

## فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في خفض مستوى الذات الزائفة

لدى طلبة الجامعة

ثائر صكبان حسين \*

جامعة المثنى/كلية التربية الاساسية

المخلص	معلومات المقالة
هدفت الدراسة الحالية إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي مستند إلى الإرشاد الانتقائي لخفض مستوى الذات الزائفة، ولتحقيق أهداف الدراسة صمم برنامج إرشادي انتقائي ذو طبيعة تكاملية لمنظومة متناسقة من الفنيات والأساليب الإرشادية وقد تم تطبيقها على عينة مكونة من 28 طالباً من قسم التاريخ المرحلة الثانية لديهم مستوى عال من الذات الزائفة، وقد تم تقسيم عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، خضع المشاركون في المجموعة التجريبية وعددهم 14 مشاركاً لبرنامج إرشادي مكون من 10 جلسات، ولمدة خمسة أسابيع. في حين لم يتعرض المشاركون في المجموعة الضابطة وعددهم 14 مشاركاً لأي تدريب. تم تطبيق مقياس الذات الزائفة كقياس قبلي للتأكد من تكافؤ المجموعتين، كما تم تطبيقه كقياس بعدي للتعرف على أثر البرنامج، ولمعالجة النتائج والتحقق من صحة الفروض تم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية (اختبار مان ويتي واختبار ويلكوكسن). إذ أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الذات الزائفة في اتجاه المجموعة التجريبية، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الذات الزائفة وفي ضوء نتائج البحث وضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات.	<p>تاريخ المقالة :</p> <p>تاريخ الاستلام: 2022/10/30</p> <p>تاريخ التعديل : 2022/11/19</p> <p>قبول النشر: 2022/12/22</p> <p>متوفر على النت: 2023/1/15</p>
	<p>الكلمات المفتاحية :</p> <p>برنامج ارشادي، الذات الزائفة، التصميم التجريبي، النظريات الارشادية، طلبة الجامعة.</p>

©جميع الحقوق محفوظة لدى جامعة المثنى 2022

### المقدمة:

مشكلة البحث:-

موقف من مواقف حياتهم الشخصية والاجتماعية، انهم لا يملكون القدرة على ان يكونوا عفويين ( Barry , Weinhold , 2012). ايضاً هم يشعرون بالاغتراب عن انفسهم وعن الوجود أو العالم الانساني (فروم، 2011، ص121). ومن الممكن ان تكون وظيفة الذات الزائفة هي الاختباء من الخطر الذي يهدد وجود الفرد أو التغلب على الألم غير المعترف به ظاهرياً (Dayton,2011).

فمعادلة الذات تكون من خلال الشعور بالامتثال القسري بدلاً من التكيف المحب فهي غير صحية. فالشخص يجد نفسه

يضاطر أفراد في الكثير من المواقف ان يتخلوا عن رغباتهم واحتياجاتهم يشكل عفوي، وذلك بحسب متطلبات البيئة الخارجية والتكيف مع هذه المتطلبات، فالام يجري تفتيت تجربتها لانها لم تتوافق مع التجربة التي مرت بها والدتها، لذلك هنا ربما يؤدي الى ظهور ذاتين الأولى حقيقية والاخرى زائفة. (Lio,2011,p.1).

ومن اثار الذات الزائفة ان اصحابها لديهم شعور بالفراغ أو الموت الزائف، غير قادرين على ان يظهروا ذاتهم الحقيقية في أي

النتائج الى أن اليقظة الذهنية تدعم الأداء الحقيقي بشكل متزامن ومع مرور الوقت.

وكما نرى على ارض الواقع ان طلبة الجامعة لديهم الكثير من المشكلات السلوكية والاجتماعية وهذا بالتأكيد يرجع الى اختلاف الظروف التي يمر بها الطالب العراقي، بالتالي ربما ينعكس ذلك على سلوك الطالب في الوسط الجامعي وانحراف هذا السلوك عن الطبيعي، لذا فإن حاجة الفرد للإرشاد ليست فقط في حل مشكلاته الانفعالية والاجتماعية وليست فقط مساعدته في التفوق الاكاديمي والتكيف مع الحياة فحسب بل انها عملية مواجهة الطالب لمتطلبات الحياة و تفهمه للمعايير السائدة في المجتمع واكتساب الخبرات التي تساعد في النجاح والتكيف في تغيير سلوكه نحو الافضل ورفع معنوياته التي فقدها في هذه الظروف وقدرته على حل مشكلاته الصعبة لاستعادة الثقة بالنفس (البياتي، 2008، ص13).

لذا تبرز مشكلة البحث الحالي في بناء أو تصميم برنامج ارشادي انتقائي لخفض تأثير الذات الزائفة على طلبة الجامعة.  
- أهمية البحث:

في اطار اهتمام السيكولوجين بدراسة وفهم السلوك الانساني عبر مراحل تطوره ونموه اهتمت الكثير من الدراسات النفسية بدراسة محور اساسي في بناء الشخصية الا وهو صورة الذات لدى الفرد باعتبارها تمثل الاطار المرجعي لفهم سلوك الأفراد) ابو غزالة، واخرون، 2015، ص3).

ومن خلال عمليات النمو المستمر يحاول الأفراد ان يتكيفوا مع الآخرين وبذلك ستكون هنالك صورة مغايرة للصورة الاصلية الا وهي صورة الذات الزائفة، اذ يقوم الافراد بتبني معتقدات متناقضة كموضوع للادراك وتكون مغايرة للواقع، فالظروف الضاغطة على الأفراد ربما تؤدي الى ظهور ذات زائفة حتى يستطيع الأفراد التكيف معها لانها بالنتيجة تؤدي الى الرفاه النفسي (Hanna,1992,p.371).

بعيد عن ذاته الحقيقية، بالنتيجة سيكون هنالك اندماج وتكيف اجتماعي بدل من الاندماج مع ذاته (الجبوري، 2021، ص19).

لذلك فإن فقدان احدى صفات الذات الحقيقية او الاصلية مثل الحب والنشاط المبدع ربما يؤدي ذلك الى ظهور الذات الزائفة بدل الحقيقية (الزهرة، 2016، ص43).

اذ وجدت إليس ميلر ومن خلال عملها في التحليل النفسي، أن قدرة مرضاها على تجربة المشاعر الحقيقية خاصة مشاعر الحزن قد تم تدميرها في الغالب، حيث كانت مهمتها هي مساعدة المرضى في محاولة استعادة تلك القدرة المفقودة منذ فترة طويلة من المشاعر الحقيقية التي هي مصدر الحيوية الطبيعية ( Miller , 1981 , p.21).

فقد وجدت دراسة سيبولا وآخرين (Sippola et at ,2007) والتي كان هدفها توضيح العلاقة بين الكفاءات الشخصية في مجال الأقران ومشاعر الذات الزائفة في العلاقات الرومانسية، إلى أن الذكور يعانون من مستويات أعلى من الذات الزائفة في العلاقات الرومانسية مقارنة بالإناث.

وبسبب الاختلاف والخلط بين تعبيرات الذات الفعلية والذات الحقيقية، ادى ذلك إلى استبعاد الذات الفعلية واستبقاء مفهوم الذات الحقيقية لأنه أكثر وضوحاً ولأنه المقابل المنطقي لمفهوم الذات الزائفة (يوسف، 2004، ص78).

ففي دراسة لرايت واخرين (Wright etat ,2017) "التي كان هدفها معرفة سلوكيات العرض للذات الزائفة على فيس بوك والصحة العقلية السلبية، أشارت النتائج إلى وجود اثنين من سلوكيات العرض للذات الزائفة المتميزة: الكذب وإعجاب بالسلوك يرتبط كل منهما بتنبؤات ونتائج مختلفة.

وأوضحت دراسة ديفيريك (Deverick, 2016) والتي استهدفت فحص العلاقة الطولية والمتزامنة بين مقياس اليقظة الذهنية للسمات، ومقياس تصورات الذات الزائفة. اذ اشارت

لذا يمكن ان تأتي اهمية البحث الحالي من خلال التعرف على الذات الزائفة لدى طلبة الجامعة لما لهذا المفهوم السلبي من عبئ كبير على تقدم هذه الشريحة المهمة في المجتمع العراقي وخصوصا في ظل الظروف الحالية وما تحمله من ضغوطات على شريحة طلبة الجامعة، كما ان البحث الحالي قد تطرق الى دراسة بحسب علم الباحث هي الأولى في تناولها لموضوع الذات الزائفة وبناء برنامج ارشادي انتقائي لخفضها

#### - أهداف البحث:

استهدف البحث الحالي تعرف:

- الذات الزائفة لدى طلبة الجامعة.
- الفروق في الذات الزائفة لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور- أناث).
- بناء برنامج إرشادي يتميز بالمرونة في اختيار الفنيات الإرشادية لدى الطلبة الذين لديهم ذات زائفة

- التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في خفض

مستوى الذات الزائفة من خلال الفرضية الآتية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة في المجموعة التجريبية ودرجات الطلبة في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الزائفة.

- مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الذات الزائفة لدى أفراد عينة الدراسة بعد انتهاء الجلسات الإرشادية وأثناء فترة المتابعة.

#### - حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي في بناء برنامج ارشادي انتقائي لخفض مستوى الذات الزائفة لدى طلبة الجامعة، في جامعة القادسية للدراسات الصباحية وللجنسين ذكور واناث، للعام الدراسي

2022/ 2021

كما أن صورة هذه الذات امرا ضروريا وذلك لضمان سلامة الانسان من الناحية النفسية والاجتماعية، اضافة الى كونه ضرورة عاطفية، فبدون وجود قدر معين من معرفة الذات من الممكن ان تكون الحياة صعبة ومؤلمة الى حد كبير، بسبب عدم اشباع الكثير من الحاجات الاساسية (ماكاي وفاينج، 2005).

ربما خمول الذات الحقيقية هو نتيجة لانفصالها عن المركز الاساسي لشخصية وتكوين الفرد والتي تعد جوهر وجود الانسان، بل انها مصدر الطاقات الداخلية ومنبع القوى العاطفية(مجاهد، 2010، ص120).

تساعد الذات الزائفة الأفراد على التخلص من القلق المتزايد، كما انها بالمقابل تحافظ على الذات الحقيقية لتصبح امنه وفي اكثر الاحيان تكون مخفية، ونتيجة لعمليات التكيف مثل القبول والاستحسان نرى في النهاية اختفاء الذات الحقيقية (Dayton,2011)

اما الادوار التي تؤدها الذات الزائفة في دواخلنا كثيرة مثل الشعور بالقوة والقبول والرضا من قبل الآخرين والتفوق...الخ، هذه الادوار البعض منها يكون غير واضح والبعض الاخر يكون ملفت لاهتمام الآخرين كالإعجاب والمدح وما شابه ذلك، ومن ثم فأن أنظار الاشخاص تكون لغرض الذين تتغلب عليهم الذات الزائفة (العليا، 2020، ص-).

وهنا تأتي الحاجة الى الارشاد النفسى كونه يساعد الأفراد على الرجوع الى الحالة السلوكية الطبيعية، فالانسان هو بحاجة دائمة الى مساعدة في كل مرحلة نمائية وبحسب متطلبات كل مرحلة فمثلا في طور المراهقه حيث تكون التبدلات النفسية والفسولوجيه في اوجها يحتاج الفرد الى الارشاد والتوجيه، مرحلة الشباب ايضا والمتمثلة بطلبة الجامعة وما يرافقها من مظاهر اجتماعيه مختلفة، اذ تستهدف الجامعة تنمية شخصية طلابها باتجاه تحقيق الذات الى اقصى حد ممكن لمواجهة متطلبات البيئة الاجتماعية المعقدة (زهران، 1980، ص 95).

## - تحديد المصطلحات:

## - اولاً: الذات الزائفة False Self

وقد عرفها:

1. دونالد وينيكوت ( Winnicott, 1960): هي أحد الأساليب التي جرى وضعها لحماية الذات الحقيقية عن طريق الامتثال للمتطلبات البيئية، هو ما يسمح لشخص القيام بسلوك مؤدب ومهذب إمام الناس، أيضاً الفشل في التعاطف أو الانسحاب العاطفي ( Winnicott , 1960, p.140-152) . وهو التعريف النظري المعتمد في هذا البحث، اما التعريف الاجرائي فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس الذات الزائفة المتبنى في البحث الحالي.

## - ثانياً: البرنامج الإرشادي الانتقائي:

البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد(عبد الخالق، 2002، ص87).

والإرشاد الانتقائي هو "شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات وتلائم حاجات العميل(ابو النور، 2000، ص252).

## - اطار نظري ودراسات سابقة:

## اولاً. الذات الزائفة:

: نظرية وينيكوت Winnicott . D 1960 (النظرية المتبناه)

تمحورت افكار وينيكوت Winnicott حول وجود صراع مستمر بين جوانب الذات من اجل الحصول على وجود متفرد ومكاسب من خلال العلاقة الحميمة مع الآخرين الذين يمثلون الجزء الكبير من شخصية الفرد (مصالحة، أبوسليم، 2018، ص 195-196).

فالانقسام الذي يحدث بين الذاتين الحقيقية والزائفة يبدأ من المهد وينتج هذا الانقسام بسبب مقدم الرعاية الأولى وعادة هي الام وعدم استجابتها لحاجات الطفل (Jones, 1985, p.30).

اعطى وينيكوت أهمية بالغة للأم في إيجاد الظروف الضرورية لذلك، فهي المسؤول الاول عن توفير الخبرات والتجارب الكفيلة بمساعدة تطور الطفل. ومن الطبيعي ان عملية النمو تسير بشكل طبيعي وسليم الا ان دورها يتمثل في توفير الظروف الملائمة التي تسمح بتطور سليم للذات ( الجبوري، 2021، ص 28).

إنّ هذا التطور السليم للذات يؤدي إلى ان يصبح الفرد قادر على ان يحافظ على جوهره الشخصي من دون أن يكون لديه شعور بالعزلة، وهذا يعني التطلع إلى مستوى تكون فيه الذات مستقلة. اما العكس فإنه سيؤدي إلى التعلق المرضي وعدم الانفصال عن الآخرين (مصالحة، أبوسليم، 2018، ص 196).

لقد اكد وينيكوت من خلال تجاربه على ان نوعية استجابة الأم هي التي تمنح الرضيع هويته، فالطفل يرى صورته معكوسة في صوت الأم ونظرتها الفاحصة وفي أسلوبها واحتضانها له في عقلها مثلما الامر بين ذراعها وفي لمستها. اما اذا هذه العلاقة اذا اصابها شائبة فأن الرضيع سيصاب بصدمة حيث يفقد احساسه بالوجود (سويلم، 2001، ص 7).

ويرى وينيكوت ان المرحلة الأولى من الذات الزائفة هو الامتثال للرضيع من خلال عدم قدرة الأم على الشعور باحتياجات رضيعها، وهكذا تتطورالذات الزائفة، ونتيجة لذلك، يفقد الطفل المتنامي إحساسه بالمبادرة والعفوية بشكل متزايد (Daehnert , 1998 , p.251).

هذه الاخفاقات التي تحدث من قبل الام تؤدي بالطفل الى خلق وتطوير ذات زائفة، والدفاع عن الذات الحقيقية، انها مبنية على الهوية ويمثلها موقف اجتماعي مهذب، بالرغم من أن الذات الزائفة قد تم اعدادها على انها حقيقية ويصبح مخطئا بالنسبة للذات الحقيقية، فإنه يمكن ان يكون من الخارج على أنه صحي، ولكن اذا تم نفي الذات الحقيقية فأن المشاعر تكون زائفة أو يمكن ان تكون عميقة (Pretorins , 2014 , p.3).

يصنف الفشل التدريجي للام في التعامل مع احتياجات الطفل الى صنفين، في حالة استثارة الطفل عندما لا تلبى احتياجاته بشكل تام، والثاني في حالات تواجد الطفل مع ذاته عندما تتدخل الام أو البيئة بشكل معيق. وبالتالي يمكن أن يتشكل الفصل بين الذات الحقيقية والذات الزائفة. أن الذات الزائفة وجدت لحماية الذات الحقيقية من والتاثر بالمطالب البيئية، فهي مصدر للتعبير العفوي عن الحاجات، اما حالة الذات المزيفة {وهم وجود الذات} هي التي شكلتها توقعات ومطالب البيئة إذ يصبح فيها الطفل صورة مماثلة للام (مصالحة، أبوسليم، 2018، ص 199-200).

كما يشير وينيكوت إلى أن تطورالذات الزائفة يحدث في المراحل الأولى من علاقات الكائن مع البيئة الضاغطة المتمثلة بمنع الام من ضم الطفل واشباع حاجاته ( 203 ,p.2007 ) (Kernut).

وهناك أنواع معينة من الشخصيات الزائفة التي تتطور كنتيجة لفشل بيئي مبكر ومتكرر مما أدى إلى عدم إدراك الإمكانيات الذاتية الحقيقية بل إخفاءها. ظهرت هذه الفكرة في العديد من الأوراق وتم تقديمها بالكامل في نظرية العلاقة بين الوالدين والرضيع (Winncott , 1965c , pp.17-55).

لقد ميز وينيكوت خمسة مستويات مختلفة للذات الزائفة جرى تنظيمها على طول مجموعة من الشدة تمتد من سوء التكيف الاجمالي الى التكيف الصحي العادي. اولها عدم القدرة على التكيف مع المجتمع الى أبعد حد: القدرة على الاقناع، أي

لذلك يجب توفر التشجيع والدعم لوجود الرضيع. فالام تحمي الرضيع من الاصطدام، بالواقع الصادر من تجارب الآخرين، هنا يجب أن يشعر الرضيع بالأمان الكافي ليكون عفويًا وأمناً بما يكفي ليتمكن من المخاطرة في مواجهة صعوبات الواقع، بل حتى يتمكن من "تحمل الموت"، الأم الجيدة تجعل "الحياة الصعبة عادة" مقبولة، ويمكن التحكم فيها وادارتها وقادرة على إتقانها: من دون الحكم البيئي الأولي الجيد ، فإن هذه الذات التي يمكنها أن تموت لا تتطور أبدًا، الشعور الحقيقي غائب، تظهر الذات الزائفة التي تخفي الذات الحقيقية التي تتوافق أو تمتثل للمطالب التي تتفاعل مع المنبهات أو المحفزات التي تخلص نفسها من التجارب الغريزية من خلال امتلاكها (at , 2008 , p.251 , Solloed et).

لذا فإنه تراكم الخبرات مع افراد داعمين فضلا عن دور الأم الرئيسي يعمل على تشكيل القدرة على الاحتفاظ والاحتواء والاكتفاء بذاته مع مرور الوقت، والتي تنمي قدرة الفرد على الانتظار وتأجيل الإشباع والشعور بالأمل، هنا تتحقق "القدرة على التواجد وحيدا" كما يرى وينيكوت خبرات الطفل الأولى على أنها مصيرية لنمو شخصيته المستقلة، فالبيئة الداعمة التي توفرها الأم هي التي سوف تحدد النتيجة، لذلك وينيكوت يؤكد على أنه في حالات عدم الملائمة بين حاجات الطفل وعناية الأم يبدأ الطفل بالتخلي عن ذاته الحقيقية ويبدء بتكوين ذاتا زائفة وكلما كانت الفجوة بين الذاتين كبيرة وعميقة كانت الطريق نحو الاضطرابات النفسية محتومة (مصالحة، أبوسليم، 2018، ص- 199-196).

فعندما يكون الرضيع غير مدمج للسماح بتجربة الهوية للتعليق فإنه في هذه الحالة يحتاج الى شخص آخر لاكتشاف الذات، كما أشار إلى أنه إذا تكررت تجربة غياب الأمومة في حياة الرضيع المبكرة، فإن الرضيع لا يعود حياً إلى العالم الخارجي ولكنه يبقى وحيدا (Kernutt , 2007 , p.206).

النفسية عن اتجاهاتهم وتبينهم هذا الاتجاه، ففي السبعينيات من القرن العشرين بلغ عدد العلماء الذين يتبنون - هذا الاتجاه ما بين 40-64% في مختلف الإحصائيات (مليكة، 1997، ص 124)، (الزيود، 1998، ص 339).

والإرشاد الانتقائي يعتمد على العديد من النظريات التي تشكل في مجملها الاتجاه الانتقائي الذي يؤدي إلى تكامل علم النفس كنظرية ثورن الاختيارية، والنظرية متعددة الوسائل، ونظرية هارت الانتقائية الوظيفية.

ويصف الدايري الانتقائية كأسلوب إرشادي وليس كنظرية اسماء الإرشاد الخياري، ويرى أن ثورن قدم ما يمكن أن يعد أشمل أساليب الإرشاد الشخصية، ويفضل الأسلوب الانتقائي، والذي يعتبره الأسلوب العلمي الوحيد نظراً لشموله، وبما أن الانتقائية ليست نظرية فإنها تحاول أوتنسق بين النظريات، وحاول ثوران توضيح خصائص الانتقائية من خلال بعض الخطوات ووضع تعريف إجرائي لكل طريقة. والانتقائية طريقة اختيارية توفيقية بين طرق الإرشاد المختلفة، ولا بد للمرشد أن يعرف كل الطرق وأن يكون قادراً على استخدامها، والتوفيق بينها (الدايري، 2005، ص 439).

أن الإرشاد الانتقائي "شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على نظرية العلاج النفسي الانتقائي، والذي يعد نظاماً يقوم على تحديد المبادئ، والاستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الاستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات، وتلائم حاجات العميل."

(ابو النور، 2000، ص 252). أنها تتطلب من المرشد ان يكون ذا معرفة دقيقة بالنظريات الارشادية، ومعرفة القوة او الضعف في النظرية مع معرفة كل عناصر بناء النظرية، لان هذه المعرفة المتكاملة هي التي تؤدي الى نجاح او فشل الارشاد، بمعنى ان هذا الارشاد الانتقائي هو بمثابة منظومة تكاملية ترفض النظرية الاحادية عند تعاملها مع المواقف السلوكية المشكلة (Capuzz, 2000, p460)

الاقتناع بأن هذه الذات الزائفة هي حقيقية لانها بأختصار تتولى تنظيم العلاقات في العمل واللعب والصدقات، اما المستوى الثاني فهو الاعتدال في التكيف مع المجتمع: قائم بالعمل، بمعنى انها مستمرة بل انها تعد المدافع عن الذات الحقيقية والتي يكون الاعتراف بها بشكل ضعيف جدا وخافت وسماها ببيكوت بالذات الزائفة المعتدلة، اما المستوى الثالث فهو الحد الأدنى من التكيف: الدفاع، أي يمكن ان تكون مدافعا ضد استغلال الذات الحقيقية، بل انها تدافع عنها حتى الموت (الانتحار) عندما لا يكون هنالك امل في ظهور الذات الحقيقية بأمان

المستوى الرابع وهو التكيف المعتدل: التقليد، فالشخص يشعر كما لو أنه في بعض الحالات لا يكون حقيقياً حقاً أو يبحث باستمرار عنه أو عن نفسه، فإن الذات الزائفة التي تتكون من تعريفات حميدة يمكن أن تتفاوض على حياة ناجحة جداً، التكيف: الميسر، وهو المستوى الخامس والذي تكون فيه الذات الزائفة منظمة بشكل طبيعي، مثل القيام بسلوكيات مهذبة، السيطرة على الدوافع والرغبات الشخصية، ضبط النفس (Sollod et at , 2008, p.253-254).

- ثانياً: الإرشاد الانتقائي:

تُعد المعالجات الإرشادية في الجامعات ضرورة إنسانية واجتماعية لمواجهة الذات الزائفة التي ربما اصبحت ظاهرة تهدد شخصية الطالب الجامعي، أن الارشاد الانتقائي ممارسة إرشادية متخصصة، تعبر عن النضج المعرفي والمهني الذي يعمل على مواجهة الواعية والشاملة للتغيرات في المواقف، والحالات، والمشكلات، والقوة الإرشادية كفيلة بمواجهة هذه الظاهرة.

أن الانتقائية كاتجاه إرشادي يعد اليوم من أهم وأكثر الاتجاهات النفسية حتى أنه وصف بأنه إرشاد العصر، وهناك عوامل ساهمت في هذا من أهمها: تطور النظريات الكلاسيكية القديمة كالتحليلية والسلوكية، كذلك ظهور الاتجاه الإنساني واعتباره القوة الثالثة في علم النفس، وظهور النظريات المعرفية، انفصال عدد من أبرز علماء الاتجاهات الرئيسية

- مرحلة التخطيط : وفيها يتم إعداد الخطة الإرشادية القابلة للتنفيذ على أن تكون مقنعة للمسترشد.

- مرحلة العمل والالتزام : وفيها يلتزم المسترشد بالتنفيذ الواقعي للخطوات الإرشادية ويلعب المرشد دوراً هاماً في تشجيعه وإقناعه بأهميتها وترابطها من خلال فنيات إرشادية فعالة.

- مرحلة التقييم والتغذية الراجعة : وفيها تتم المراجعة والتقييم لما تحقق من أهداف أثناء العملية الإرشادية وتلخيص المسترشد للتقدم الذي طرأ بناءً على ما قام به.

- الدراسات السابقة :

لم يعثر الباحث على دراسة مماثلة تماماً للدراسة الحالية (حسب علم الباحث)، تتضمن برنامج إرشادي انتقائي في خفض مستوى الذات الزائفة لدى طلبة الجامعة، بل وجدت بعض الدراسات القليلة جداعن مفهوم الذات الزائفة ذكرها الباحث في الفصل الأول تناولت المفهوم من خلال استخدام المنهج الوصفي، أي علاقته بمتغيرات أخرى.

\_ منهجية البحث وإجراءاته:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي، فالمتغير المستقل هو البرنامج الإرشادي الانتقائي، أما المتغير التابع فهو الذات الزائفة، أما التصميم التجريبي المناسب فهو مجموعتين تجريبية وضابطة بأختبار قبلي واختبار بعدي واختبار تتبعي بحسب أهداف البحث.

#### أولاً. مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة لقادسية، كلية التربية/المرحلة الثانية، إذا بلغ المجموع الكلي لمجتمع البحث 683 طالباً وطالبة. موزعين على 6 كليات.

#### ثانياً. عينة البحث:

العينة الأولية: قام الباحث بتطبيق مقياس الذات الزائفة على عينة أولية مكونة من 300 طالب وطالبة من كلية التربية المرحلة الثانية، بواقع 25 طالب وطالبة لكل قسم تم اختيارهم بطريقة عشوائية، تم اختيار الأقسام التي حصل طلابها على أعلى

لذلك فإن هدف الإرشاد الانتقائي هو معالجة وتعديل السلوكيات المتمثلة بالمشاعر السلبية إلى سلوكيات إيجابية، وتغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية، وتغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية، وتصحيح الأفكار الخاطئة، وإكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة (الشناوي، 1994، ص35)

#### - أهداف الإرشاد الانتقائي:

حدد هارت رائد الانتقائية الوظيفية أهداف الإرشاد الانتقائي فيما يلي:

- إن التدريب النفسي للذات (الشخصية) ضروري للوصول إلى اللياقة النفسية، كضرورة التدريب الجسماني للوصول إلى اللياقة الجسمية.

- يجب أن تتغير الشخصية وتنمو مع حياة الفرد.

- إن التغيير الإيجابي في الشخصية يظهر مع التركيز على مواطن القوة في النفس، بالإضافة إلى تحسين وتطوير مواطن الضعف فيها.

- إن اللياقة النفسية، تتطلب اتصالات واحتكاكات مع الناس الآخرين بمعنى آخر، التكيف في الحياة الاجتماعية.

- إن فترات التدريب النفسي المخططة تعمل على تعزيز الأحاسيس الإيجابية والتقليل من العواطف والأحاسيس السلبية عند الشخص (العزه وعبدالهادي، 1999، ص211).

#### - المراحل الرئيسية للإرشاد الانتقائي :

- مرحلة اكتشاف المشكلة : وهي مرحلة تكوين العلاقة الإرشادية الإيجابية

- مرحلة تعريف المشكلة ثنائية الأبعاد : وفيها يتم الاتفاق على تحديد المشكلة وتحديد جوانبها المتعددة باستخدام الفنيات المناسبة.

- مرحلة تحديد البدائل : وهي مرحلة مساعدة ال مسترشد في اختيار ما يراه مناسباً.

تشير نتائج الجدول اعلاه إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات: العمر، التحصيل الدراسي، عدد الأصدقاء، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم، ومستوى دخل الأسرة.

أما الجدول رقم 2 فقد تضمن إيجاد الفروق بين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتي

جدول 2 الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للذات الزائفة باستخدام اختبار مان وتي

المتغير	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ي	قيمة Z	مستوى الدلالة
الذات الزائفة	التجريبية 14	14.33	200.4	90.6	0,55	0.59
	الضابطة 14	15.32	218.33			

يتضح من نتائج الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب المجموعة الضابطة في الدرجة الكلية للذات الزائفة في القياس القبلي مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي الدراسة.

ثالثاً، اداتا البحث:

من أجل قياس المتغير في البحث الحالي (الذات الزائفة) قام الباحث بتبني الاداة لقياس هذا المتغير:

الاداة الاولى: مقياس الذات الزائفة False Self Scale

قام الباحث بتبني التعريف النظري لوينيكوت ( Winnicott 1960)، ونظريته، لان الباحثة ( الجبوري، 2021) اعتمدته في قياس هذا المتغير بوصفه إطاراً نظرياً في البحث، بل قامت الباحثة بإعداد مقياس الذات الزائفة بشكله النهائي الذي يتكون من 18 فقرة (ملحق رقم 1) معتمدة على نظرية وينيكوت (Winnicott, 1950) وعلى الدراسات والمقاييس التي اعتمدت هذه النظرية، أما عن بدائل الإجابة فقد وضعت الباحثة خمسة بدائل، ازاء كل فقرة وهي: (تنطبق علي دائماً، 5 تنطبق علي

المتوسطات في مقياس الذات الزائفة، اذ حصل قسم التاريخ على اعلى المتوسطات بين الاقسام الاخرى بطريقة عشوائية. بعد تحديد القسم قام الباحث باختيار الطلاب الذين لديهم مستوى عال من الذات الزائفة من خلال درجاتهم على هذا المقياس، ثم قام الباحث باختيار أفراد العينة وفقاً للشروط التالية: أن تكون العينة متكافئة من حيث العمر، التحصيل الدراسي، عدد الأصدقاء، مستوى تعليم الأم، مستوى تعليم الأب، مستوى تعليم الأم، مستوى دخل الأسرة. بلغ حجم العينة النهائي 28 طالب بعد التحقق من توافر الشروط السابقة والتحقق من تجانس العينة والتكافؤ في المتغيرات الوسيطة والقياس القبلي لمستوى الذات الزائفة، وقد تم تعيين أفراد العينة عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية قوامها 14 طالب وضابطة قوامها 14 وقد قام الباحث بتحقيق شرط التكافؤ بين المجموعتين وحسب جدول رقم 1

جدول 1 الفروق بين المجموعتين في المتغيرات الوسيطة باستخدام مربع كاي لاختبار تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	قيمة كاي	درجات الحرية	مستوى الدلالة
العمر	التجريبية 14	4.50	2	0.14
	الضابطة 14			
التحصيل الدراسي	التجريبية 14	1.77	3	0.60
	الضابطة 14			
الأصدقاء	التجريبية 14	11.3	13	0,49
	الضابطة 14			
مستوى تعليم الاب	التجريبية 14	2.43	3	0.44
	الضابطة 14			
مستوى تعليم الام	التجريبية 14	3.44	4	0.47
	الضابطة 14			
مستوى دخل الاسرة	التجريبية 14	1.59	2	0.75
	الضابطة 14			

دالة	3.660	0.770	2.439	0.563	2.312	2
دالة	4.809	0.789	2.880	0.8027	3418	3
دالة	4.831	0.8701	3.837	1.955	2.770	4
دالة	5.902	0.7734	2.864	1.1134	2.9583	5
دالة	6.905	0.0103	2.781	0.6721	3.8730	6
دالة	5.946	0.9737	2.370	0.6842	3.8322	7
دالة	6.894	0.7056	3.3365	0.8954	3.805	8
دالة	5.718	0.9276	2.7834	0.7044	2.7904	9
دالة	4.703	0.3756	2.6734	0.8967	2.3570	10
دالة	6.802	0.9045	2.1980	0.8745	1.8894	11
دالة	6.217	0.8478	2.1015	0.8722	2.7701	12
دالة	7.021	0.88144	2.5572	0.86730	2.990	13
دالة	6.703	0.8351	2.7905	0.55798	2.9346	14
دالة	3.630	0.8580	2.8398	1.1753	3.2034	15
دالة	2.480	0.7580	2.9071	0.8966	2.5089	16
دالة	5.095	0.8460	3.1309	0.8066	2.8257	17
دالة	5.804	0.8058	3.6042	0.7783	2.0056	18

#### - علاقة الفقرة بالدرجة الكلية Internal Consistency Method

اذ استخدمت معادلة بيرسون لاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، أن هذه الطريقة تتمثل في تحليل العلاقة بين درجة المسترشد على الفقرة ودرجته الكلية على الاختبار ككل، وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) والجدول رقم 4 يبين ذلك.

جدول 4 علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الذات

الزائفة لدى طلبة الجامعة

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.150	دالة	10	0.185	دالة
2	0.270	دالة	11	0.380	دالة
3	0.236	دالة	12	0.284	دالة
4	0.258	دالة	13	0.287	دالة
5	0.290	دالة	14	0.304	دالة
6	0.393	دالة	15	0.225	دالة

غالبا، 4، تنطبق على نادراً، 3، لا تنطبق على 2، لا تنطبق على ابدأ (1) ، وبالعكس لل فقرات السلبية (1، 2، 3، 4، 5).

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

اولاً: الصدق:

- الصدق الظاهري: Face Validity وقد تم التحقق منه من خلال عرض فقرات مقياس الذات الزائفة على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس والارشاد النفسي وذلك لاختبار حكمهم على صلاحية فقرات المقياس وملائمتها على طلبة الجامعة. وقد اعتمدت نسبة اتفان (80%) فما فوق للحكم على صلاحية فقرات المقياس

- تمييز الفقرات Items-Discrimination:

جرى تطبيق المقياس على العينة المشار إليها سابقاً، واستخراج معامل التمييز من خلال طريقتين:

اولاً. اسلوب المجموعتين المتطرفتين Extreme Groups Method:

بعد تصحيح استمارات المفحوصين قام الباحث بترتيبها تنازلياً من اعلى درجة كلية الى ادناه، ثم اخذت نسبة ال (27%) العليا من الاستمارات وسميت بالمجموعة العليا، ونسبة ال (27%) الدنيا الحاصلة على ادنى الدرجات ومن اجل استخراج معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس الذات الزائفة. قام الباحث باستعمال الاختبار التائي (t – Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة الدلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس، اذ اظهرت النتيجة بأن جميع الفقرات مميزة والجدول رقم 3 يوضح ذلك.

جدول 3 القوة التمييزية لمقياس فقرات الذات الزائفة لدى

طلبة الجامعة

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.054	0.1745	3.689	0.310	2.803	دالة

- طريقة معامل ألفا كرونباخ Alpha Cronbach

ولأجل استخراج الثبات بهذه الطريقة استعملت معادلة إلفا كرونباخ وكانت قيمة معامل الثبات هي (0.685).

- عرض النتائج ومناقشتها:

الهدف الاول. قياس الذات الزائفة لدى طلبة الجامعة.

قام الباحث بتطبيق مقياس الذات الزائفة بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددها 300 طالب وطالبة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (t-Test) ظهرت أن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية , والجدول 5 يوضح ذلك.

دالة	0.290	16	دالة	0.328	7
دالة	0.210	17	دالة	0.386	8
دالة	0.384	18	دالة	0.367	9

ثانيا: الثبات Reliability

من خلال استعمال الطرائق الآتية:

- اعادة الاختبار Re test Method:

حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من 35 من طلبة جامعة القادسية كلية التربية، وقد تم إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد اسبوعين، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، حسبت العلاقة بين التطبيق الاول والثاني، فكانت قيمة معامل الارتباط تساوي (0.803).

جدول 5 الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الذات الزائفة لدى طلبة الجامعة

عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
300	57.8043	3.6037	54	299	11.693	1.96	0.05

- الهدف الثاني: تعرف الفروق في الذات الزائفة لدى

طلبة كلية التربية تبعا لمتغير الجنس (ذكور، واث).

من اجل تحقيق هذا الهدف وبعد المعالجة الاحصائية للبيانات من خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كانت القيمة التائية المحسوبة (0.083) وهي أقل من القيمة الجدولية (1.96) وهي غير دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الذات الزائفة جدول رقم 6 يوضح ذلك.

جدول 6 نتائج الاختبار التائي وفق متغير الجنس (ذكور- اناث)

الجنس	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة حرية	مستوى الدلالة
ذكر	145	45.679	4.7693	0.083	1.96	298	0.05
انثى	155	44.6290	4.7312				غير دالة

تدل هذه النتيجة على أن طلبة الجامعة لديهم مستوى عال من الذات الزائفة، وهذا ما اكدته نظرية وينيكوت Winnicott إذا أشار الى أن الذات الزائفة تبدأ وتنتج من مقدمي الرعاية الأولية (الام ..الخ)، إذ يخضع الرضيع مراراً وتكراراً لرعاية الأم التي تتطفل على رفض والتخلي عن تجربته ونتيجة ذلك يفقد الطفل إحساسه بالمبادرة والعفوية بشكل متزايد ( Daehnert 1998,p.251).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة رايت والآخرين (Wright et al,2017) التي أشارت أن الافراد يمتلكون سلوكيات الذات الزائفة التي تتميز بسلوكيات الكذب وسلوكيات الأعجاب وايضا أشارت الى أن الاعراف الاخلاقية تنبأت بشكل كبير بسلوكيات الكذب، ارتبطت سلوكيات الإعجاب غيرالمتوقعة بقلق الاكتئاب والتوتر بينما كانت سلوكيات الكذب مرتبطة بالقلق فقط (Wright et al,2017,p.1).

الذاتي للممارسات السابقة، وتدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ممارسة الاسترخاء، وممارسة أسلوب حل المشكلات لتنمية السلوك المسؤول، تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على ضبط الذات في المواقف الضاغطة، وتنمية التفاعل بين أعضاء المجموعة والآخرين، والتأثير فيهم والتأثر بهم، اما المدى الزمني للبرنامج فقد تم تطبيقه على مدار 10 جلسات، بمعدل جلستين أسبوعياً، مدة كل جلسة 50 دقيقة، اذا استغرق تطبيقه 5 اسابيع.

#### - الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

المناقشات الجماعية: يعد هذا الأسلوب من الأساليب التي تزود المجموعة الإرشادية بأجواء نفسية واجتماعية صحية يعبرون من خلالها عن ذواتهم بكل حرية، ويستشعرون بأهميتهم وقيمة ما يقدمونه فيزداد شعورهم بالمسؤولية وقدراتهم على التواصل الإيجابي مع الآخرين. فنية لعب الدور: هو أداء دور أو القيام به ، ويستفاد من لعب الدور في الإرشاد النفسي في اكتشاف كيف يتفهم المسترشد أدوار اجتماعية هامة. التنفيس الانفعالي: وهو تفرغ الشحنات الانفعالية المكبوتة عند المسترشد من خلال التعبير عنها بجو من الطمأنينة والامان، وذلك للتخلص من الانفعالات او التوترات او الالام المحبوسة في داخل الذات. الاسترخاء: فنية إرشادية شائعة الاستخدام لفعاليتها وارتباطها بالعديد من الفنيات الأخرى كالتحصين التدريجي وال ضبط الذاتي ولعب الدور، كما أن استخدام فنية الاسترخاء لا يقتصر فقط على المعالجة الإرشادية بل يمكن استخدامها وبفعالية في المعالجة الوقائية والنمائية (السيد، 2009، ص109). وتقوم فكرة استخدام الاسترخاء على التحكم وضبط التوترات العضلية والتحكم في المشكلات التي ترتبط بالتوتر النفسي في مواقف الانفعالات والضغط. أن مهمة المرشد النفسي هي قيامه بتعليم المسترشد على إدراك الاختلاف بين حالتي التوتر والاسترخاء، وعندما يكون المسترشد قادراً على أداء تدريبات الاسترخاء وإدراك الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء يكون قد وصل إلى المرحلة التي

يتضح من الجدول أعلاه أن طلبة الجامعة (الذكور، الأناث) لديهم الذات الزائفة وبحسب النظرية المتبنى أن الافراد بصورة عامة يقومون بتنظيم الذات الزائفة على أنها مبنية إذا يتسنى بها الافراد لأنها تتولى العلاقات في العمل و الحب واللعب والصدقة (Sollod , 2008, p.253).

وهذه النتيجة لا تتفق مع دراسة سيولا والآخرين ( Sippola et al , 2007 ) التي تشير النتائج إلى أن الذكور يعانون مستويات أعلى من الذات الزائفة في العلاقات الرومانسية مقارنة بالإناث (Sippola et al , 2007 , p.515).

- الهدف الثالث: بناء برنامج إرشادي يتميز بالمرونة في اختيار الفنيات الإرشادية لدى الطلبة الذين لديهم ذات زائفة قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي انتقائي ليكون الأداة الرئيسية لتحقيق أهداف الدراسة الحالية. التخطيط للبرنامج:-

تم بناء البرنامج الإرشادي اعتماداً على عدد من المصادر منها: الأدبيات والتراث السيكلوجي في معالجة الذات الزائفة، والبرامج الإرشادية ذات العلاقة بموضوع البرنامج الحالي؛ حيث استعرض الباحث، الأسس النظرية والمفاهيم العلمية الخاصة بمجال الارشاد الانتقائي، ايضاً المؤلفات العلمية في الارشاد النفسي (باترسون، 1990، الشناوي، 1994، العيسوي، 2001، الرشيد، 2006، اكين، 2007) المقاييس والاختبارات السابقة في مجال الدراسة، آراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي في البرنامج الإرشادي وجاء البرنامج الإرشادي الحالي انطلاقاً من الاتجاه الانتقائي التكاملي الذي يعتمد على فكرة أنه لا يوجد اتجاهاً إرشادياً، أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة، والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشد، وشخصياتهم.

#### أهداف البرنامج:-

خفض مشاعر الذات الزائفة لدى أفراد المجموعة التجريبية، إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية مهارة التقويم

هذا التقييم يساعد المسترشد على تغيير سلوكه بشكل أكثر مقبولة وواقعية بمعنى ان هذا الاسلوب يقود المسترشد الى التفاعل مع الواقع بخصائصه، وان يعمل وفق هذا الواقع على اشباع حاجاته (الخطيب، 2003، ص 447). الواجبات المنزلية: تقوم على فكرة تكليف المسترشد بأداء بعض الواجبات المنزلية في ختام كل جلسة إرشادية بهدف نقل أثر المهارات التي تعلمها المسترشد في الجلسة إلى المواقف الفعلية في الحياة، وتصمم هذه الواجبات في شكل متتابع بحيث يتم تنفيذها على مراحل، وهي تبدأ من البسيط إلى المعقد ومن المعارف إلى الأفعال.

تنفيذ البرنامج:-

محتوى البرنامج:

تم إعداد ملخص يتضمن محتوى البرنامج وموضوعات كل جلسة والفنيات المستخدمة والزمن المقترح، والجدول رقم 7 يوضح ذلك:

جدول 7 ملخص البرنامج الارشادي الانتقائي يتضمن الموضوعات والفنيات المستخدمة وزمن الجلسات

رقم الجلسة	موضوعات الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	التعريف بالبرنامج وأهدافه وتحديد مهام أعضاء المجموعة الإرشادية وأسلوب الممارسة الإرشادية في جلسات البرنامج	المناقشة الجماعية – الواجبات المنزلية	50 دقيقة
الثانية	تعريف الذات الزائفة ومظاهرها	المناقشة الجماعية – لعب الأدوار – الواجبات المنزلية.	50 دقيقة
الثالثة	التقويم الذاتي للسلوكيات السابقة التي تصدر من الفرد الذي يعاني من ذات زائفة –إصدار أحكام على أنماط سلوكهم الفعلية.	المناقشة الجماعية – التقويم الذاتي – لعب الأدوار – الواجبات المنزلية.	50 دقيقة

يستطيع فيها خفض حالة التوتر العضلي والنفسي وقد تم الاعتماد على تدريبات الاسترخاء العضلي (إبراهيم، 1994، ص171) التعزيز: هو فنية من فنيات تعديل السلوك تتلخص في تقديم إثابة للمسترشد بعد أداءه للسلوك المرغوب مباشرة. المقعد الخالي: فنية ترجع إلى بيرلز رائد نظرية الجشطالت وتستخدم هذه الفنية لمساعدة عضو المجموعة الإرشادية للتعامل مع شخص آخر أو التواصل بين أجزاء شخصيته هو بهدف اكتشاف التناقض بين أجزاء الشخصية، ويهدف إلى تسهيل المحاوره بين وضع مقعدين المسترشد وآخرين أو بين أجزاء من شخصية المسترشد نفسه، والإجراء المتبع هنا كل منهما يواجه الآخر، أحدهما يمثل المسترشد أو جانب من شخصيته والثاني يمثل شخصاً آخر أو الجزء المقابل من الشخصية وعندما يقوم المسترشد بتغيير دوره فإنه ينتقل إلى المقعد الثاني، ويقوم المرشد بمراقبة الحوار، وفي بعض الحالات يتدخل المرشد ويطلب من المسترشد ترديد عبارات معينة أو يلفت نظر المسترشد إلى ما يقوله، أو يطلب منه تكرار كلمة أو تصرف ما، وفي هذه العملية تظهر الانفعالات والصراعات. الضبط الذاتي: هو أحد أساليب المعالجة الذاتية والذي يهدف إلى المبادأة في التحكم في الأفكار والمشاعر و الانفعالات والتأثير المسبق على السلوك الشخصي، ويمر بسلسلة من المراحل تشتمل على عمليات نفسية تحدث في التنظيم الذاتي لشخصية الفرد، تبدأ من المراقبة الذاتية مروراً بمرحلة التقويم الذاتي وانتهاءً بمرحلة التعزيز الذاتي وهو تقديم الدعم الذاتي من قبل الفرد نفسه مع كل تقدم وصل إليه (الشناوي، 1996، ص 427). التقويم الذاتي للسلوك: يعد من الأساليب الفنية التي تنتهي لنظرية الإرشاد بالواقع لوليم جلاسر هدفها مساعدة المسترشد لإجراء تقويم لسلوكه الشخصي والحكم عليه، والإرشاد الواقعي يركز على أن يصل الفرد إلى مرحلة متقدمة من الوعي بواقع سلوكه ورغبته في الوصول إلى السلوك المسؤول لتحقيق الصحة النفسية ويتطلب الإرشاد بالواقع من كل مسترشد أن يصدر حكماً على سلوكه،

الاستمارة مفيدة في المراجعة المستمرة وتقييم الأداء بهدف التقويم، وإشعار أعضاء المجموعة الإرشادية بأهمية ما يقدمونه، وما يقترحونه، أما التقييم البعدي وذلك بتطبيق مقياس الذات الزائفة بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي لمعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي بعد المدة الزمنية 10 جلسات، أما التقييم التبعي فهو يهدف الى التأكد من استمرار نتائج البرنامج الإرشادي بعد شهرين من تطبيق مقياس الذات الزائفة على العينة هدف الدراسة.

#### - تحكيم البرنامج:

تم عرض البرنامج في صورته الأولى على عدد من المتخصصين في الدراسات النفسية، والصحة النفسية والإرشاد النفسي، وذلك بهدف التحقق من ملائمة البرنامج لأفراد عينة الدراسة وصحة الإجراءات التطبيقية للبرنامج وإبداء ملاحظاتهم وأرائهم حول بناء البرنامج وتنفيذه وتقييمه، ووفقاً لآراء المحكمين أجريت التعديلات المطلوبة وبعد ذلك تم إعداد الصورة النهائية للبرنامج الإرشادي.

- الهدف الرابع : التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في خفض

مستوى الذات الزائفة من خلال الفرضية الآتية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة في المجموعة التجريبية ودرجات الطلبة في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الزائفة.

- مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الذات الزائفة لدى أفراد عينة الدراسة بعد انتهاء الجلسات الإرشادية وأثناء فترة المتابعة

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار " مان - وتي " والجدول 8 يوضح ذلك.

50 دقيقة	المناقشة الجماعية - الاسترخاء- التنفيس الانفعالي- الواجبات المنزلية.	التدريب على ممارسة الاسترخاء	الرابعة
50 دقيقة	المناقشة الجماعية - الضبط الذاتي - لعب الأدوار - التعزيز.	الضبط الذاتي مراقبة الذات - تقويم الذات - التعزيز الذاتي.	الخامسة
50 دقيقة	المناقشة الجماعية - المقعد الخالي - لعب الأدوار - التعزيز	الذات الزائفة وكيفية طريقة التفكير	السادسة
50 دقيقة	المناقشة الجماعية - المقعد الخالي - التعزيز.	أساليب التواصل مع الآخرين	السابعة
50 دقيقة	المناقشة الجماعية - المقعد الخالي - التنفيس - الواجبات المنزلية لعب الأدوار التعزيز	مهارات التواصل اللفظي مهارات التواصل الاجتماعي مهارات حل المشكلات مهارات التعاطف مع الآخرين	الثامنة
50 دقيقة	المناقشة الجماعية - لعب الأدوار - التقويم الذاتي التنفيس - التعزيز.	الإيجابية السلوكية تحمل المسؤولية	التاسعة
50 دقيقة	المناقشة الجماعية - التعزيز.	تثبيت المهارات وإنهاء البرنامج	العاشرة

#### - تقييم البرنامج:

قام الباحث بأعداد استمارة خاصة بتقييم جلسات البرنامج من قبل الاعضاء المشاركين بالبرنامج، ادعى كل عضو ان يبدي رأيه في موضوعات الجلسة، ومقترحاته في الجلسات المستقبلية وما المهارات التي اكتسبها وما السلبيات التي يرونها، وهذه

				التجريبية بعدي-تتبعي	الزائفة
--	--	--	--	-------------------------	---------

يتضح من نتائج الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الذات الزائفة في القياس البعدي ومتوسط رتب الدرجات التي حصلوا عليها في القياس (التتبعي) البعدي مما يؤكد تحقق صحة هذا الفرض.

وتشير هذا النتائج إلى استمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي وإحداثه تغيرات إيجابية مستمرة في أنماط سلوك أعضاء المجموعة الإرشادية بعد فترة المتابعة. وجاءت هذه النتائج لتدعم وتؤكد نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق أهدافه

#### - التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية فإن الباحث يقدم التوصيات والمقترحات التالية:

- الاهتمام بتطبيق برامج الهيئة الإرشادية النفسية قبل الدخول في مرحلة الجامعة حتى نوفر لأبنائنا وطلابنا المرور الآمن في هذه المرحلة النمائية الحرجة.

- تفعيل برامج الإرشاد الوقائي بشكل مستمر وجاذب وبخاصة في المراحل الجامعية الأولى

- المبادرة بتقديم الخدمات الإرشادية بشكل عام وضرورة أن يقوم بإعداد وتطبيق وتقويم البرامج الإرشادية مرشدين متخصصين وعلى درجة عالية من الكفاءة العلمية

اما المقترحات فهي:

1. إجراء دراسات تستهدف قياس الذات الزائفة لدى أفراد من مختلف الشرائح الاجتماعية .

2. إجراء دراسة تستهدف معرفة اهم العوامل التي تؤدي الى ظهور الذات الزائفة وبرنامج ارشادي وقائي للحد منها.

### جدول 8 الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس لبعدي للذات الزائفة

المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	قيمة y	الدلالة
التجريبية	20.55	2.98	4.37	0.001	دالة
الضابطة	6.45	1.01			

وتشير هذه النتائج إلى كفاءة وفعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة في خفض مستوى الذات الزائفة لأفراد المجموعة التجريبية الذين تم تطبيق البرنامج عليهم، في حين لم يطرأ أي تحسن في مستوى الذات الزائفة لأفراد المجموعة الضابطة.

ويفسر الباحث هذه النتائج في ضوء مبدأ أساس من مبادئ الإرشاد النفسي وهو مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل، كما ان الفنيات المتعددة للبرنامج وفرت بيئة اجتماعية تُشعر الأعضاء بالانتماء والأهمية والقيمة الشخصية والاجتماعية وإتاحة الفرصة لتعلم أنماط سلوكية جديدة والتنفيس عن المشاعر والانفعالات وتنمية الثقة في النفس وفي الآخرين وتعلم مهارات من خلال التآثر والتأثير المتبادل بين الأعضاء

#### الهدف الخامس:-

- مدى استمرارية أثر البرنامج الإرشادي الانتقائي في خفض الذات الزائفة لدى أفراد عينة الدراسة بعد انتهاء الجلسات الإرشادية وأثناء فترة المتابعة

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام

اختبار "ويلكوكسون والجدول 9 يوضح ذلك

الفروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي البعدي لدى

المجموعة التجريبية باستخدام اختبار "ويلكوكسون

المتغير	القياس	متوسط الرتب	متوسط الرتب	Z	مستوى الدلالة
الذات	المجموعة	12.03	10.76	0.41	غير دالة

**- المصادر:**

- العزة، سعيد، وعبدالهادي، جودت (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: الدار العالمية الدولية للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد عبدالسلام (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.
- الزهرة، غمشي (2016). الهوية الافتراضية بين الذات الاصلية والذات الزائفة قراءة في الاغتراب الذاتي للمتلاعبين بالهوية عبر الفضاءات الافتراضية، مجلة المغربية للعلوم الاجتماعية والانسانية، المجلد 6، العدد 2.
- العلياء (2020): الذات المزيفة "الانا" الذات الحقيقية. <http://alalyaa.blogspot.com/2016/03/blog-post.html>
- سويلم، كرم محمد حسن (2001). دينامية العلاقة بين ادراك الصور الوالدية والبناء النفسي لدى الابناء غير شرعيين دراسة اكلينيكية مقارنة، رسالة ماجستير منشورة، جامعة عين شمس، كلية الآداب، قسم علم النفس.
- عبدالخالق، شادية أحمد (2002). أثر برنامج إرشادي في خفض العدوان بين الأشقاء. أبحاث المؤتمر السنوي التاسع لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس: المجلد 2
- فروم، أريك (2011). جوهر الانسان. ترجمة: سلام خيريك، طبعة الاولى، دار الحوار، دمشق.
- مجاهد، فاطمة محمود ابراهيم (2010). مدى فاعلية كل من الارشاد السلوكي والمعرفي والضبط الذاتي في التخفيف من حدة الشعور بالاغتراب لدى طلاب المرحلة الثانوية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة.
- مصالحة، زياد، أبوسليم، أيمن (2018). الحصاد، المعهد الاكاديمي العربي للتربية. كلية الاكاديمية بيت بيرل، العدد 8.
- مليكة، لويس كامل (1997). العلاج النفسي مقدمة وخاتمة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ماكاي، ماثيو، وفانينج، باتريك (2005). تقدير الذات: برنامج مجرب من الاساليب الادراكية، ترجمة مكتبة جرير، الرياض.
- ابراهيم، عبدالستار (1994). العلاج النفسي السلوكي. القاهرة: دار الفجر للنشر.
- أبو النور، محمد عبد التواب (2000). أثر الإرشاد الانتقائي في تعديل الاتجاه نحو الزواج العرفي لدى عينة من الباب الجامعي. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، جامعة المنيا، المجلد 13، العدد 3.
- ابوغزالة، سميرة، الحملوي، منال، واخرون (2015). صورة الذات وعلاقتها بمخاوف الاطفال لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي، مجلة السلوك البيئي، المجلد الثالث، الكويت.
- البياتي، عبد الجبار توفيق (2008). الاحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية، عمان: دار اثراء للنشر والتوزيع.
- الخطيب، صالح أحمد (2003). الإرشاد النفسي في المدرسة. العين: دار الكتاب الجامعي.
- الجبوري، ميساء علي (2021). الذات الزائفة وعلاقتها بالشخصية النرجسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الاداب.
- الداھري، صالح حسن (2005). علم النفس الإرشادي. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- الزيود، نادر فهيم (1998). نظريات الارشاد والعلاج النفسي. عمان: دار الفكر.
- الشناوي، محمد محروس (1994). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- ----- (1996) العملية الإرشادية. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.
- السيد، رأفت السيد (2009). مدى فاعلية أسلوب الاسترخاء مع التخيل البصري والتدريب العلاجي بالإرجاع الحيوي في خفض مستويات القلق المعمم لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد 2، العدد 1.

- Pretorius , Nicky (2014) : Winnicott's theories on the influence of an infant's early environment on the developmet of anti-social tendencies in adolescence , Letter Master of Psychotherapy , Auckland University of Technology
- Sippola , L. K , Buchanan , C. M & Kehoe , S (2007) : Correlates of False Self in Adolescent Romantic Relationships , Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, Vol. 36, No. 4, 515–521
- Winnicott.D.W (1965) : "Ego distortion in terms of true and false self", in The Maturational Process and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development. New York: International UP Inc.
- Wright , Elizabeth J , White , Katherine M & Obst , Patricia L (2017) : Facebook False Self-Presentation Behaviors and Negative Mental Health ,Cyberpsychology , Behavior , and Social Networking , Volume 00, Number 00, <sup>a</sup> Mary Ann Liebert , Inc , DOI:10.1089/cyber.2016.0647
- يوسف ، محمد عباس (2004). الاغتراب والابداع الفني، دار غريب، القاهرة.
- Barry& Weinhold.J(2012): How the False Self Gets Created. <https://weinholds.org/how-the-false-self-gets-created/>
- Capuzzi, David (2000). Counseling and Psychotherapy and Integrative Perspective.
- Daehnert,Christal (1998) : The False Self as a Means of Disidentificat-ion : A Psychoanalytic Case Study . Contemporary Psychoanalysis.
- Dayton, Tian (2011)Creating A False Self: Learning To Live A Lie. [https://www.huffpost.com/entry/creating-a-false-self-lea\\_b\\_269096](https://www.huffpost.com/entry/creating-a-false-self-lea_b_269096)
- Hanna , E (1992) : False-self sensitivity to countertransference: Anatomy of a single session , Psychoanalytic Dialogues.
- Jones , Dorothy . M (1985) : Bulimia:A False Self Identity . Clinical Social Work . Journal , Vol .13,No,4.74-
- Jacobs .M (1995) : D. W. Winnicott .
- Kernutt , J (2007) : The I, or the eye, and the other: A motherinfant observation vignette analysed using Winnicott's concept of false self , Infant Observation, August 2007; 10(2): 203 2-11
- Lin , E (2011) : The relevance of fromm's concept of alienation to my Clinical Practice , Vicolo Quartirollo 5 , 1-40121 Bologna , Italy
- Mille, Alice (1981) : Prisoners of Childhood : The drama of the gifted child and the search for the true self .

الملحق (1)

مقياس الذات الزائفة بصيغته النهائية

عزيزي الطالب .... عزيزتي الطالبة ....  
تحية طيبة..

اضع بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات التي  
تعبر عن افكار واتجاهات وأرجو قراءة كل ما فيها واختر البديل  
الذي تراه مناسباً. علماً ان هذه البيانات ستستعمل لأغراض  
البحث العلمي فقط ولا داعي لذكر الاسم.

مع التقدير

الجنس

ذكر  انثى

التخصص

علمي  انساني

الباحث

					حقيقي.
				أرى ان مشاعر الآخرين أكثر اهمية من مشاعري.	4
				يمكنني أتحدث بصراحة مع الآخرين عن مشاعري.	5
				لا اغبر رأئي لكي تتماشى مع الآخرين.	6
				اعبر عن ما يتبادر الى ذهني دون خوف او تردد.	7
				لدي قابلية لإخفاء مشاعري.	8
				اشعر اني أعرف نفسي كما يجب.	9
				أقبل الامور حتى تلك التي لا ارغب بها.	10
				تصرفي يعتمد على طبيعة المواقف التي أواجهها.	11
				اشعر أنه علي التصرف بطريقة معينة لإرضاء الآخرين.	12
				أشعر أنني مختلف عندما أكون مع الناس.	13
				أشعر أنه	14

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	أنا في الواقع اتصرف بأسلوب واحد، لكنني أريد أن اتصرف بأساليب مختلفة.				
2	اقول ما اعتقده حتى لو كان مختلفاً عن اعتقادات الآخرين.				
3	انا لا اسمح للناس بمعرفة				

the equivalence of the two groups, and it was also applied as a post-measurement to identify the impact of the program, and to process the results and verify the validity of the hypotheses, non-parametric statistical methods were used (Mann-Whitney test and Wilcoxon test). The results indicated that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post application of the false self scale in the direction of the experimental group, which indicates the effectiveness of the counseling program in reducing the false self. In light of the research results, a set of recommendations and suggestions were developed.

**Keywords:** Counseling program, false self, experimental design. Heuristic theories, university students

					عليه التصرف بطريقة معينة لإرضاء الناس.	
					لا أحب أن أبدو مختلفا عن الآخرين.	15
					أميل الى قول شئ وانا افكر في شي آخر.	16
					أخفي مشاعري الحقيقية أذ اعتقدت أنها ستزعج الآخرين.	17
					أظل هادنا عندما لا اتفق مع الآخرين.	18

### The effectiveness of a selective counseling program in reducing the level of false self of university students

Taer Sakban Hussein

Al-Muthanna University / College of Basic Education

#### Summary:-

The study aimed to test the effectiveness of a counseling program based on selective counseling to reduce the level of the false self. The study sample was randomly divided into two groups: an experimental group and a control group. The 14 participants in the experimental group underwent a counseling program consisting of 10 sessions, for a period of five weeks. While the 14 participants in the control group were not exposed to any training. The pseudo-self scale was applied as a pre-measurement to ensure