جـــامعة المـرقـــب

المجـلـة العـلـمية

مجلة علمية محكمة تحت مسمى (مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى)

منشورات كلية التربية البدنية – جامعة المرقب

العدد الخامس

(فبراير) 2020 م

هيئة التحرير

م	دكتور / ميلود عمار النفر	عميد الكلية	رئيس التحرير

اللجنة العلمية المحلية

م	الاسم	الجامعة	الوظيفة
1	د. مفتاح محمد ابوجناح	المرقب	رئيساً
2	د. خالد محمد الكموشي	المرقب	عضوا
3	د. عبد الحكيم سالم تنتوش	الجبل الغربي	عضوا
4	د. زياد سويدان	الزاوية	عضوا
5	د. عمران جمعة تنتوش	المرقب	عضوا
6	أ. هشام رجب عباد	المرقب	عضوا
7	أ. محمد علي زائد	المرقب	عضوا

اللجنة العلمية الدولية

1	د. جمال بكباي	الجزائر	عضوا
2	د. سامية شينار	باتنة1/ الجزائر	عضوا
3	د. سامية ابريعم	العربي بن مهيدي ام البواقي / الجزائر	عضوا
4	د. يزيد شويعل	الدكتور يحي فارس المدية / الجزائر	عضوا
5	د. رضوان بلخيري	العربي التبسي تبسة / الجزائر	عضوا
6	د. مسعودي ظاهر	زيان عاشور جلفة / الجزائر	عضوا
7	د. عبد السلام مقبل الريمي	اليمن	عضوا

اللجنة الاستشارية

م	الاسم	الجامعة	الوظيفة
1	د. سعيد سليمان معيوف	طرابلس	رئيساً
2	د. سليمان الصادق الامين	المرقب	عضوا
3	د . صبري عمران	الزقازيق / مصر	عضوا
4	د. فتحي البشيني	روسيا	عضوا
5	د. محمد جابر	المرقب	عضوا

ملاحظة

كافة البحوث تعبر عن وجهة نظر أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة أو الكلية

جميع الحقوق محفوظة

2020م

التعليمات الخاصة بنظم النشر مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى

طبيعة المواد المنشورة

تهدف المجلة إلى إتاحة الفرصة لكافة المتخصصين لنشر إنتاجهم العلمي في مجال علوم الرياضة والتربية البدنية والعلوم الأخرى، الذي تتوافر فيه الأصالة والجدية والمنهجية العلمية.

وتقوم المجلة بنشر المواد التي لم يسبق نشرها باللغة العربية أو الإنجليزية وتقبل المواد في الفئات التالية:

- البحوث الأصيلة.
- المراجعات العلمية.
- تقارير البحوث.
- المراسلات العلمية القصيرة.
- تقارير المؤتمرات والندوات.

اللائحة التنظيمية:

1- أن تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.

2--تصدر كلية التربية البدنية جامعة المرقب مجلة علمية تسمي (مجلة التربية الرياضية –والعلوم الأخرى) .

3--تصدر المجلة بصفة دورية كل-6 أشهر من كل عام.

أهداف المجلة:

1-المشاركة في تشجيع حركة البحث العلمي.

2-تحقيق إضافة جديدة على الساحة العلمية في المجالات الرياضية.

3--نشر وتعزيز الدراسات والأبحاث العلمية الرياضية.

سياسة النشر:

1- تختص المجلة بنشر الأبحاث والمقالات العلمية في المجالات الرياضية والتربية البدنية والعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي والأبحاث التربوية والعلوم الأخرى المرتبطة بها.

2--يسمح بالاشتراك في المجلة بالأبحاث أو المقالات التي يجريها أو يشترك فيها أعضاء هيئة التدريس أو الباحثين في الجامعة والمعاهد العلمية ومراكز وهيئات البحث العلمي في ليبيا وخارجها.

3--تنشر الأبحاث في المجلة وفق الأسبقية دورها بعد تحكيمها وإعدادها في شكلها النهائي وفق شروط النشر والقواعد التي تقررها المجلة.

4- جميع الأبحاث المقدمة للنشر لا ترد لأصحابها سواء نشرت أو لم تنشر وإذا تمت الموافقة على نشرها فإن لهيئة التحرير الحق في نشرها في الوقت الذي تراه مناسباً.

5--يخضع ترتيب الموضوعات في المجلة لاعتبارات فنية.

شروط ومعايير النشر:

1- تكون الدراسات أصلية ولم يسبق نشرها أو قبولها للنشر.

2- يقدم الباحث أصل + نسخة على CD +ثلاثة نسخ مطبوعة وعلى وجه واحد فقط وعلى ورق كوارتر مقياس 4A مع ضرورة ترك الصفحات بدون ترقيم.

3- تتضمن الصفحة الأولى عنوان البحث، اسم الباحث أو الباحثين ووظائفهم.

4- يجب ألا يزيد عدد الصفحات عن 20 صفحة وفي حالة الزيادة عن 20 صفحة يتم دفع مبلغ خمسة دنانير عن كل صفحة.

5- يمنح الباحث أو الباحثين نسخة من المجلة مجانا وفي حالة رغبة الباحث في الحصول على نسخة إضافية يسدد مبلغ خمس وعشرون دينار عن النسخة الواحدة.

إجراءات التحكيم:

1- تلتزم لجنة المجلة بإشعار الباحث بوصول بحثه وإحالته إلى هيئة التحرير.

2- تتم مراجعة البحوث المقدمة بصورة مبدئية من هيئة التحرير لتقرير مدى صلاحيتها وتمشيها مع سياسة المجلة ويمكن تبعا لذلك استبعاد بعض البحوث وعدم إرسالها للتحكيم مع ضرورة إبلاغ صاحب البحث بذلك.

3--يحال البحث للتقييم من قبل ثلاثة من الأساتذة المحكمين أعضاء اللجنة العلمية الدائمة للتربية البدنية في ليبيا.

4--تحال البحوث المقدمة للنشر إلى المحكمين في آن واحد وترفق مع البحث استمارة التحكيم ليقوم كل محكم بملء هذه الاستمارة خلال فترة محددة.

5-تعتمد قرارات المحكمين بالأغلبية من حيث القبول أو الرفض من قبل هيئة التحرير.

6-تقوم لجنة المجلة بإبلاغ أصحاب البحوث بإجازة بحثهم، ولهيئة التحرير أن تطلب إجراء تعديلات شكلية أو موضوعية بناءاً على توصية المحكمين قبل إجازة البحث للنشر

7--تلتزم المجلة بالسرية التامة بالنسبة لعملية التحكيم وأسماء المحكمين.

قواعد عامة:

-تقبل البحوث من خارج ليبيا.

- تسديد الرسوم تحدد من قبل هيئة التحرير أو مجلس الكلية أو مجلس الجامعة.

شروط كتابة البحوث:

1-تكتب البحوث المقدمة للمجلة على ورق حجم.4A .

-2-بالنسبة للهوامش تراعى الشروط التالية:

- من أعلى 3.5 سم ومن باقي الجوانب 3 سم.

- خط العنوان الرئيسي للبحث SakkalMajalla حجم. **Bold** 20 .

- خط الكتابة العربي SakkalMajalla حجم 14 عادي وتأخذ أسماء الباحثين والعلماء..**Bold**

- خط الكتابة الأجنبي Times New Roman حجم. **Bold** 12 .

- خط العناوين Simplified Arabic حجم 16 Bold والعناوين الصغيرة **Bold** 14.

- خط العناوين الأجنبي Times New Roman حجم **Bold** 16 .

3- بالنسبة للجداول تكون مفتوحة من الجانبين ومسطرة تحديداً مفردا أما بداية ونهاية الجدول فيكون التحديد مزدوجاً .

كلمة العدد

الحمد لله رب العالمين وأصلي وأسلم على خير الخلق أجمعين محمداً النبي الأمين وعلى آلة وصحبه أجمعين..... وبعد.

إنه ليسعدني نيابة عن مجلس الكلية أن أقدم العدد الخامس (فبراير2020م) من المجلد الأول العدد الخامس من مجلة التربية الرياضية والعلوم الأخرى الصادرة من كلية التربية البدنية – جامعة المرقب في صورتها الجديدة لتسهم بجهد وافر في النشر العلمي في مختلف أنشطة التربية الرياضية والبدنية والصحية والفنية والترويحية وبعض العلوم الأخرى المرتبطة باعتبارها رائدة المجلات العلمية المتخصصة على مستوى كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة بدولة الليبية إيمانا برسالة الجامعة في هذا الصدد مراعية اتسام محتوى المجلة بالتجريب والتطوير والتطبيق في ظل أهداف الجامعات الإقليمية الأمر الذي أصبح ضرورة ملحة في عالم سريع التغيير بابتكارية التكنولوجيا والتقدم العلمي المذهل، حيث حقق العلم وثبة كبيرة في كل المجالات وكان للتربية البدنية نصيبا من هذا التقدم حيث لعب طموح علماؤها دوراً أساسياً في الاعتماد على علوم حديثة ليكون منها المنطلق للتقدم.

وقد آلت كلية التربية البدنية بالجامعة على تطوير هذه المجلة حتى تصل إلى المستوى اللائق بالجهد الذي تبذله للنهوض بها بين الجامعات الليبية والعربية والعالمية.

ولا يسعنا إلا أن نتقدم بالشكر لجميع من أسهموا في ظهور المجلة سواء بالنقد البناء أو تقديم المقالات والبحوث والتراجم العلمية ونتوجه إليهم جميعاً لطلب المزيد من التعاون حتى نصل بهذه المجلة إلى المستوى العلمي والفني المتكامل في مجالات أنشطة التربية الرياضية والصحية والتربوية.

عميد الكلية
ورئيس هيئة التحرير
د: ميلود عمار النفر

الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة الخمس

فتحية إمحمد علي أحليلي

مقدمة..

يعتبر الاغتراب أحد العوامل النفسية المؤدية إلى الأمراض العصبية وهو ظاهرة نفسية واجتماعية، ومشكلة إنسانية عامة، وأزمة يعاني منها المراهق بشكل خاص في المجتمع المعاصر الذي يزخر بالعديد من التغيرات، والصراعات المتلاحقة دون أن يرافق ذلك تغير موازي من قبل الإنسان مما يجعله يشعر بخيبة الأمل والاغتراب عن ذاته وعن مجتمعه، ويشعر بالعجز في مواجهة هذه التغيرات المتصارعة.

فمشكلة الاغتراب تعد بحق مشكلة العصر الذي يعيش فيه الفرد، فظروف المجتمع قد اجتمعت لتجعل من مشكلة الاغتراب أهم المشكلات التي يواجهها الإنسان المعاصر اليوم، بالاضافة إلي أن موضوع الاغتراب يتصل بعدد من الموضوعات الفلسفية الأخرى التي تدخل في نطاق الميتافيزيقيا كالحرية والحب والأمل، والإيمان والزمن.

يتعرض المراهق في كثير من الأحيان للاغتراب نتيجة ظروف وأعباء الحياة مما يحدث خلل وحالة من عدم التوازن في شخصيته، وفي دراسة سابقة قام بها(مايسنر) على المراهقين من عمر(18-13) سنة تبين أنه ما يقرب من 89% من المراهقين كانوا سعداء داخل أسرهم، وأن 74% كانوا يشعرون بالفخر والاعتزاز بآبائهم، وفي دراسة(ليسروكانديل) تبين أن 11% فقط من المراهقين من عينة الدراسة قد يشعرون بأنهم بعيدون عن أمهاتهم، وأن 23% عبروا بأنهم بعيدون عن آبائهم، أما بقية عينة الدراسة فقد شعروا بأنهم قريبون من آبائهم.

(خليفه،2000: 20)

فالاغتراب موجود طالما كانت هناك فجوة بين الفرد والمجتمع، وكلما غاب المجال الذي تظهر فيه العلاقة المعبرة عن الذات، وما دام للفرد افكار مثالية ينشد تحقيقها وتحول ظروف المجتمع دون بلوغها، ومن أبرز مظاهر التعبير عن اغتراب الإنسان ما تكشف عنه الدراسات من زيادة خطيرة في انتشار الأمراض النفسية والاجتماعية مثل إدمان الإنسان على تعاطي المخدرات والعنف والتطرف والإرهاب....إلخ، سواء على المستوى العالمي أو العربي. **(خيفة، 2000: 84)**

ويقول(فروم) أن فقدان الإنسان لذاته المميزة أو المتفردة عن الآخرين يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق، ويرى أن الإنسان المغترب يشعر بأنه غريب عن ذاته ولا يجد نفسه كمركز لعالمه، وأنه خارج عن الاتصال بنفسه كما هو خارج عن الاتصال بالآخرين.**(أميمن، 2004: 6)**

قد يشعر الفرد في الوقت الحاضر بأن القيم التي كانت سائدة في حياة الناس، والتي كان لها وجود حقيقي فيما مضي مثل التآزر والتعاطف والتراحم، والمحبة لم تكن موجودة اليوم، كما سيطرت على العلاقات بين الناس قيم غريبة عن الإنسان، وأصبحت العلاقة بين فردين تحدد مدى ما يأخذه الفرد من الأخر، فالمنفعة أصبحت قيمة وأطلق عليها العملية حتى لا يخاف الناس منها، كما أصبحت الوصولية قيمة، وأطلق عليها الجذب الاجتماعي حتى

يخدع الإنسان نفسه بذلك، وارتدى النفاق والرياء ثوبا جديدا يسمى بالمجاملة، وأصبح الإنسان وسيلة بعد أن كان غاية، وبهذا انتشرت هذه الأفكار في مجتمع المراهقين والشباب مما أدى إلى ازدياد اغترابهم وعصيانهم.

يشير(فرويد) إلى أن الاغتراب متأصلة في وجود الذات وفي حياة الإنسان، إذ لا سبيل مطلقا لتجاوز الاغتراب من جهة نظر(فرويد) بين الأنا والهو والأنا الأعلى، حيث لا مجال لاشباع كل الدوافع الغريزية مطلقا، كما أنه لا يمكننا التوفيق بين الأهداف والمطالب وبين الغرائز وبعضها ببعض.(عبد المختار، 1999: 49)

ويعد التحكم بالسلوك أفضل الطرائق لمواجهة المواقف, وتلك القدرة ليست بالضرورة صحيحة دائما؛ لأنَّ انسجام اعتقادات الفرد مع مركز الضبط ربما يعتمد على متغيرات ثقافية, أو موقفية؛ باعتبار أنَّ الثقافة الغربية تعطي للفرد قيمة عالية في الحرّية الشخصية, وذلك يتوافق مع نظرة المجتمع الغربي للاستقلالية الشخصية .

وينظر لمركز الضبط على أنَّه إدراك عام لمدى الضبط في الأحداث التي تؤثر على حياة الفرد, فمركز الضبط من منظور نظرية التعلّم الاجتماعي ما هو إلا إحساس بقدرة الفرد على الضبط والتوجيه للنتائج, ويعتبر هذا الشعور أو الاحساس نتاج التفاعل المبكر مع البيئة بما فيها, وقد أمكن تصنيف الأفراد وفقا لذلك إلى:(أفراد ذوي مركز الضبط داخلي, وذوي مركز ضبط خارجي) ، ويتحدد ذلك التصنيف وفقا لتوقعات الأفراد المختلفة في ضوء إدراكهم لمصدر التعزيز إيجابياً كان أم سلبياً المكافأة والنجاح في مقابل الحرمان والفشل ولقد أشار روتر إلى أهمية - الفروق الموجودة في متغير مركز الضبط, إذ يشير إلى الحد الذي يمكن للفرد عنده أن يضبط معتقداته التي تتمايز عن المعتقدات التي يمتلكها معظم أفراد مجتمعه.

(سليمان وحافظ, 2000 : 824 - 825)

ومن الجدير بالذكر أن مفهوم الضبط ظهر ضمن مجالات نظرية التعلّم الاجتماعي؛ حيث يرتبط بمدى زيادة، أو نقصان التوقعات التي تتبع التعزيز، وذلك يعتمد على خصائص الفرد الثابتة نسبياً,وعلى طبيعة المواقف التي يمر بها, بالإضافة إلى أن محددات السلوك التي ترتبط أيضا بطبيعة التعزيز, من حيث الإيجابية والسلبية والتتابع, وقيمة التعزيز.

وينظر علماء النفس المهتمون بنظرية التعلّم الاجتماعي إلى مركز الضبط باعتباره عاملاً أساسيا من عوامل الشخصية، والذي يشير إلى كيفية إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالمواقف التي يمر فيها, والشروط التي تضبط الأحداث من حوله.

فالاهتمام الكبير بمفهوم الضبط (الداخلي -الخارجي) يرجع إلى وجود بعض المشاكل الدائمة في هذه الأيام، والتي ترتبط بزيادة تعقد المجتمع , وما يعقب ذلك من شعور بالعجز, وعدم القدرة على القيام ببعض أمور الحياة الضرورية, التي يطمح الفرد للوصول اليها بدون فشل.

ويرى طه:" بأن لكلّ منا طموحا معينا يضعه أمامه ويجتهد في تحقيقه , وقد ينجح , أو يفشل في ذلك ولا شك أنَّ هذا يعتمد على مدى كفاءته وقدرته , وعلى مدى ملاءمة الظروف الخاصة به وبالبيئة من حوله" . (طه, 1993 : 723)

فالإنسان المغترب عن ذاته هامشي لا معنى لما يقوم به، ولا يثير اهتمامه أي شيء، غير قادر على التحكم في سلوكهٍ وضبطه، فهو دائما في حالة بائس، لا يشعر بالانتماء إلى اسرته أو مجتمعه، هارب من نفسه ومن الأخرين، وذلك بغياب المجال الذي تظهر فيه العلاقة المعبرة عن الذات.

واليوم في عالم مشحون بالتوترات ويموج بالخلافات والصراعات إلى الحد الذي يمكن معه القول بأن الانتماء الحقيقي لم يعد له وجود ألا في أطار محدود جدا من الخبرات الحياتية، فالإنسان هنا يعيش حياة هامشية تفرض عليه الشعور بالاغتراب والانفصال ع الذات والمجتمع الذي يعيش فيه.

إنَّ دراسة العلاقة الارتباطية بين(الاغتراب عن الذات ومركز الضبط)تصبح على درجة عالية من الأهمية لطلبة المرحلة الثانوية , التي هي من المراحل المهمة التي يمر بها
الفرد في حياته , والتي يحاول خلالها أن يبني شخصيته , وأن يوازن بين متطلباته
ومتغيرات الواقع الخارجي من حوله , وخاصة داخل هذا المجتمع المعاصر المليء بالمغريات
والتغيرات السريعة التي تتطلب قدرة ,وجهداً, وكفاحاً , ومثابرة من أجل التكيف معه .

ونظراً لأهمية كل من: الاغتراب عن الذات ومركز الضبط في الحياة اليومية
للفرد , والأسرة , والمجتمع عامة , والطالب خاصة , وانطلاقا من العلاقة المفترضة بين هذان
المتغيران كأساس للنجاح الأكاديمي والعملي , إذ يمكن التنبؤ بمستقبل الفرد وقدرته على الكفاح
والاعتماد على النفس، ولاقتناع الباحثة بالأهمية الكبيرة لهذان المتغيران على مستقبل الطلبة
بشكل عام , فقد رغبت أن تتناولهما بالدراسة لتحدد طبيعة العلاقات فيما بينهما.

مشكلة البحث: -

إن الإنسان يحمل بين ثنايا شخصيته عدة شخصيات، فالإنسان مكون بيولوجي يتوق لإشباع حاجاته بأية وسيلة، وهو مطالب في نفس الوقت بأن يراعى مبدأ الواقع وهو يسعى لشق طريقه في هذه الحياة، كما أنه مطالب بالامتثال للقيم الدينية والمعايير الأخلاقية التي يتشربها أثناء تنشئته، نظرا لأن الإنسان يراعي الامتثال والمبادي الأخلاقية ولا يستطيع تحقيق رغبات متعارضة، فأنه يكون عرضة للاغتراب، والاغتراب قد يقود إلى غربته عالمواقف الشائعة والاشخاص المحيطين به وقد يؤثر على شخصيته.

لذلك فقد كان من بين أهداف البحث الحالي دراسة العلاقة بين الاغتراب عن الذات ومركز الضبط لدى فئة مهمة من فئات المجتمع والممثلة في عينة من طلبة الثانويات بمدينة الخمس.

ونظرا لهذه الاعتبارات فقد تحددت مشكلة البحث في التساؤلات الاتية:_

1-ما مدى إسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات لدى أفراد العينة؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة وفقا لمتغير الجنس على مقاييس البحث وهي مقياس الاغتراب ومقياس الضبط؟

أهمية البحث:-

1-تناول البحث فئة يؤكد علي أهميتها كثير من الباحثين والدراسات التي اهتمت بهذا المجال ألا وهي مرحلة المراهقة.

2-يدرس البحث الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط وذلك للتعرف على أثر الغربة عن الذات في مركز الضبط.

3-تفيد نتائج البحث في توعية أفراد المجتمع كافة والشباب بصورة خاصة بمضار الاغتراب في مركز الضبط.

4-الاهتمام بالتنشئة الصالحة القائمة على التمسك بالمبادئ الدينية والاخلاقية الفاضلة.

5- سد النقص في تلك الدراسات السابقة والابحاث التي تناولت بعض العوامل المؤدية لانتشار الأمراض النفسية والاجتماعية الأخرى ولم تتناول علاقة الاغتراب عن الذات بمتغير مركز الضبط لدى أفراد المجتمع.

الدراسات السابقة:-

1-دراسة محمد أحمد عرايس 2002: (ليبيا)

عنوان الدراسة: مركز الضبط وعلاقته بالأسلوبين المعرفيين: الاعتماد المجالي, والتمييز التصوري, والتحصيل الدراسي.

أهداف الدراسة: هدفت إلى اختبار أثر التفاعل بين مركز الضبط وعلاقته بالأسلوبين المعرفيين: الاعتماد المجالي والتمييز التصوري والتحصيل الدراسي.

عينة الدراسة: تكونت من (158)طالب وطالبة منهم (67)ذكور و (91) إناث من طلبة كليتي القانون والآداب بجامعة التحدي بمدينة سرت.

أدوات الدراسة: مقياس مركز الضبط ، درجات الطلبة في التحصيل الدراسي نهاية العام.

أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب ذوي الضبط الداخلي والخارجي في مستوى التحصيل الدراسي، ووجود علاقة بين المتغيرين يجب أن يسفر عن تمايز التوجه الداخلي عن الخارجي (بن عياد، 2006 : 84 - 85)

2-دراسة عبد السلام إسماعيل 2002(ليبيا):

عنوان الدراسة: ظاهرة الاغتراب- دراسة أمبيريقية- لمعرفة العلاقة بين الشعور بالاغتراب والسلوك الاغترابي لدى طلاب جامعة المرقب.

أهداف الدراسة:استهدفت معرفة العلاقة بين الشعور بالاغتراب والسلوك الاغترابي لدى طلاب جامعة المرقب.

عينة الدراسة:تكونت عينة الدراسة من (673) طالب وطالبة بالسنتين الأولى والنهائية بجامعة المرقب وتم اختيارها بالطريقة العشوائية المنتظمة.

أدوات الدراسة: أستخدم الباحث الاستبيان المغلق .

أهم نتائج الدراسة: توصلت إلى وجود فروق جوهرية على مقياس الاغتراب ككل، وعلى مقياس الشعور بالغربة عن الذات والعزلة الاجتماعية، والشعور بفقدان السيطرة، ومعايير السلوك الاغترابي، ووجود فروق دالة إحصائيا بين درجات الطالبات بالنسبة للسنة النهائية بالتخصصات الادبية، ووجود فروق دالة إحصائيا بين درجات الذكور ككل بالسنة الاولى وبين درجات الإناث ككل بالسنة الاولى ولصالح الإناث ككل بالسنة الاولى على مقياس الاغتراب.

(إسماعيل،2002: 219-228)

3-دراسة حواء أبو سطاش 2004 (ليبيا):

عنوان الدراسة: الاكتئاب وعلاقته بفقدان المعنى والغربة عن الذات والعصابية لدى بعض طالبات معاهد إعداد المعلمين العليا بشعبيات المرقب وترهونة ومسلاته، دراسة إمبيريقية.

أهداف الدراسة: قد أستهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين الاكتئاب وبعض أبعاد الاغتراب والعصابية.

عينة الدراسة: اختيرت العينة من أربعة معاهد بلغ العدد الكلي لطالبات السنة الأولى والسنة الرابعة(1694) طالبة وبلغ عدد أفراد العينة(563) طالبة.

أدوات الدراسة: استخدمت الباحثة مقياس الاكتئاب ، ومقياس الغربة عن الذات، ومقياس فقدان المعنى والاضطرابات العصابية وهي من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأناث أكثر شعورا بالاغتراب من الذكور ، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القسم العلمي وطلاب القسم الأدبي فيما يتعلق بالاحساس بالاغتراب، وأن طلاب الأقسام الأدبية أكثر اغترابا من طلاب الأقسام العلمية.(أبوسطاش،2004: 224)

4-دراسة آلاء محمد الرديني 2004(ليبيا)

عنوان الدراسة :الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط(داخلي -خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة بشعبية المرقب.

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الثقة بالنفس ومركز الضبط(داخلي -خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي.

عينة الدراسة: تكونت من(686)طالب وطالبة بمدارس منطقة المرقب وبلغ عدد الطلبة الذكور(352) وعدد الطالبات(334).

أدوات الدراسة: استخدمت مقياس الثقة بالنفس من إعداد الباحثة، ومقياس وجهة الضبط، ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: أوضحت نتائج هذه الدراسة على أن الواثق من نفسه يمتلك ضبطا داخليا، ويكون متوافقا نفسيا واجتماعيا، وقد جاءت هذه النتائج في الاتجاه المتوقع والصحيح، بحيث تكون لدى الفرد الذي يثق بنفسه قدرة السيطرة على الأحداث والافعال الخاصة بحياته، فينظر إلى أنجازاته من نجاح أو فشل في ضوء ما لديه من قدرات ومهارات وذكاء، فيرضى عن نفسه، بحيث يستطيع تغيير سلوكه وتحقيق التوافق بينه وبين نفسه من جهة، وبينه وبين بيئته من جهة أخرى.(الرديني، 2004: 98)

5-دراسة أبو خريص 2004(ليبيا)

عنوان الدراسة: مدى التوافق بين الهوية النفسية ومركز الضبط لدى جامعة بني وليد.

أهداف الدراسة: استهدفت الدراسة معرفة العلاقة التوافقية بين الهوية النفسية ومركز الضبط.

عينة الدراسة: تم اختيار مجتمع الدراسة من السنة الثالثة من سنوات الجامعة وقد بلغ عددهم(431) بواقع(180) طالب، و(251) طالبة،

أدوات الدراسة: استخدم مقياس الهوية النفسية ، ومقياس مركز الضبط من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: توصلت الباحثة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الهوية النفسية ومركز الضبط ،وأن الإناث أكثر ميلا إلى الضبط من الذكور بشكل عام، وانه لا توجد فروق بين الجنسين في مركز الضبط الداخلي والخارجي، وأن الذكور في الأقسام العلمية أكثر ميلا إلى الضبط الداخلي من الذكور في الأقسام الأنسانية، بينما لا توجد فروق بين الإناث في الأقسام العلمية والأن سانية في مركز الضبط الداخلي والخارجي.(أبو خريص، 2004: 145-147)

6-دراسة ماجدة سالم حريبش 2006(ليبيا)

عنوان الدراسة: الاغتراب وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية المرقب- دراسة إمبيريقية.

أهداف الدراسة: استهدفت الدراسة معرفة علاقة مفهوم الذات بالاغتراب ككل وبمتغيرات العزلة الاجتماعية، وفقدان المعنى، وفقدان المعايير، وفقدان السيطرة، والعزلة عن الذات، ومعرفة الفروق بين درجات أفراد العينة وفق متغيرات الجنس والتخصص والسنة والمستوى الدراسي.

عينة الدراسة: قد أجريت الدراسة على عينة قوامها(665) طالب وطالبة، وتم أختيارهم باسلوب العينة العشوائية المنتظمة.

أدوات الدراسة: استخدمت مقياس مفهوم الذات، مقياس الاغتراب من إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: قد توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس الاغتراب لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاغتراب وفق متغير التخصص الدراسي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائيا بين الذكور ةالإناث على بعدي العزلة الاجتماعية وفقدان المعنى، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائيا بين طلبة التخصص الأدبي والعلمي على مقياس فقدان المعنى ولصالح طلبة الأدبي.(حريبش، 2006: 198)

7-دراسة هبة الله خاطر 2007(ليبيا):

عنوان الدراسة: المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالفعالية الذاتية ووجهة الضبط والمشاركة السياسية لدى المرأة العاملة.

أهداف الدراسة:استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين المسؤولية الاجتماعية والفعالية الذاتية ووجهة الضبط والمشاركة السياسية لدى المرأة العاملةز

عينة الدراسة: قد بلغت عينة الدراسة (120) امرأة عاملة متزوجة منهن(60) امرأة عاملة في الوظائف الإدارية العليا(مدير عام) و(60) امرأة عاملة في الوظائف الإدارية الوسطى(مدير إدارة).

أدوات الدراسة: قد تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية ولك بعد التأكد من خصائصها السيكومترية وهي كالتالي: مقياس المسؤولية الاجتماعية إعداد الباحثة، مقياس الفعالية العامة للذات ترجمة عواطف صالح 1993، مقياس وجهة الضبط ترجمة علاء كفافي 1982، مقياس المشاركة السياسية إعداد الباحثة.

نتائج الدراسة: أوضحت نتائج الدراسة بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المسؤولية الاجتماعية والفعالية الذاتية لدى المرأة العاملة بالقطاع الإداري، وبوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين المسؤولية الاجتماعية ووجهة الضبط والفعالية الذاتية .(خاطر، 2007: 97)

الاطار النظري:_

متغير الاغتراب عن الذات:

ظاهرة الاغتراب تعد بحق مشكلة العصر الذي يعيش فيه الفرد وهي ظاهرة نفسية واجتماعية موجودة عند كل الناس، ولكن بصورة متفاوتة من فرد لأخر تختلف باختلاف مقدار الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية التي يعيش فيها الفرد، ويتوقف على ذلك التكوين البيولوجي والنفسي والصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد.

وتعد هذه الظاهرة عبث غير معقول يمضي بالإنسان نحو الفراغ الوجودي ، والملل من الحياة نفسها، أو الشعور بالتحلل من القيم ورفض المعايير الاجتماعية، أو الانسحاب من المجتمع، أو الالتصاق بالذات في كنف عزلة نفسية أو هو خبرة يري فيها الإنسان نفسه كما لو كانت غريبة ومنفصلة عنه.(شقير،2002: 263)

يذهب اكينسون إلى أن الشباب يعبرون عن مشكلاتهم لظاهرة الاغتراب من خلال التمرد والرفض، والتطرف أحد المظاهر السلوكية للشباب والذي يأخذ شكل رفض المعايير والتوجهات، وكل مظاهر السلطة التي يمارسها الكبار ومن ثم مناصبتهم العداء، والشباب قد يحمل بذلك إحساسا بالاغتراب عن الذات وعن أسرته ووقعه.(اميمن،2004: 262)

ويتعين ألا ينظر بالضرورة إلى مفهوم الاغتراب باعتباره حالة شائعة يبدو معها وكأنه أمر قائم وليس باعتباره مجرد إحساس تولد الظروف بالقدرة أو عدمها على التأثير في الاحداث الجارية.

تعريف الاغتراب: شاع استخدام الاغتراب في اللغة اليوم للدراسات الاجتماعية والنفسية بصورة عامة في النقد الاجتماعي، لذلك سنتعمد إلى عرض نماذج متنوعة من التعريفات نوردها على النحو التالي:

1-يذهب عبد الله(2001) إلى أن مفهوم الاغتراب: هو حالة أنفصال بين الفرد والموضوع، وبين الفرد والأشياء المحيطة به، وبين الفرد والمجتمع، وعلاقة الفرد بالاشياء أو الموضوع علاقة غير سوية، فهو يعيش في مجتمعه وبين أهله في دائرة الغربة، يعيش في عالم مجرد من القيم، يسوده جو كريه في مجتمعه لدرجة أنه لا يرفض الحياة فقط، بل يعاديها أيضا، والحالة الأخيرة تعني أن الفرد دخل عالم للانتماء، وأنه في هذه الحالة قد يتميز بفقدان الحس وغياب الوعي.(اميمن،2004: 70)

2-عرف حافظ الاغتراب بأنه: وعي الفرد بالصراع القائم بين ذاته والبيئة المحيطة به، والحيطة له بصورة تتجسد في الشعور بعدم الانتماء والسخط والقلق والعدوانية، وما يصاحب ذلك من سلوك إيجابي بفقدان المعنى واللامبالاة، ومركزية الذات والانعزال الاجتماعي، وما يصاحبه من أعراض إكلنيكية.(شقير، 2002: 264)

أسباب الاغتراب:

يشير الكثير م الباحثين في علم النفس النمو إلى أن المراهقين والشباب عادة ما تكون منفصلة عن ثقافة الراشدين، ودائما ما يكون عالمهم في نزاع وصراع مع عالم الراشدين من حولهم، وعادة ما يشار إلى ثقافة المراهقين والشباب بأنها تتم بالتكامل والأشراف وشيوع المفاسد كالادمان والاصرار على الاشباعات الفورية والاخلاق السئية، وعدم احترام السلطة ونبذ القيم التقليدية.

ويذكر(الاشول) أن الاغتراب يرجع في اساسه إلى العديد من العوامل منها:-

1-غياب القيم الدينية والانسانية في حياة المراهقين والشباب.

-الفجوة بين ثقافة المراهقين والشباب وثقافة الراشدين من حولهم.

3-النفاق والرياء.

4-عدم قدرة المراهقين على تحقيق ذواتهم وبالتالي عدم قدرتهم على تقبل ذواتهم.

5-عدم أحساس المراهقين والشباب بالحرية المسؤلة عن أنفسهم ومصائرهم.

6-افتقاد المراهقين والشباب معنى لوجودهم، لافتقادهم أهداف الحياة التي يحيوها.

7-التناقضات الموجودة داخل مجتمع الراشدين ومن حولهم، جعل المراهقين والشباب يفتقدون المثل الأعلى الذي يمكنهم أن يهتدوا به.(شقير، 2002: 284)

وترى الباحثة أن الشعور بالاغتراب قد يكون رد فعل لمصادر خارجية، أي أن تكون مشاعر الاغتراب استجابة للاحداث الخارجية التي تحيط بالفرد، وقد ينشأ من خبرات الفرد التي يمر بها مع نفسه ومع الآخرين، ولا يتصف بالتواصل والرضا، ويصاحبها كثير من الاعراض مثل العزلة والتمرد وغير ذلك، كما قد ينتج الشعور بالاغتراب عن مصادر داخلية مثل الإصابة بالأمراض، كما ينتج الشعور بالاغتراب لدى الفرد من التفاعل بين كل من الأحداث الخارجية بما فيها من تغيرات وعوائق، والمكونات الداخلية بما فيها من خبرات ومشاعر واتجاهات وعادات ومعتقدات.

مراحل ظاهرة الاغتراب:-

أن ظاهرة الاغتراب تمر بمراحل ثلاث، كل مرحلة تؤدي إلى المرحلة الأخرى وهي:

1-مرحلة التهيؤ للاغتراب:

إن مؤشر بداية هذه المرحلة تأتي عندما يشعر المرء بالعجز أو فقدان السيطرة إزاء الحياة والمواقف الاجتماعية، وأنه لا حول ولا قوة فلابد أن تتساوى معاني الاشياء لديه، بل وأن تفقد الأشياء معانيها أيضا، وتبعا لذلك فلا معايير تحكمه ولا قواعد يمكن أن ينتهي إليها.(نداء،1997: 36)

2-مرحلة الرفض والنفور الثقافي:-

وهي المرحلة التي تتعارض فيها اختبارات الأفراد مع الأحداث والتطلعات الثقافية وهناك تناقض بين ما هو واقعي وبين ما هو مثالي، وما يترتب عليه من صراع الأهداف، وفي هذه المرحلة يكون الرفد معزولا على المستويين العاطفي والمعرفي عن رفاقه، إذ ينظر غليهم باعتبارهم غرباء، وعند هذه النقطة يكون مهيأ للدخول في المرحلة الثالثة.

3-مرحلة تكيف المغترب:

أو العزلة الاجتماعية بأبعادها المتمثلة في " الإيجابية بصورتيها المتمثلتين في المجاراة المغتربة والتمرد والثورة"(علي،2006: 5)، والسلبية بصورها المتعددة التي يعكسها الانسحاب بمستوياته المختلفة. ويشير الانسحاب إلى الاشخاص المغتربين الذين يميلون للانسحاب من النسق الاجتماعي أكثر من المواجهة وبعض الاشخاص يفضل الهروب على المواجهة، وآخرون يشيدون حول أنفسهم حصونا يختبئون بداخلها دون أمل في

إعادة إرادتهم إليهم، ويوجد أشخاص ينغمسون في الحاضر ويبحثون عن مكافأت وارضاءات، وبذلك لا يستطيعون الهروب من مشاكلهم وهمومهم.

وفي هذ المرحلة يحاول الفرد التكيف مع المواقف بطرق عدة منها:

-الاندماج الكامل والمسايرة والخضوع لكل المواقف.

-التمرد والثورة والاحتجاج أي يتخذ المرء موقفا ايجابيا نشطا.

وهو ما يميز المغتربين عن سواهم هو شعورهم الدائم بعدم الثقة ليس بأنفسهم فحسب، بل بكل ما يحيط بهم أيضا، إنهم رافضون لكل شئ حتى أنفسهم، وهذا الفض قد يشعرهم بالاضطراب والاكتئاب تجاه أنفسهم واتجاه الآخرين، كما أن هناك أشخاصا أخرون يلجؤون إلى الخضوع لحماية أنفسهم من الأقوياء حسب وجهة نظرهم.

أبعاد ظاهرة الاغتراب:_

1-العزلة الاجتماعية:تعرف العزلة الاجتماعية بأنها الالتصاق بالذات والانفصال عن الآخرين والشعور بعدم الانتماء للمجتمع، أو انفصال الفرد عن تيار الثقافة السائدة في المجتمع وتبني مبادئ المخالفة عن ثقافة المجتمع، مما يجعله غي قادر على مسايرة الاوضاع القائمة في المجتمع.

وقد تعرف أيضا بأنها درجة من الانفصال بين الأفراد، أو بين الجماعات من منظور التفاعل والاتصال والاندماج العاطفي والاجتماعي.(Rokach,2004,P.1)

تحدث(موسى والدسوقي) عن العزلة عندما يصبح الإنسان غريبا عن مجتمعه وعن الثقافة العامة التي يحملها، وعليه يعتزل الحياة الاجتماعية ويكلف عن المشاركة الاجتماعية المتاحة، كما أنه لا يعلق على الاهداف الثقافية العامة ولا يعتنق المعتقدات الشائعة في مجتمعه.(اميمن،2004: 288)

من مظاهر العزلة الاجتماعية كثرة حديث المرء مع نفسه وينظر للعالم المحيط به نظرة عدائية، وهو يشعر بأن أسرته لا تولي له اهتماما لهذا يهجرها بقدر ما يشعر به من غربة مشاعره وسطها، ويعتبر هذا النوع من العزلة أخطر وأقوى أنواعها.

2-فقدان السيطرة: الإنسان المغترب إنسان منفصل عن المجتمع الذي يعيش فيه، لذلك لا يؤمن بالأهداف الاجتماعية ويفقد بناء الفرصة التي تمكنه من بلوغ أهدافه.

ومن مظاهر فقدان السيطرة عجز الفرد عن تحقيق رغباته، وفشله في تغيير مجرى الأحداث، وتحديد النتائج المترتبة عنها، وعدم قدرته على التأثير أو التحكم في مستقبله أو شعوره بأن مصيره دوما في يد غيره، وأن كل مسيرة حياته خاضعة للحظ والصدفة، يعني شعور الفرد بأنه فاقد القدرة على التأثير في المواقف الاجتماعية المحيطة به.

عندما يفقد الإنسان السيطرة على أمور حياته ويسمح للأخرين بتسيير أموره، فهو يفقد القدرة على التعبير عن رأيه، وهو إنسان يائس يعيش على إدارة أموره بنفسه، و يفتقد القدرة على روح المبادرة والعمل المنتج، ويفتقد تقدير الآخرين لمقومات القوة.(أنور، 2003: 47)

3-فقدان المعايير: الفرد ينحرف بسبب الظروف الاجتماعية التي يجد نفسه فيها ويلجأ إلى استعمال وسائل غير مشروعة اجتماعيا لبلوغ أهدافه.

وعندما يفتقد الفرد المعايير يغترب عن ثقافة المجتمع، والانفصال عن تلك الثقافة، فالشعور المتضمن هنا هو شعور باللامبالاة اتجاه الثقافة، وذلك كمقابل للشعور بأهمية وقيمة مكوناتها المختلفة.

4-فقدان المعنى : تتعدد وتتنوع مظاهر فقدان المعنى منها عجز الفرد عن بلوغ هدفه، والملل وما ينجم عن ذلك من احباط، والشعور بوقت الفراغ، والتعاسة وممارسة عمل ممل وروتيني، وعجز الفرد عن التمييز بين ما يريد وما لا يريد، ولا يعطي قيمة لأى عمل يقوم به، ويشعر بان الحياة والموت في مرتبة واحدة عنده.

أوضح (دويت دين) أن شخصا ما يعاني من الاغتراب إذا ما كان يشعر بانه لا يمكنه فهم الأحداث التي يعرف ان حياته وسعادته تعتمدان عليها في ذاتها.(أنور،2003: 46)

فالمغترب يعيش حياة بلا هدف ويرى أنها تافهة مليئة باليأس والاحباط، وانخفاض الروح المعنوية لديه، ولا يجد طاقة تمده بالقوة لممارسة أعمال جيدة ومفيدة في هذه الحياة.

5-الغربة عن الذات: وفيه يدرك الفرد أنه أصبح مغتربا أ ومنفصلا عن ذاته، ويفشل في ايجاد العمل الذي يرضي رغباته ويشكل له معنى، وشعور الفرد بقلة القيمة، ويغترب الفرد عن ذاته عندما يعجز عن التفكير والتركيز الذهني، ويحمل المسؤولية ويعيش في عالم الخيال وأحلام اليقظة، ويعيش على هامش الحياة.

والإنسان المغترب يشعر باليأس والغم والكآبة وخيبة الأمل، ويزداد اغترابه عن ذاته كلما زاد اكتئابه وحزنه، ويعيش في همومه ومشكلاته، ويفقده الكثير من طاقاته الجسمية والذهنية، ويضعف قدرته على مواجهة أعباء الحياة.

وصف (ماركس) اغتراب العامل عن موضوع عمله بأنه كلما زاد إنتاج العامل قل ما يستهلكه، وكلما ازداد كمال شكل ما ينتج زاد تشوهه، وكلما ازداد الطابع الحضاري لما ينتج ازدادت همجيته، وكلما ازدادت القوة الكامنة في العمل أصبح العامل عاجزا، وكلما توهجت الروح التي يودعها فيه تقلصت روحه وغدا عبدا للطبيعة.(علي، 2006: 146)

ويتضح أن الغربة عن الذات ما هي إلا حالة نفسية المنشأ تعبر عن عجز الرفد عن تحقيق ذاته وانفصال الفرد عن مشاعره واتجاهاته وميوله التي تربطه بالعالم الخارجي، فيفقد قدرته وطاقته على العمل والاختيار الحر، وتغمره مشاعر القلق والملل وعدم الرضا عن النفس، والضياع والتمزق الداخلي للذات.(اميمن، 2004: 314)

متغير مركز الضبط:-

انبثق مركز الضبط(الداخلي – الخارجي) من نظرية التعلم الاجتماعي، وهذه النظرية كغيرها من نظريات التعلم الآخرى، تأخذ بمبدأ التعزيز صراحة، ولكنها تعتقد أن هذا المفهوم غير كاف وحده لتفسير السلوك، ولكونها نظرية معرفية اجتماعية سلوكية، فقد ربطه بمفهوم التوقع.

وترى بعد ذلك أن توقع التعزيز محدد اساسا لحدوث السلوك، وأن هناك فروق بين الأفراد في إدراكهم للجهة المسؤولة عن نتائج اعمالهم، وقد طرح عالم النفس الأمريكي جوليان روتر مفهوم الضبط الداخلي مقابل الضبط الخارجي، وهو متغير إدراكي يتوسط العلاقة بين التعزيز والتوقع.

ويرى روتر" أن الناس يختلفون في إدراكهم لمصدر التعزيز فبعضهم يرى التعزيز يأتي من الخارج في حين يرى البعض الآخر أن مصدر التعزيز يكون داخلي في الفرد نفسه والتعزيز لا يُحَدَّد إطلاقا بصورة مطلقة وإنما يُحدَّد بالنسبة إلى مجموعة محددة من البدائل" .

(عبد الحميد, 2008 : 28)

وقد توصل وينر 1975 م Weiner إلى أربعة عوامل تؤثر في الفرد من حيث مركز الضبط, وهذه العوامل هي:" قدرة الفرد, والمجهود الذي يبذله, وصعوبة الموقف, والحظ أو الصدفة, كما توصل إلى أن الأفراد يختلفون في تقديرهم لأهمية كل هذه العوامل."

(Lifzlee,2006; 22)

مفهوم مركز الضبط:-

تجدر الإشارة إلى أن مفهوم مركز الضبط قد ترجم إلى العربية بعدة صيغ منها مركز التحكم، محل التبعة، وجهة الضبط، موضع الضبط، مصدر الضبط، وقد أخذت الباحثة بالترجمة الأخيرة (مركز الضبط) حيث تعني "المركز الداخلي للبنية الداخلية للفرد الذي يتحكم في سلوكه ، وتفسر و فقاً له الأحداث المختلفة في حياة هذا الفرد. أو المركز الخارجي في العالم الذي يتولى ضبط سلوك هذا الفرد دون تدخل من جانبه" . وعلى ذ لك فإن مفهوم مركز الضبط هو الترجمة الوحيدة التي تضفي على المفهوم دلالته النفسية المناسبة.

و يشير الزواد إلى أنّ مركز الضبط الداخلي)يعبر عن إدراك الفرد إلي التدعيمات الإيجابية أو السلبية في حياته, أو ما يحدث له من حوادث طيبة أو سيئة على أنها ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل داخلية أو عوامل تتعلق بشخصية الفرد مثل الذكاء أو المهارة أو سمات الشخصية , أما الضبط الخارجي فهو إدراك يرتبط بالدرجة الأولى بعوامل خارجة عن شخصيته مثل الحظ أو الصدفة أو تأثير الآخرين أو إلى عوامل لا يمكن التنبؤ بها من قبل الفرد في حياته.(الزواد, 2002 : 128)

و يرى نجيب بأنّه "ينقسم إلي فئتين من الأفراد كما يلي :عندما يدرك فرد ما التعزيز الذي يلي أفعاله و تصرفاته الشخصية باعتباره أمرا مستقلا و غير متسق بصورة دائمة مع تصرفاته ,إنما يدركه كنتيجة للحظ أو الصدفة ,و عندما يفسر الفرد الحدث بهذه الطريقة نقول إنَّ لديه اعتقادا "في الضبط الخارجي ,أما إذا كان إدراك الفرد أن الأحداث تقع بصورة متسقة مع سلوكه الشخصي ,ففي هذه الحالة يكون لدى الفرد اعتقاداً في الضبط الداخلي الكامن داخله هو الذي يسيره."(نجيب, 2002 : 151)

ومن ثم يمكن تعرف مفهوم مركز الضبط : بأنه سمة من سمات الشخصية المتعلمة يكتسبها الفرد من الثقافة التي يعيش فيها و نتيجة لخبرات حياته الناجحة و الفاشلة و التعزيز المترتب عليهما ،فالفرد الذي يستطيع

ضبط المواقف من حوله لعوامل ذاتية كالقدرة و الجهد لديه ضبط داخلي ،و الفرد الذي يُرْجِع المواقف من حوله لعوامل خارجية كالحظ و الصدفة و القَدَر لديه ضبط خارجي .

أبعاد مركز الضبط :.

حدث جدل واسع حول مفهوم مركز الضبط و ما إذا كان أحادى البعد أم أنه متعدد الأبعاد ، و لقد افترض روتر (1966) أن مفهوم مركز الضبط أحادى البعد (ضبط داخلي. ضبط خارجي) (حسن ،2006: 28)

أي أنه يقع على متصل يمتد بين طرفين أي "بُعد واحد ذو قطبين " على أحد طرفيه يقع الضبط الداخلي و على الطرف الأخر يقع الضبط الخارجي .وأبعاد مركز الضبط كما يلي:ـ

1. الضبط الداخلي :.وهو اعتقاد الفرد بأن التدعيمات الايجابية أو السلبية التي تحدث له في حياته، أو ما يحدث له من حوادث طيبة أو سيئة ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل داخلية أو بعوامل تتعلق بالشخصية مثل الذكاء أو المهارة أو سمات شخصية و هو يعتبر نفسه مسؤول عن كل ما يحدث من أحداث إيجابية أو سلبية.

2. الضبط الخارجي :ـ وهو اعتقاد الفرد بأن التدعيمات الايجابية أو السلبية التي تحدث له في حياته ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل خارجية مثل الحظ أو الصدفة ،أو تأثير الآخرين أو لعوامل غير معروفة وهو لا يعتبر نفسه مسئولاً عما يحدث له من أحداث وينسب هذه الأحداث إلى عوامل خارجه عنه. (محمود ،2004 : 12)

تعدد مصادر مركز الضبط:

إن مركز الضبط الذي يعزو إليه الأفراد من الفئتين أسباب حصولهم على التعزيز ليس واحدا بل متعددا. حيث إنه إذا كان الحصول على التعزيز مضبوطا بالعالم الداخلي للفرد، فإن المصادر المحتملة هي كما يلي:.

1 . الذكاء والقدرات العقلية :. إن ذكاء الفرد وقدراته العقلية التي يمتلكها هي التي تساعده في فهم البيئة من حوله وضبط أحداثها لصالحه , وهو المسؤول عما يناله من ثواب أو عقاب في اعتقاده . وهذا يكون في حالة الفهم الجيد للبيئة والاستخدام الأمثل لما يمتلكه من الذكاء والقدرات العقلية .

2 . المهارة والكفاءة والاستفادة من الخبرات السابقة التي مر بها الفرد تمكنه من السيطرة على البيئة

3 . السمات الانفعالية والمزاجية :. فالفرد يكوّن اعتقادا حول نفسه بأنه يتحصل على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث البيئية وينال التعزيزات المرغوبة ,وهذه الخصائص هي : الثقة بالنفس , الاكتفاء الذاتي , الطموح , المثابرة والجدية .أما إذا كان الحصول على التعزيز مضبوط بقوى خارجية, فإن مصادره المحتملة هي ما يلي :.

1 ـالحظ أو الصدفة: حيث يعتقد الفرد أن العالم غير قابل للتنبؤ والتحكم, أو أن التأثيرات الاجتماعية غير الخاضعة للعقل من وجهة نظره هي المسؤولة عن نتائج سلوكه.

2 . القدر : فالفرد يكوّن اعتقادا بأنه لايمكن أن يغير من مسار الأحداث لأنها مُقَدَّرة سَلفَاً . أي أن كل ما يحدث له ويمر به هو قضاء وقدر مكتوب عليه في هذه الدنيا وهو لا حول ولاقوة له , وهذا يدل على ضعف الفرد وعدم مواجهته للمواقف .

3 . الآخرون الأقوياء: فالتعزيز يكون في أيدي الآخرين كالأباء والمسؤولين والمعلمين , وهؤلاء لايستطيع أن يؤثر فيهم لأنه ضعيف . أي أنهُم الذين يتحكمون في سلوكياته ويرتضون ما يجدونه مناسبا ويتماشى مع رغباتهم ,وهذا لايدل إلا على السلطة والتحكم والسيطرة على الفرد من قبل الآخرين .

4 . القوى الغيبية (الحظ أو القدر) : حيث يكوّن الفرد اعتقادا بأن العالم صعب والحياة معقدة ويصعب فهمها ، وأن نصيب الفرد فيها محدد ومقدر ومكتوب سلفا, وهذا يجعل شروط الحصول على التعزيز بعيدة عن الضبط الداخلي . إي أن هذا المصدر يربط بين الحظ والقدر اللذان يحظي بهما الفرد في هذه الحياة .

وقد أكدت دراسة روزيناولاو Rozinaetlao لأبعاد الضبط الداخلي الخارجي لدى الجنسين على عينة صينية على أن البيت والأسرة هما العالم الوحيد للمرأة، وأنها تستطيع أن تلعب الدور الذي يناسبها ، ولا تصطدم بضوابط المجتمع ومؤسساته والقوى المؤثرة فيه كالآخرين الأقوياء وأصحاب النفوذ والصدفة .(معمرية ،2009 : 17 18)

. مركز الضبط في النظريات النفسية :

من خلال اتجاهات نظرية مختلفة و تحت عناوين متعددة ،تحدث علماء النفس عن قدرة الفرد على ضبط بيئته أو عالمه الشخصي ، من خلال تفاعله مع المواقف و الأحداث البيئية . فظهرت بذلك نظريات و مفاهيم و يمكن توضيح أهمها في الآتي :

. نظرية الدافعية المعرفية :

تدعي نظرية إدوارد ديسي " E.Deci المعروفة بنظرية الدافعية المعرفية" و التي ينظر من خلالها للإنسان على أنه كائن باحث نشط ينقب و يبحث بإصرار ومثابرة و يعالج المثيرات الجديدة بفعالية . وهو بطبيعته عضو فعال في البيئة التي يعيش فيها ، يسعى للإنجاز و تحقيق الآثار كنتائج لنشاطه . فالناس حسب هذه النظرية مخلوقات نشطة و ليسوا أعضاء سلبيين خاضعين لقوى داخلية أو خارجية. و تعتمد نظرية ديسي على عنصرين أساسيين :

الأول : تفترض أن لدى الناس القدرة على تقرير ما يريدون أن يفعلوه. وهذه القرارات تنتج من تفسير الأفراد للأحداث البيئية و تجهيز المعلومات المتوفرة لديهم عن البيئة ،و التعامل معها من خلال قدراتهم المعرفية كالذاكرة و التفكير و التخطيط لتقرير ما يجب فعله .

الثاني : تفترض أن الناس مشتركون في عدة أنماط سلوكية من أجل الشعور بالكفاءة و تحقيق الذات ، حتى يشعروا أنهم متحكمون في تفاعلاتهم مع البيئة .

و يرى ديسي أن الأنماط السلوكية المدفوعة داخلياً ، تقوم على أساس حاجة الأفراد أن يكونوا أكفاء و فَعَّالين ، و يرغبون في الشعور بفعالياتهم و قدراتهم على الضبط الذاتي لدى قيامهم بالسلوك . فالفرد عندما يكون مدفوعا داخليا حسب ديسي يكون في انهماك عميق و متواصل و رغبة في النشاط و الفعل . حيث يبدو أن النشاط يغذيه و يدفعه إلى العمل ، خاصة عندما يكون سبب السلوك رغبة الشخص في الكفاءة و الجدارة ، و ليس إكراها من الخارج . (معمريه ، 2009 :29)

و أوضحت نتائج بحث أجراه هسلر Hesler أن هناك ارتباط ذو دلالة إحصائية بين الفعالية الشخصية و الاعتقاد في الضبط الداخلي . كما أشارت إلي أن الأفراد الذين يعتقدون أنهم يمارسون تأثيرا كبيرا على بيئاتهم بواسطة قدراتهم ، لديهم ضبط داخلي مرتفع ، يتميزون بفعالية شخصياتهم و كفاءتها العالية لتحقيق الكفاءة و تحقيق الذات . (مرجع سابق ،2009 :35)

و ترى الباحثة أن نظرية ديسي في الدافعية الداخلية التي ترى أن الأفراد المدفوعين داخلياً يسعون لتحقيق الكفاءة و التمكن و الاستطاعة و تحقيق الذات و السيطرة على الأحداث ، تلاحظ أن هذه صفات يتسم بها الأفراد ذوو الضبط الداخلي ، الذين يتميزون بالتمكن و الكفاءة و محاولة السيطرة علي البيئة و تطويعها لخدمتهم . ومن هنا يمكن القول أنه عندما يكون السلوك مدفوعاً داخلياً، فإن الاعتقاد في مركز الضبط يكون داخلياً أيضا .

.نظرية العزو :

تأثر وينر B.weiner في صياغة نظريته بوجهة نظر كل من هيدر و روتر . حيث افترض أن الناس يعزون نجاحهم و فشلهم إلى أسباب داخلية أو خارجية . و أوضح أن العناصر السببية للفعل السلوكي هي : القدرة ، الجهد ، صعوبة المهمة ، و الحظ . و صاغ هذه العناصر في المعادلة التالية :

الناتج السلوكي = د { ق+ ج+ ص+ ح } .

وفي محاولته لإيضاح عمل هذه المعادلة، قرر أن الناتج السلوكي (نجاح أو فشل) له محددات ترتبط بإنجاز الفرد. هذه المحددات تتمثل في : تقدير الفرد لإمكاناته أو مستوى قدراته ،و كمية الجهد المبذول ، و درجة صعوبة المهمة ،و اتجاه الحظ .ذلك أنه من المفترض أن الناتج السلوكي يعزى إلى المصادر السببية الأربعة . أي أن التوقعات المستقبلية للنجاح و الفشل ، تبنى على أساس مستوى القدرة المفترض ، و إلى صعوبة المهمة المدركة ، و كذلك تقدير الجهد الذي سيبذل و الحظ المتوقع . (مرجع سابق ، 2009 :45)

وترى الباحثة أن الفرد عندما يكون لديه ضبط داخلي , فإنه يعزو أسباب سلوكه إلى قدرته وجهده ,سواء في حالة النجاح أو الفشل . أما إذا كان الفرد خارجي الضبط, فإنه يعزو أسباب سلوكه إلى صعوبة المهمة أو الحظ. وأن القدرة و الجهد يصفان خصائص الأفراد "ذوي الضبط الداخلي " الذين يعزون أسباب نجاحهم أو فشلهم إلى قدراتهم أو جهودهم . و بهذا تكون أسباب السلوك خاضعة لنوع من المسؤولية الشخصية. أما عزو الناتج السلوكي (نجاح أو فشل) إلى صعوبة المهمة أو الحظ ، هو من خصائص الأفراد "ذوي الضبط الخارجي ". و بذلك تكون أسباب السلوك خارجة عن المسؤولية الشخصية .

الخلاصة :

يعتبر مفهوم مركز الضبط من المفاهيم الهامة في دراسة الشخصية، ويعد سمة من سمات الشخصية المتعلمة التي تتعلق بعزو الفرد لسلوكه ونتائجه إلى قدراته وإمكاناته وهذا ما يعرف بالضبط الداخلي،أو يعزو سلوكه ونتائجه إلى ظروف خارجة عن إرداته، وهذا ما يعرف بالضبط الخارجي ...إذ تبين ما لهذه السمة من قدرة على التنبؤ بدوافع الفرد وأدائه وسلوكه في مواقف الحياة المتباينة العلمية منه والاجتماعية،كما أنها أحد

الجوانب المهمة في تنظيم التوقعات الإنسانية وتحديد مصادرها، فضلاً عن كونه أحد المكونات البارزة في تحديد العلاقة الارتباطية بين سلوك الفرد وما يحدث بعده من نتائج ،وما يستطيع القيام به من مجهودات مبذولة في تحقيق أهدافه وما يرجوه من نتائج لسلوكه وما يتخذه من قرارات حيال هذا السلوك.

ويعتمد مركز الضبط على كيفية تأثير التدعيمات في السلوك، حيث يميل ذوو الضبط الداخلي لأنْ يروا أنفسهم أسياداً على أقدارهم، وعلى أنهم أصل تدعيمهم ومكافأتهم، ويعتقدون أن الترقيات تعتمد على العمل الجاد، أما ذوو الضبط الخارجي فهم يميلون إلى أن يؤكدوا على الصدفة أو القدر،فهم يعترفون بالتعويذات الجالبة للحظ الحسن،كما أنهم يرون أن الترقيات تكون نتيجة للأحداث الممتازة التي تناسبهم،حتى الزواج فهم يرون أنه يعتمد على من يقع معهم في الحب بالصدفة.

وبذلك يمكن القول أن طلاب ذوي الضبط الداخلي يتميزون بسمات شخصية موجبة مثل: الذكاء ،والابتكار، والمهارة، والإنجاز، الإتزان الانفعالي ،الثقة بالنفس،الاستقلالية عن المجال، والطموح، والتوكيدية، والتفتح العقلي، وتحمل المسؤولية، والتوافق النفسي، والأنضباط في المدرسة، والمثابرة، والتروي المعرفي، وغيرها. وبالإضافة إلى ذلك فإن الطلاب ذوي الضبط الخارجي ربما قد استفادوا من مهارة وكفاءة الطلاب ذوي الضبط الداخلي. كما أن الطلاب ذوي الضبط الخارجي يُؤدُّون أفضل في البيئة التعليمية الأكثر دقة من الناحية التنظيمية.

أهداف البحث:-

استهدف هذا البحث تحقيق الأتي:

1-معرفة مدى أسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات لدى أفراد عينة البحث.

2-معرفة ما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد عينة البحث تعزى لمتغير الجنس على مقاييس البحث وهي مقياس الاغتراب عن الذات ومقياس مركز الضبط.

منهج البحث :-

لقد تقرر اتباع خطوات المنهج الامبيريقي الذي قام على جمع المعرفة عن طريق التجربة والملاحظة والخبرة لبلوغ أهداف البحث واستخدم التي:

اولا: بناء الإطار النظري لتفسير مظاهر الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط.

ثانيا: إعداد استبيان وتقديمه لأفراد عينة البحث للأجابة عن بياناته.

فروض البحث:-

1-مدى إسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات.

2-توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجات افراد العينة تعزى لمتغير الجنس على مقياسي البحث.

مفاهيم البحث:-

وردت عدة مصطلحات ومفاهيم تحتاج إلى توضيح ومن بين هذه المفاهيم ما يلي:-

1-الاغتراب:-

هو شعور الفرد بالعزلة والضياع والوحدة، وعدم الانتماء وفقدان الثقة، والاحساس بالقلق والعدوانية، ورفض القيم والمعايير الاجتماعية، والاغتراب عن الحياة الأسرية، والمعاناة من الضغوط النفسية.(شقير، 2002: 263)

2-الذات:-

عرفها (روجرز)بأنها كينونة الفرد أو الشخص وتنمو الذات وتنفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي، وتتكون بنية الذات نتيجة التفاعل مع البيئة وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية، وقد تمتص قيم الاخرين، وتسعى إلى التوافق والاتزان، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات.(زهران، 2004: 104)

3-الغربة عن الذات:-

هي حالة نفسية المنشأ، تعبر عن عجز الفرد عن تحقيق ذاته، وانفصالا الفرد عن مشاعره واتجاهاته، وميوله التي تربطه بالعالم الخارجي، فيفقد قدرته وطاقته على العمل والاختيار الحر، وتغمره مشاعر القلق والملل، وعدم الرضا عن النفس، والضياع والتمزق الداخلي للذات.(اميمن،2004: 314)

4- مركز الضبط " Locus of control: وتنظر إلى مركز الضبط على أنّه" يعبر عن مدى اعتقاد الفرد في قدراته على الضبط في الأحداث المحيطة به , وما يترتب عليها من نتائج , فإذا اعتقد الفرد أنّه يستطيع الضبط في الأحداث المحيطة به وأنّ ما يحدث له نتيجة مباشرة لأعماله كان ذا ضبط داخلي ,وإذا اعتقد أنه لايستطيع الضبط في الأحداث من حوله إلا بمساعدة ذوي النفوذ كان ذا ضبط خارجي عن طريق الآخرين الأقوياء ,أما إذا أعتقد أنّ الأحداث من حوله تحكمها الصدفة والحظ كان ذا ضبط خارجي عن طريق الحظ ." (صالح، 2000: 48)

5- الضبط الداخلي :Internal control وهم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤلون عما يحدث من أحداث إيجابية أو سلبية , وأن ما يحققونه من نجاح أو فشل يعتمد على سلوكهم. (صالح , 2000 : 31)

6-الضبط الخارجي :External control وهم الأفراد الذين يعتقدون أنهم تحت تحكم قوى خارجية لا يستطيعون التأثير فيها ، وإن ما يحدث لهم هو نتيجة الحظ أو الصدفة أو القدر ، أو القوى الخارجية . (صالح , 2000 : 31).

عينة البحث:-

اقتصر مجتمع البحث على طلاب وطالبات الثانويات بمدينة الخمس، وبالتحديد طلبة السنتين الاولى والثانية، وقد بلغ عدد الثانويات التي اختيرت منها العينة (4) ثانويات، أما عدد مفردات عينة البحث فقد بلغ(200) مفردة، وقد بلغ العدد الكلي لطلبة السنتين الاولى والثانية بها(1034) طالب والطالبة، وقد شكلت نسبة عينة البحث (19.5%) من نسبة المجتمع الكلي للبحث.

وقد تعمدت الباحثة ضرورة أن تشمل عينة البحث جميع مستويات الطلبة وكان ذلك باختيار اسلوب العينة العشوائية المنتظمة.

ادوات البحث:_

1-**مقياس الاغتراب عن الذات**:-

وتضمن عبارات تقيس مظاهر الاغتراب عن الذات، وقد استهل هذ المقياس بسؤال: هل انت موافق على الأتي؟ وتتم الجابة على هذا المقياس بوضع علامة(/) أمام أحد السلالم الثلاثة(نعم- إلى حد ما- لا)، وقد بلغ عدد عباراته(25) عبارة أعدتها الباحثة وقامت باستخراج معايير الصدق والثبات كما يلي:-

بالنسبة للثبات قامت الباحثة باستخراج معامل إلفا بعد تطبيق الاختبار على عينة قوامها(200) طالب وطالبة، وبلغت قيمة إلفا(89)، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وبلغ معامل الثبات(84). وللتأكد من صدق المقياس طبقت معادلة لاستخراج الصدق الذاتي حيث بلغ معامل الصدق(70).

2-**مقياس مركز الضبط** :-

وتضمن عبارات تقيس مظاهر مركز الضبط، وقد استهل هذا المقياس بسؤال: هل أنت موافق على الأتي؟ وتتم الإجابة على هذا المقياس بوضع علامة(/) أمام أحد السلالم الثلاثة(نعم- إلى حد ما- لا)، وقد بلغ عدد عباراته(25) عبارة أعدتها الباحثة وقامت باستخراج معايير الصدق والثبات له كما يلي:

بالنسبة للثبات قامت الباحثة باستخراج معامل إلفا بعد تطبيق الاختبار على عينة قوامها(200) طالب وطالبة، وبلغت قيمة إلفا(85)، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وبلغ معامل الثبات(82). وللتأكد من صدق المقياس طبقت معادلة لاستخراج الصدق الذاتي حيث بلغ معامل الصدق(81).

نتائج البحث وتفسيرها:-

للتحقق من الفرض الأول للبحث:- مدى إسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات. وقد استخدم الانحدار الخطي لمعرفة ذلك، وبيانات الجدول التالي توضح ذلك:

الجدول رقم(1)

مدى إسهام مركز الضبط في حدوث الاغتراب عن الذات

	المعلمة	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الاغتراب	20.707	8.923	0.000
مركز الضبط	0.471	12.052	0.000
القوة التفسيرية	0.222	-	
القوة التنبؤية	0.220	-	
الارتباط المتعدد	0.471	-	
قيمة(ف)	145.3	0.000	

بالنظر إلى الجدول السابق يلاحظ أن ثابت الاغتراب بلغ(20.707)وهو ما يعنى أن الاغتراب موجود لدى افراد العينة(20.707)، وحتى قبل إسهام مركز الضبط في ذلك، وإن هذه القيمة دالة معنويا بمستوى0.01، وذلك بالنظر إلى قيمة (ت) المقابلة لها.

كما بلغ إسهام مركز الضبط في الاغتراب(0.471) وهو ما يعني انه كلما زاد مركز الضبط لذى الفرد بمقدار درجة واحد زاد الاغتراب بمقدار(47.1%) من الدرجة المقررة لمقياس الاغتراب، وأن هذه نسبة دالة إحصائيا عند مستوى(0.01) وذلك بالنظر إلى قيمة(ت) المقابلة لها، كما بلغت قيمة(ف) المحسوبة(145.3)، وهي دالة بمستوى (0.01)، وهو ما يعني وجود علاقة قوية بين مركز الضبط كمتغير مستقل، وبين الاغتراب كمتغير تابع، وبلغت القوى التفسيرية لنموذج الانحدار(0.222)، وهو ما يعني أن مركز الضبط كمتغير مستقل متغير بنسبة(22.2%) من التغير الحادث في الاغتراب، وبلغت القوة التنبؤية لنموذج الانحدار(0.22.) وهو ما يعني أن مركز الضبط كمتغير مستقل يتنبأ بنسبة(22%) من التغير الحادث في مركز الضبط.

ملخص ذلك أن الاغتراب موجود لدى أفراد العينة لعوامل آخرى، كما إن لمركز الضبط دور في ذلك.

للتحقق من الفرض الثاني:- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس على مقياسي الاغتراب عن الذات ومركز الضبط.

تم حساب اختبار(ت)، لحساب دلالة الفروق بين درجات أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس على مقياسي البحث وهي مقياس الاغتراب عن الذات ومقياس مركز الضبط.

الجدول رقم(2)

يوضح حساب دلالة الفروق بين درجات الإناث ودرجات الذكور على مقياسي الاغتراب عن الذات ومركز الضبط.

العينات	الإناث		الذكور		الاحصاء		
المقاييس	م	ع	م	ع	د.ح	قيمة ت	الدلالة
الاغتراب عن الذات	46.85	9.83	46.49	12.03	198	0.232	غير دالة
مركز الضبط	42.52	3.87	44.30	3.90	198	3.237	دالة

وبالنظر للجدول السابق يتضح عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث على مقياس الاغتراب هذا ما يدل على أن الذكور والإناث ينتمون إلى خصائص مجتمع واحد ويتضح وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور على مقياس مركز الضبط لصالح الذكور.

التوصيات:-

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالتوصيات التالية:-

1-العمل على توفير القدوة الحسنة في الاسرة ليشب الأبناء على الفضيلة والحق والخير.

2-تشجيع الوالدين على اتباع اساليب تنشئة سليمة مع الابناء والابتعاد عن التزمت والتشدد وكل ما يهدد صحتهم النفسية.

3-العمل على أزاله العقبات التي تحول دون تحقيق مطالب الفرد الضرورية لكي يحقق الهدوء النفسي والاتزان النفسي.

4-تشجيع البناء للاعتماد على النفس والاستقلالية والأخذ بنصيحة الآخرين.

5-العمل على تنمية مشاعر الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية لدى الأبناء، لكي تساعد على تحقيق التوافق النفسي ومواجهة مواقف الاغتراب.

6-توفير الأنشطة الترفيهية والاجتماعية للأبناء التي من شأنها تنمية قدراتهم وإمكانياتهم حتى يتمكنوا من حل المشكلات والتغلب عليها.

7-الابتعاد عن لغة العنف مع الأبناء وإعطاؤهم حرية الرأي والمناقشة في أمور الحياة.

ملخص البحث:-

يمكن القول أن الاتجاه للتطور مستمر بشكل سريع ومتلاحق يوما بعد يوم، غير أن الفجوة ستبقى كبيرة بين الاشخاص وبيئتهم، وسيبقى الاغتراب كحقيقة واقعية لا مفر منها في كل المجتمعات، ولكن بالعلم والمعرفة والحب وخاصة(المعرفة الذاتية) يمكن أن يقضي على الاغتراب، ويحد من زيادته ويكون الحب بالطبع الحب الحقيقي(منتج) والذي جوهره لا يختلف عن حب الأم لطفلها، أو حب الإنسان لأخيه الإنسان إذ أن هناك عناصر أساسية تميز هذا الحب المنتج عما سواه من أنواع الحب الأخرى، هذه العناصر هي(الرعاية، والمسؤولية، والاحترام، والمعرفة) ويعد هذا الحب المنتج هو أساس أي ارتباط خلاق، إنه يقيم علاقة بالآخر دون أن يمحو أيا من طرفي الحب، إن القدرة على هذا الحب هي أحد العناصر الأساسية لوجود الذات الأصلية.

قائمة المراجع

1-أبو خريص،(2004)، سليمة صالح، **مدى التو افق بين الهوية النفسية ومركز الضبط لدى طلبة جامعة بني وليد**، رسالة ماجستير ، غير منشورة، جامعة بني وليد، كلية الآداب والعلوم.

2-أبو سطاش،(2004)، حواء بشير، **الاكتئاب وعلاقته بفقدان المعنى والغربة عن الذات والعصابية**، رسالة ماجستير ، غير منشورة، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم.

3-أسماعيل، (2002)، عبد السلام عمارة، **ظاهرة الاغتراب- دراسة أمبيريقية لمعرفة العلاقة بين الشعور بالاغتراب والسلوك الاغتر ابي لدى طلاب جامعة المرقب**، رسالة ماجستير- غير منشورة-، الخمس، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم.

4-اميمن، (2004)، عثمان علي، **الصحة النفسية- الاسباب النفسية للأمراض العصابية**، بنغازي: دار الكتب الوطنية.

5-أنور،(2003)، أحمد، **الاغتراب والإنسان المصري**، القاهرة: جامعة عين شمس.

6-بن عياد، (2006)، أمينة محمد علي، **مركز الضبط وعلاقته بالتحصيل الدراسي و أثر دافع الإنجاز على هذه العلاقة**، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة الفاتح.

7-حريبش، (2006)، ماجدة سالم، **الاغتراب وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الثانويات التخصصية بشعبية المرقب -دراسة امبيريقية**، رسالة ماجستير ، غير منشورة، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم.

8-حسن،(2006)، هبة كمال مكي، **مركز التحكم والضغوط الأسرية وعلاقتهما بالرضا الزواجي لدى عينة من المعلمين والمعلمات**، رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية التربية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.

9-خاطر، (2007)، هبة الله السيد، **المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بالفعالية الذاتية ووجهة الضبط والمشاركة السياسية لدى المرأة العاملة**، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة المنصورة، كلية الآداب، قسم علم النفس.

10-خليفة،(2000)، عبد اللطيف محمد، **الاغتراب وعلاقته بالمقارنة القيمية لدى عينة من طلاب الجامعة**، دراسات عربية في علم النفس، دار غريب، المجلد الأول، العدد1.

11-الرديني، (2004)، آلاء محمد علي، **الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز الضبط_ داخلي – خارجي) والتو افق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة بشعبية المرقب دراسة امبيريقية**، رسالة ماجستير غير منشورة، الخمس، جامعة المرقب، كلية الآداب والعلوم.

12-زهران،(2004)، سناء حامد، **إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب**، القاهرة: عالم الكتب.

13-الزواد، (2002)، الجوهرة عبد الله ، **وجهه الضبط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى بعض طالبات الجامعة السعوديات والمصريات ، "دراسة عبرثقافية "**،مجلة دراسات عربية في علم النفس ، العدد 3،المجلد 1،ص ص 119-156.

14-سليمان وحافظ، (2000)، عبد الرحمن سيد، وبطرس، **وجهة الضبط وعلاقتها بأساليب حل المشكلات لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية**، المؤتمر الدولي السابع، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص819-847.

15-شقير،(2002)، زينب محمود، **الشخصية السوية والاضطرابية**، ط2، القاهرة: مكتب النهضة للمعرفة.

16-طه، (1993)، فرج عبد القادر ، **موسوعة علم النفس والتحليل** ، دار سعاد الصباح .

17-عبد الحميد، (2008)، أسماء صلاح، **الضغوط النفسية وعلاقتها بوجهي الضبط لدى أطفال المقابر**، دراسة ماجستير(غير منشورة)، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

18-عبد المختار، (1999)، محمد خضر، **الاغتراب والتطرف نحو العنف- دراسة نفسية اجتماعية**، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

19-علي،(2006)، بشرى محمد، **الاغتراب النفسي لدى الطلبة السوريين الذين يدرسون خارج الجامعات السورية وعلاقته بالمشكلات التي يواجهونها**، رسالة دكتوراه(غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق.

20-محمود، (2004)، رباب عبد المنعم، **الاكتئاب لدى متقدمي العمر وعلاقته بكل من مربع الصحة النفسية، ووجهة الضبط وقلق الموت دراسة اكلينيكية**، رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية البنات للآداب، جامعة عين شمس.

21-معمرية،(2009)، بشير، **مصدر الضبط والصحة النفسية وفق الاتجاه السلوكي المعرفي**، المنصورة: المكتبة العصرية.

22-نداء،(1997)، أيمن منصور أحمد، **العلاقة بين التعرض للمواد التلفزيونية الاجنبية والاغتراب الثقافي لدى الشباب الجامعي المصري**، رسالة ماجستير، كلية الاعلام، جامعة القاهرة.

23-نجيب، (2002)، محمد محمود، **مشاركة في صنع القرار وعلاقتها بكل من الرضا عن العمل ،ووجهة الضبط، ونوع المرؤوس**، مجلة علم النفس ،الهيئة المصرية العامة للكتاب ،العدد 61،ص ص 14-170.

24-Rokach, York Univ(2004**):Loneliness then now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life**, Current psychology, Transaction period consortium, piscata way, 858J.D.

25-Lifstz, (2006**): Internal- External locus of control dimensions as a function of age**, .socialization milieu and child development< Vol. 44,pp. 538-546

مجلة التربية الرياضية والعلوم الاخري

قائمة المحتويات

ت	اسم الباحث	عنوان البحث	رقم الصفحة
1	جلال محمد عبد الفتاح أنور عبد العظيم هنيدي نبيل صالح دراويل	دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ولاعبات الجودو العرب	18 - 1
2	. فتح الله لأمين عبد العزيز . عبد الودود احمد خطاب . أمجد علي فليح	مستوى تقدير الذات لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	51 – 19
3	يحي محمود لملوم . ايمان فرج بشير عطية صالح عبد الرسول	الكفايات التدريسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية بمدينة بنغازى	66 - 52
4	أحمد علي إبراهيم إبراهيم أبو زيد الدويبي أنور عبد العظيم هنيدي	بعض مشكلات التدريب الميداني التي طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الخمس	82 - 67
5	. ميلود عمار النفر . مصطفي محمد العويمري	نسبة مساهمة القدرات الحركية والروح الرياضية في دقة أداء المهارات الدفاعية لدى لاعبات الكرة الطائرة	92 - 83
6	عباس مهدي صالح د. ميلود عمار النفر م.م.محسن محمد حسن	الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك العدواني للاعبي الدرجة الممتازة بكرة القدم	110 -93
7	فتحية إمحمد علي أحليلي	الاغتراب عن الذات وعلاقته بمركز الضبط لدى طلبة الثانوية العامة بمدينة الخمس	131 - 111
8	هشام رجب عباد	برنامج مقترح للتمرينات العلاجية وأثرها في إعادة تأهيل مفصل الكاحل بعد إصابته بالالتواء	159 – 132
9	ميـلود عـمار محمد عبدالقادر الشاذلي الكراتي	برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المرقب للعام الدراسي 2019-2020	170 – 160
10	محمد عبدالعزيز سلامة	تأثير برنامج للألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لتلاميذ بعمر (8- 9) سنوات	186 – 171
11	عادل الزوام سالم عبيدر . محمود عبد المجيد مجبر	"دور مصر في دعم الثورة الجزائرية 1956-1962"العجيلات نحو ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ	195 - 187

12	تجديدة ابوسيف ليلي العارف	تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض	211 – 196
13	عبد السلام عبدالحميد أبوالقاسم	أثر اللغة العربية في لهجات شرق إفريقيا وتأثرها بها اللغة الحبشية إنموذجا	225 - 212
14	خالد الهادي الكموشي فتحي رجب همل	الصعوبات التي تواجه لاعبي الكرة الطائرة في الأندية الليبية	245 - 226
15	ميلود عمار النفر أحمد علي محمد بن إبراهيم محمد عبد الحفيظ النجار	الميول نحو أنشطة درس التربية البدنية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الثامن (الخمس)	261 - 246
16	حسين ميلاد ابوشعالة	الزخرفة الاسلامية ومكانتها في التربية الفنية والتذوق الفني	273- 262