0.67
29	9	**%12.9**	14	**%20**	47	**%67.1**	2.54	0.71
30	11	**%15.7**	15	**%21.4**	44	**%62.9**	1.52	0.75
31	5	**%7.1**	8	**%11.4**	57	**%81.4**	1.25	0.58
32	24	**%34.3**	28	**%40**	18	**%25.7**	2.08	0.77
33	36	**%51.4**	28	**%40**	6	**%8.6**	1.57	0.64
34	8	**%11.4**	35	**%50**	27	**%38.6**	2.27	0.65
35	10	**%14.3**	20	**%28.6**	40	**%57.1**	2.42	0.73
36	8	**%11.4**	16	**%22.9**	46	**%65.7**	2.54	0.69
37	11	**%15.7**	20	**%28.6**	39	**%55.7**	1.60	0.74
38	22	**%31.4**	29	**%41.4**	19	**%27.1**	2.04	0.76
39	24	**%34.3**	23	**%32.9**	23	**%32.9**	2.01	0.82
40	34	**%48.6**	24	**%34.3**	12	**%17.1**	1.68	0.75
41	25	**%35.7**	27	**%38.6**	18	**%25.7**	1.90	0.78
42	15	**%21.4**	28	**%40**	27	**%38.6**	1.82	0.76
43	27	**%38.6**	31	**%44.3**	12	**%17.1**	2.21	0.72
44	18	**%25.7**	29	**%41.4**	23	**%32.9**	1.92	0.76
45	26	**%37.1**	11	**%15.7**	33	**%47.1**	1.90	0.91
46	14	**%20**	20	**%28.6**	36	**%51.4**	1.68	0.79
47	23	**%32.9**	9	**%12.9**	38	**%54.3**	1.78	0.91