

أثر برنامج ارشادي نفسي في خفض تضخم الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
 استلام البحث : ٢٠٢٥/٣/٢٠
 أ.د عكله سليمان الحوري
 م.م دلال خيري صالح
 كلية التربية الأساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
 قبول البحث : ٢٠٢٥/٤/٢٢
dr.ogla.s.a.alhory@gmail.com dalal.23bep212@student.uomosul.edu.iq

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي نفسي على تضخم الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة واقتراض الباحثان، ان للبرنامج الارشادي النفسي فاعلية ايجابية في خفض تضخم الذات للطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الأساسية | جامعة الموصل، وتكونت عينة البحث من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الأساسية وعدهم (٢٤) طالب قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية، واعتمدا الباحثان على مقياس تضخم الذات المكون (٤٠) فقرة بينما تكون البرنامج الارشادي النفسي من (٨) جلسات، وقد تم ايجاد الأسس العلمية للمقياس من صدق وثبات وتم استخدام الحقيقة الاحصائية (spss) في معالجة النتائج، وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية ، فاعلية البرنامج الارشادي نفسي على تضخم الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

الكلمات المفتاحية: مقياس خفض تضخم الذات، برنامج ارشادي

The effect of a psychological counseling program on reducing self-esteem among students in the Department of Physical Education and Sports Sciences

M.M. Dalal Khairy Saleh

College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

Prof. Dr. Akla Suleiman Al-Hawri

College of Basic Education / Department of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a psychological counseling program on self-esteem among students in the Department of Physical Education and Sports Sciences. The researchers hypothesized that the psychological counseling program would have a positive effect in reducing self-esteem among students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, University of Mosul. The research sample consisted of students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education. The basic education students, numbering (24), were divided into two groups, control and experimental. The researchers relied on the self-aggrandizement scale consisting of (40) paragraphs, while the psychological guidance program consisted of (8) sessions. The scientific foundations of the scale were found in terms of validity and reliability, and the statistical package (SPSS) was used in processing the results. The researchers reached the following conclusions: The effectiveness of the psychological guidance program on self-aggrandizement among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences.

Keyword *Self-esteem reduction scale, counseling program)*

١- المقدمة:

ان عملية الارشاد النفسي هي عملية بناء وتنمية تهدف الى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي امكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعلمه وتدريبه لكي يصل الى تحقيق الصحة النفسية والتوازن شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرياً .

ان الذات ليست ظاهرة حديثة بل هي مفهوم نظري انساب مع تيارات الفكر الفلسفية والسيكلولوجية وقد تغيرت معاني الذات عبر القرون فأشير لها احياناً معنى الروح أو الأنما أو النفس ويعتقد ان وراء تعظيم الذات النرجسية وهي وسيلة لدفاع عن هذا الشعور كما ان اساليب التربية والتنشئة الاسرية تلعب دوراً كبيراً في تعزيز هذا التعظيم. كما ان من اهم الصفات التي يتمتع بها متضخمون لذاتهم هي ضعف التحكم في اندفاعهم والتصرف دون تفكير في المستقبل ويكون سلوكهم متلاعب ولديهم الرغبة القوية والسيطرة مصحوبة بنظرية الى الذات على انه افضل من اي شخص اخر وبذلك يكون متضخم الذات عرفه هيلاندر وأندرسون (سلوك الفرد المتلاعب ورغبة قوية في السلطة مصحوبة بنظرية الى الذات على انه افضل من اي شخص اخر) (4:15)

ويلاحظ ان من اهم السمات التي تشتهر بها ذوو الذات المتضخمة الحاجة الى تعويض النقص الذي يشعرون به وهو الحاجة الى اعجاب الاخرين بهم والحصول على الاهتمام منهم وال الحاجة الى اقناع الاخرين وال الحاجة الى الثناء وفكرة ان الاخرين مدینون لهم بشيء هي ابرز صفاتهم ويختلفون ان يبدو اقل جمالاً او معرفة او نجاحاً من الاخرين لهذا السبب دائماً ما نراهم يسعون جاهدين لإيجاد طريقة لأثبات تفوقهم على الاخرين عندما لا تسير الأمور متلماً يريدون فأنهم يميلون الى القاء اللوم على الاخرين ورؤيه العالم (84:14)

اما أهمية البحث فتتجلى في التغيرات العديدة التي في المجتمع الجامعي فهم يتفاعلون لمواجهة الضغوطات والمشكلات الاجتماعية التي تواجههم وتعيق تطورهم وتقديمهم ونقل من نشاطهم ومن المشكلات التي أخذت تنتشر بشكل كبير في للطلبة هي ظاهرة متضخم الذات التي أصبحت منتشرة في وقتنا الحالي فالباحث والدراسات قد بيّنت ان ظاهرة متضخم الذات تحدث عند المهن ذات المكانة الاجتماعية مثل طلاب جامعة .

لذا جاءت رغبة الباحثان بدراسة هذا المتغير لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كونه هذا المتغير يحدد هل الطالب منتج للفكر قادر على الانخراط في الانشطة بوعي وتركيز ومن ثم وضع البرنامج الارشادي النفسي المناسب للحد من متضخم الذات من خلال البرنامج المقترن ويمكن وضع عدد من الاستلة في هذا السياق .

١- ماهي درجة متضخم الذات لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢- هل البرنامج الارشادي النفسي قادر على خفض متضخم الذات لدى عينة البحث

٢- الغرض من الدراسة

١- اعداد برنامج ارشادي نفسي في خفض متضخم الذات لدى طلبة التربية البدنية وعلوم رياضة كلية التربية الاساسية/ جامعة الموصل

٢- التعرف على فاعلية برنامج ارشادي نفسي على خفض متضخم الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

٣- منهجية البحث وأجراءاته

١-٣ منهج البحث

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث، والذي يهدف إلى معرفة أثر البرنامج الارشادي النفسي في خفض متضخم الذات وفق نظرية كارل روجرز طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الاساسية، إذ يعد المنهج التجريبي أحدث أنواع البحوث في العلوم الإنسانية وأكثرها دقة وربما أشدتها صعوبة وتعقيداً، ويعني هذا أكثر من مجرد استعراض الماضي أو تشخيص الحاضر وملحوظته ووصفه، بل التوصل إلى ما سيككون تحت ظروف مضبوطة. وفي هذا الصدد يشير (الزوبيعي، ١٩٨٦) إلى أن (المنهج التجريبي حجر الزاوية في تقديم العلوم التربوية والنفسية شأنه شأن بقية العلوم الطبيعية. (٧٨:٦)

٢-٣- مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث : المجتمع " هو المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحثان إلى تعميم النتائج (ذات العلاقة بالمشكلة) عليها، والمجتمع يتكون من مجموعة من العناصر ذات الصفات المشتركة القابلة للملاحظة والقياس .

(٦٦ : ٨)

الجدول (١) يبين عدد أفراد مجتمع البحث

نسبة المئوية	الاعداد	الكلية التربية الأساسية /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة	ت
%٤٤,٦٠	١٩٠	المرحلة الأولى	١
%١٩,٧٢	٨٤	المرحلة الثانية	٢
%١٤,٥٥	٦٢	المرحلة الثالثة	٣
%٢١,١٣	٩٠	المرحلة الرابعة	٤
٤٢٦		المجموع	

١-٢-٣ عينة البحث (التطبيق)

هي " جزء من المجتمع تجري عليه الدراسة، و يختارها الباحث وفقا لقواعد خاصة لتمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ". (٩ : ١٦١)

أما عينة التطبيق (التجريبية والضابطة) ف تكونت من (٢٤) طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضية يمثلون قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة و الواقع (١٢) طالب لكل مجموعة (ضابطة ، تجريبية) وهم الاكثر تضخما للذات و تم اختيارهم بصورة عمدية للأسباب الآتية:

- ١- سهولة التواصل مع الطلبة من قبل الباحثة.
- ٢- تعاون اساتذة قسم التربية البدنية بتواصل الباحثة مع العينتين.
- ٣- وجود العينة في ملابع وقاعات القسم.

٣-٣ أدوات ووسائل جمع المعلومات

- ١- اعداد برنامج ارشادي نفسي مستعينا بالأطر النظرية في اعداد البرامج الارشادي النفسي بما يتلاءم مع أهداف البحث .
- ٢- مقياس تضخم الذات
- ٣- المصادر والمراجع العلمية المتعلقة بالبحث. ٤- الدراسات السابقة.

٤-٣ متغيرات البحث

٤-٤-٣ مقياس تضخم الذات :

اعتمد الباحثان مقياس تضخم الذات الذي اعده (الحوري ، صالح، ٢٠٢٥)، إذ تم وضع عدد من الفقرات والتي تكونت من (٤٨) فقرة موزعة بواقع (١٦) فقرات لكل محور من المحاور الثلاثة ، وقد تم مراعاة جوانب أساسية في صياغة الفقرات منها واظهرا لكونه المقياس قد تم بناءه هذا العام وعلى نفس العينة لذا لم تحتاج الى اعادة الاسس العلمية لبناء الصدق والثبات كونه البحث مستلا من رسالة الدكتوراه. (١٢٠:٥)

٤-٤-٣ وصف مقياس تضخم الذات بصيغته النهائية:

بعد الإجراءات التي قاما بها الباحثان في الخطوات السابقة ، استقر المقياس بصيغته النهائية على (٤٠) فقرة موزعة على ثلاث محاور على التوالي ، وهي محور الذات المثلالية والذي تضمن (١٤) فقرات هي (١، ٣، ٦، ١١، ١٤، ٣٩، ٣٦، ٣٤، ٣١، ٢٨، ٢٥، ٢٢، ١٩، ١٦) ومحور الذات الاجتماعية والذي يتضمن (١٤) فقرات (٢، ٤، ٧، ٩، ١٢، ١٥) فقرات وهي (٥، ٨، ١٠، ١٣) ومحور الذات الواقعية والذي تضمن (١٢) فقرات وهي (١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٧، ٢٩، ٣٢، ٣٧) ومحور الذات الواقعية والذي يتضمن (١٢) فقرات وهي (١٨، ٢١، ٢٤، ٣٠، ٣٣، ٣٥، ٣٨، ٤٠)، وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (١-٥) درجة مرتبة تنازليا على مقياس (ليكرت) الخماسي (دائما ، غالبا ، احيانا ، نادرا ، ابدا) وبلغت القيمة العليا للاستجابة (٢٠٠) درجة ، والمتوسط الفرضي (١٢٠) ، والقيمة الدنيا (٤٠) درجة ، والملحق (١) يبين المقياس النهائي ، وكانت الفقرات الايجابية (١، ٤، ٥، ٣، ٢)

٢، ٦، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٨، ١٩، ٢٢، ٢٧، ٢٨، ٣٤، ٣٦، ٣٧، ٣٩، ٢٥، ٢٧، ٣٣، ٣٤، ٣٩، ٣٠، ٣٣، ٣٤، ٣٧، ٣٩)، اما الفقرات السلبية فهي (٢، ٩، ١٢، ١٦، ١٧، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٦، ٢٩، ٣١، ٣٢، ٣٥، ٣٦، ٣٨، ٤٠).

٥- التجربة الاستطلاعية للمقياس:

قام الباحثان بتطبيق مقياس تضخم الذات بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٥ على عينة مكونة من (٢٤) طالب من كلية (١٢) ضابطة و (١٢) تجريبية.

٦-٣ صياغة البرنامج:

ان هدف البحث هو الكشف عن اثر البرنامج الارشادي النفسي لخفض تضخم الذات، الامر الذي يتطلب اعداد البرنامج بما يتلائم مع اهداف وطبيعة البحث اعد الباحثان البرنامج على الخطوات التالية:

- تحديد الاحتياجات .
- اختيار الأولويات .
- تحديد الأهداف .
- إيجاد نشاط لتحقيق الأهداف .
- تقويم البرنامج . (٢: ٨٤)

الجدول (٢)

يبين تسلسل جلسات البرنامج وعنوانها وتاريخ انعقادها

الاسبوع	الساعة	تاريخ انعقادها	عنوان الجلسة	تسلسل الجلسة
الأول	١٠:٠٠	٢٠٢٣/٣/١٢ ص	الجلسة التعريفية	الأولى
الثاني	١٠:٠٠	٢٠٢٣/٣/١٩ ص	خفض تضخم الذات المثلالية	الثانية
الثالث	١٠:٠٠	٢٠٢٣/٣/٢٦ ص	خفض تضخم الذات الاجتماعية	الثالثة
الرابع	١٠:٠٠	٢٠٢٣/٣/٢ ص	خفض تضخم الذات الواقعية	الرابعة
الخامس	١٠:٠٠	٢٠٢٣/٣/٩ ص	طموح الذات الحقيقية	الخامسة
السادس	١٠:٠٠	٢٠٢٣/٣/١٦ ص	التغير الاجتماعي الفعال	السادسة
السابع	١٠:٠٠	٢٠٢٣/٤/٢٣ ص	التنظيم العقلي للذات	السابعة
الثامن	١٠:٠٠	٢٠٢٣/٤/٣ ص	الجلسة الخاتمية (النهائية)	الثامنة

٧-٣ التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٦ على عينة مكونة من (٢٤) طالبا من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية الخاصة بالمقياس وكان الهدف من إجراء التجربة ما يأتي

- ١- تهيئة متطلبات الجلسة مثل الحاسبة (اللابتوب) .
- ٢- تشخيص المعوقات والسلبيات التي تصادف اعضاء عينة البحث .
- ٣- وبناء على ذلك تم تحديد وتهيئة مكان وزمان انعقاد الجلسات بما يتناسب مع حضور المجموعة التجريبية .

٨-٣ تطبيق التجربة النهائية:

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج واختيار عينة البحث ، تم تنفيذ البرنامج على عينة البحث التجريبية وفق الاجراءات الآتية لتحقيق اهداف البحث :

- ١- تحديد عدد جلسات البرنامج ب (٨) جلسة وبواقع جلستين أسبوعياً.
- ٢- تم تنفيذ جميع الجلسات في (الصالحة الرياضية في كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة) في مدينة الموصل ، في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يومي الأحد والأربعاء على التوالي من كل أسبوع.
- ٣- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بطبيعة العمل، مع المحافظة على سرية ما يدور أثناء الجلسات.
- ٤- تحديد موعد الجلسة الأولى للبرنامج التي بدأت يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٣/١٢ .
- ٥- تحديد موعد الجلسة الختامية للبرنامج والتي أنهى فيها الباحثان جلسات يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٣/٤/١٩ .
- ٦- بعد استكمال البرنامج تم إجراء الاختبار البعدى الباحثان وفريق العمل المساعد الملحق رقم (٨) في يوم الخميس ٢٠٢٣/٤/٢٠ .

٩-٣ الوسائل الأحصائية

استخدم الباحثان الحقيقة الإحصائية (spss)

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة الهدف الأول: بناء برنامج ارشادي نفسي لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد تحقق هذا الهدف من خلال اعداد البرنامج الارشادي النفسي الذي تكون من ثمانية جلسة غطت في مجملها محاور تضخم الذات ، اذا استوفى هذا البرنامج الشروط المتعارف عليها علمياً وكما موضح في ملخص هذا البحث، وبعد هذا البرنامج الى جانب مقياسى تضخم الذات أحد أهم الأدوات المكملة لتحقيق أهداف البحث الأخرى وكما موضح في الجدول.

الجدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار تضخم الذات

دلالة الفروق	Sig	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات				المجموعة	
				البعدية		القبلية			
				س [±]	س	س [±]	س		
غير معنوية	٠,٠٨٤	٢,٠٢	١,١١	١٠,٢٩	١٤٥,٣٦	١١,٨٣	١٤٩,٥٢	الضابطة	
معنوية	٠,٠٠٠	٢,٠٢	٥,٦٧	٨,٩٨	١٠٠,٥٥	١١,٣٢	١٥٠,٩٦	التجريبية	

من خلال الجدول (٣) تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ بالاختبار القبلي (١٤٩,٥٢) وبانحراف معياري (١١,٨٣) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدي (١٤٥,٣٦) وبانحراف معياري (١٠,٢٩) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار الثاني واظهرت النتائج ان القيمة الثانية ان القيمة الثانية المحسوبة (١,١١) اصغر من القيمة الجدولية (٢,٠٢) وان قيمة وبذلك كانت الفروق غير معنوية وهذا مؤشر على أن المدرب الفني للفريق خلال فترة تطبيق البرنامج لم يهتم بشكل جيد في مسألة معالجة تضخم الذات و يمكن تفسير هذه النتيجة ان طلبة المرحلة الجامعية يتباون في منزلتهم الاجتماعية الجديدة والتي تؤدي الى ارتفاع في ادراك الذات أي تضخمها و يشير (هيبنغرز ، ٢٠١٠)

بان الطالب الجامعي يعتمدون في تحقيق اهدافهم على واجبات والتزامات ذاتية واجتماعية وعندما ينجون في تحقيقها فانهم يعيشون في حالة من التضخم للذات . (١٥:١٠)

اما فيما يتعلق بالمجموعة التجريبية فقد اظهر الجدول (٣) ان الوسط الحسابي قد بلغ بالاختبار القبلي (١٥٠,٩٦) وبانحراف معياري (١١,٣٢) في حين كان الوسط الحسابي بالاختبار البعدى (١٠٠,٥٥) وبانحراف معياري (٨,٩٨) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار الثاني وأظهرت النتائج أن القيمة الثانية المحسوبة (٥,٦٧) وهي أكبر من القيمة الثانية الجدولية (٢,٠٢) وبنكذا كانت الفروق معنوية ويعود ذلك إلى جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُد البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، ومن أهم الحاجات الإنسانية على مستوى الفرد والجماعة وخاصة برامج الارشاد النفسي التي أصبحت عملية تربوية ومهنية متطرفة لها قيم ومفاهيم محددة وأغراض واضحة ، واساليب مقتنة تستجيب جميعاً ل الحاجات الحقيقة المطلوبة التي يحتاجها اللاعب . (٣٠) بما ان الباحثان يعملان كمدرسى للتربية البدنية وعلوم الرياضة ويهتمان بالجلسات الارشادية لذا عمدا الى الاهتمام برسم اهداف وطموحات سامية وخصوصاً ما يتعلق بالمهام الدراسية كالالتزام بالقيم والمبادئ والمثل العليا ضمن البرنامج الارشادي وجلساته في سبيل تقديم المساعدة والعون لعينة البحث التجاربي ورفع مستوى كفاحهم في مواجهة العوائق التي تعترضهم في اداء مهامهم .

كما ان برامجنا ركز على بناء علاقات ايجابية وطيبة مع الاخرين سواء فيما بينهم بمكان العمل او حتى مع شريحة المستحقين بغية الحصول على الحب والاحترام والتقدير منهم والاقتداء بالنماذج الايجابي وينذلون قصارى جهدهم لمنطقة سلوكياته وافعالهم من منطلق تطوير الذات ورسم الشخصية المحترمة . (١١ : ٨٤)

ان الأثر الكبير الذي تركه البرنامج الارشادي الذي أسهم في خفض تضخم الذات للعينة التجريبية حيث وفر أجواء نفسية مريحة للطلبة جعلت منهم مشاركين فعالين كما اعطى البرنامج الارشادي مساحة واسعة لتبادل الافكار والحوارات بين الطلبة للتغيير عن الاشياء التي يعتزون بها والتي حاولنا فيها خفض تضخم الذات ، وكان الباحثان من خلال تطبيق دروس البرنامج يحاولون ايصالهم الى الذات المعتدلة ذات الصفات الحميدة لكي يقتدون بها ، كما ساعد البرنامج الارشادي في اكساب الثقة للطلبة مما جعل معظمهم يتحاور بأسلوب فردي في طرح المشاكل والاستئناس بالمعالجة الموضوعية وذلك من خلال التركيز في خطوات البرنامج على نقطة اساسية هي سوء فهم المجموعة التجريبية عن ذواتهم والمجتمع الذي يحيط بهم اذ كانت لهم تصورات ان لا احد يفهمهم او يسمع لمشاكلهم ، والباحثان من خلال اتباع خطوات البرنامج الارشادي كسرا هذا الحاجز حيث وفرا من خلال البرنامج مساحة واسعة من اظهار القيم الاجتماعية المتعارف عليها ضمن حدود الاعراف والتقاليد والتي تؤكد على التآزر والمحبة والتسامح وتقبل الآخر لظهور ان الشخص الفعال هو الشخص المحبوب اجتماعياً و الذي يشعر بمشاعر ابناء جلدته ومن خلال جلسات البرنامج ترجم الباحثان تجربهما الشخصية وخبرة المشرف وخلافة رأي أفكار روجرز في تكوين الشخصية عدد من المصادر العلمية الاكاديمية لخفض تضخم الذات من خلال تطبيق العملي لمحتوى الجلسات وكذلك تحسين مستوى الطلبة في الذات الواقعية التي تعكس حقيقة الفرد وهي الناتجة عن الخبرة والذات المثلية التي يرحب الفرد ان يكون عليها وهذه الذات تمثل أعلى قيمة عند الفرد والذات الاجتماعية التي هي حصيلة تفاعل الفرد مع البيئة والمحيط وقد هيأ البرنامج الارشادي من خلال جلساته الى بناء او تكوين شخصية معتدلة مما ساعد على تبدل بعض المفاهيم الخاطئة بمفاهيم ايجابية كالتقدير الايجابي للذات من اجل الحصول على الدفء والقبول والتعاطف والتقدير والاحترام من الاخرين وهذا ما أكد عليه كارل روجرز في نظريته ، فمن خلال تطبيق جلسات البرنامج على الطلبة كانت نتيجته هو خفض مستوى تضخم الذات بدرجة عالية ، و بشكل عام وبالذات الواقعية بشكل خاص بسبب الانسجام بين ذواتهم وبين المحيط الخارجي اي (الوصول الى القدرة في التعامل مع الواقع) . (٤:٤) وفي هذا السياق يرى (علي ٢٠١٨) ان التأمل والتفكير الذاتي يمكن ان يساعد في تحسين الوعي الذاتي وتقليل تضخم الذات كما يساعد في تغيير السلوكيات النرجسية وتعزيز السلوكيات الايجابية . (١٢:٥٩) اما (عبدالله ، ٢٠١٥) فيعززو التغيير الذي احدثه البرنامج الى جلسات الارشادية التي شجعت التعاون والعمل الجماعي وطورت مهارات العمل الجماعي التي عملت على خفض وتقليل تضخم الذات ، هذا فضلاً عن تركيزها على تقدير والاحترام للآخرين وتحسين العلاقات الاجتماعية التي بدوره يخفض تضخم الذات . (١٣:١٥) وفي هذا السياق يرى (احمد ، ٢٠١٢) ان خفض الذات يتطلب ان يركز البرنامج الارشادي على تغيير السلوكيات النرجسية عن طريق تعزيز السلوكيات الايجابية وتحديد وتغيير الافكار السلبية التي تؤدي الى تضخم الذات وتوفير بيئة داعمة حيث يمكن للأفراد التعامل مع الآخرين وتعلم مهارات التواصل الفعالة وتقديم الدعم والتشجيع . (١٤:٨٧)

ويرى (الحوري ، ٢٠١٩) ان اي برنامج ارشادي نفسي من الضروري ان يركز على فهم الاسباب الجذرية للمشكلة وتأثيرها على السلوك ومن ثم يعمل على تغيير السلوكيات السلبية التي افرزتها تلك المشكلة وتوفير بيئة مناسبة وتطوير للوعي الذاتي

للمجموعة التجريبية مع خفض التوتر والقلق بمساندة مهمة اجتماعية واسرية وتشجيع الطلبة على العمل الجماعي وتقديم الدعم النفسي واستخدام التغذية الراجعة التي تساعد الطلبة على تحسين ادائهم في النقاش والمناقشة وابداء الرأي ومن ثم خفض تضخم الذات. (٤: ١١٩)

٥- الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها في حدود عينة البحث استنتج الباحثان فيما يأتي :

- ١- فاعلية البرنامج ارشادي النفسي المتضمن عدد من الجلسات في خفض تضخم الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- ٢- صلاحية مقياس تضخم الذات الذي تم بناءه على طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٦- المصادر العربية

- ١- احمد محمد (٢٠١٢): أثر العلاج النفسي الديناميكي على اضطراب تضخم الذات لدى عينة من المرضى النفسيين ، رسالة دكتوراه ، جامعة القاهرة
- ٢- البجاري، أحمد يونس (٢٠١٢): برنامج إرشادي للتخفيف من نرجسية الشعراء في كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد ٤ ، العدد ١١ ، بغداد، العراق.
- ٣- الجنابي ، ايمان حسن (٢٠٠٧): بناء برنامج ارشادي لتنمية الارادة لدى الاحاديث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، ابن رشد،جامعة بغداد
- ٤- الحوري، عكلة سليمان(٢٠١٩): اسلوب حياة الرياضي، ط١، دار الاكاديميون، عمان،الأردن
- ٥- الحوري ،صالح (٢٠٢٥): أثر برنامج ارشادي نفسي في خفض تضخم الذات وتحسين الحدود العقلية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ،كلية التربية الأساسية ،جامعة الموصل
- ٦- الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقياسات النفسية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- ٧- الاسدي ، سعد جاسم وعبدالمجيد، مروان ، الارشاد التربوي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٣ ، ص ٣٠
- ٨- داؤود، عزيز حنا، عبد الرحمن حسين أنور (١٩٩٠): مناهج البحث التربوية، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر.
- ٩- العزاوي، رحيم يونس كرور (٢٠٠٨): مقدمة في منهج البحث العلمي، ط١ ،المملكة الأردنية الهاشمية، عمان،الأردن.
- ١٠- العاسمي ، نايل العاسمي (٢٠١٢) تناقضات ادراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي الاكتئاب لدى طلبة جامعة دمشق ، مجلة دمشق ، العدد ٢٨
- ١١- عبد الحفيظ ، اخلاص محمد،(٢٠٠٢): التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي ،ط١،مرک الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر
- ١٢- علي حسين علي (٢٠١٨): دراسة نفسية لاضطراب تضخم الذات لدى عينة من طلاب الجامعات العراقية ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد
- ١٣- محمد عبد الله (٢٠١٥) : تضخم الذات لدى المراهقين دراسة نفسية ، رسالة دكتوراه ، جامعة الاسكندرية

14-YilMaz ,H.(2018)Narsizmegiden yolun ilk adimi:Sisirilm is Benlik Duygusu olcegigelis tirmecal ismisi ,Akademik Sosyal Arastirmalar Dergisi ,6 (73)

15-Helander, M, & Andersson, M. (2014). Inflated ego or low impulse control: which personality aspect predicts juvenile delinquency better? Unpublished student's thesis. Retrieved November 11, from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:oru:diva>

٧- التوصيات

- ١- حت المدرسین علی الاهتمام بالأعداد النفیی للطلبة خاصة فی مجال الارشاد النفیی واعتماد البرنامج الحالی کدلیل عمل لخض تضمین الذات.
 - ٢- حت المدرسین فی قسم التربیة البدنیة وعلوم الرياضة علی تنظیم محاضرات تثقیفیة تدور حول المفاهیم النفییة التي يحتاجها الطالب فی الدروس العملیة وخاصة لخض تضمین الذات اعتماد مجالات مقیاسی تضمین الذات التي تبنتها الباحثة فی المقاویس الحالیة بشکل منفرد او بمجموعه منها او جمیعها من خلال الدراسات المستقبلیة لتضخم الذات

الملاحق

الملحق (١)

مقياس تضخم الذات

٤٠	اعادي من ينافسني	-
٣٩	أشعر بالرضا التام عن نفسي	-
٣٨	ثقة بالآخرين ضعيفه	-
٣٧	أحب تعدد المقابلات وللقاءات	-
٣٦	يصعب على أظهار التواضع للآخرين	-
٣٥	اتهرب من واقعي بالعزلة عن الآخرين	-
٣٤	أقلد شخصية الطالب الأمثل	-
٣٣	اتقرب من المدرسين بأي وسيلة	-
٣٢	أشهر بنقاط ضعف الآخرين	-
٣١	افكر طويلاً بمعি�زاتي التي اتفوق بها على أقراني	-
٣٠	أتميز بصفة مواجهة الآخرين لحل المشاكل	-
٢٩	انا غير مستعد للتضحية امام الزملاء	-
٢٨	امتلك موالصفات قيادية الصف بالفطرة	-
٢٧	الشهادة غاية اجتماعية اسعى لها	-
٢٦	ارفض مشاركة الآخرين بقراراتي	-
٢٥	ارى انني اضيف الحيوية لزملائي الطلبة	-
٢٤	قدراتي الرياضية خارقة	-
٢٣	احب التحرر من القيم الاجتماعية السائدة	-
٢٢	تجنب اشهار عيوب الطلبة	-
٢١	استهزا بالطالب الضعيف بالدرس	-
٢٠	افرض رأي على زملائي في طريقة اللعب	-
١٩	مظهرى الرياضي الأفضل بين الزملاء	-
١٨	انا اصلح لممارسة جميع الالعاب الرياضية	-
١٧	ارکز على سلبيات زملائي واتجاهل الايجابيات	-
١٦	أتضيق عندما لا يهتم بي الآخرين	-
١٥	اتقبل رأي الآخرين واحاول ايجاد رأي مشترك	-
١٤	لدي القدرة على معرفة بماذا يفكر الآخرين	-
١٣	طريقة تعاملني مع المدرسين هي الامثل	-

(نموذج الوحدة الإرشادية)

الزمن: ٤٤ دقيقة	الجلسة الارشادية/ تضخم الذات المثالية
ان يتعرف الطالب على احد اساليب التي تساعدهم على ادارة الذات و خفضها بشكل مثالي	الموضوع
خفض تضخم الذات المثالية	الهدف العام
<ul style="list-style-type: none"> - ان يعرف الطالبة مفهوم تضخم الذات بشكل عام - ان يعرف الطالبة مفهوم تضخم الذات المثالية - ان يعرف الطالبة الأنشطة الارشادية التي تعمل على خفض الذات المثالية - ان يعرف الطالبة تطبيق تمارين خفض الذات المثالية 	الاهداف الخاصة
المناقشة ، المحاضرة ، الأسئلة والاجوبة	الفنيات المستخدمة
<p>تقوم الباحثة بlati:</p> <ul style="list-style-type: none"> - متابعة الواجب البيئي للطلاب ومناقشتها الحلول واعطاء الملاحظات حولها - توضيح مصطلح تضخم الذات (تقييم الفرد المتضخم للذات والانشغال بخيالات النجاح والقوة والإحساس بالصدارة والميل الى استغلال الآخرين) ثم مصطلح تضخم الذات المثالية (وتشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثلية للشخص الذي يود ان يكون و تتجلى معالمها عندما يسعى الشخص الى ان يرتفع ويسمو بذاته سموا أخلاقيا وتربويا واجتماعيا فيتسامى بنفسه على كل ما يدنسها) - شرح مفهوم مصطلح تضخم الذات والذي يتجسد في الاحساس المبالغ فيه بالأهمية الذاتية سواء على المستوى السلوكي او الخيالي وتكون نتيجة الحاجه الى الاعجاب الشخص وفقدان التعاطف مع الآخرين وتتجسد مشاعر التضخم هذه في التكبر والغطرسة والتفاخر وقد يعبر عن مشاعره المتضخمة بشكل خيالي كامتلاك ثروة طائلة او منزل فخم او قصر بارع الجمال وسيارة فخمة من احدث الموديلات وبأعلى الاسعار يعيش حياة الثراء والسلطان ولديه احساس قوي بالاستعلاء - سرد قصة عن تضخم الذات المثالية : قصة وليد <p>وليد طالب في المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة خريج الفرع العلمي متوفقا ومجتهدا في دروسه وواجباته وعادة ما يستعرض ذكاءه وقدراته العلمية امام زملاءه على انه الافضل بينهم كونه خريج الفرع العلمي ورياضي سبق ان لعب في شباب أحد الاندية الرياضية ويبالغ في موضوع التفوق بأنه يؤدي الحركات افضل من مدرس المادة ويناقش المدرسين في هذه التفاصيل فيبدو عليه الغرور والتكبر وحين اقترب الامتحان العلمي لمادة الجمناستيك طلب زميله خالد ان يساعده في تعلم مهارات الجمناستيك المطلوبة في الامتحان الاول وليد تحجج بأن لا وقت لديه لضياعه وانه مشغول بواجبات اخرى والحقيقة هو انه لم يساعد زميله للحفظ على تميزه وانتقص من زميله بالقول اذهب الى غيري ليعلمك وبالغ بالموضوع بتعصي المهارات على زميله بالقول انه لا يمكن ان تتعلم وتتفق هذه المهارة بهذه البساطة وتكرر سلوك وليد مع زملاءه في اكثرب من درس واكثر من مرة لذلك بدأ الطالب بالابتعاد عنه تدريجيا حتى اصبح وحيدا ولا يجد زملاءه التعامل معه على اعتبار انه طالب متكبر يبالغ بذكاءه وقدراته البدنية.</p> <p>- الان نبدء بطرح عدد من الاسئلة عليكم ومناقشتها الاجوبة :</p>	الأنشطة الارشادية المقدمة



- سؤال/ما هو رأيك بموقف وليد

- سؤال / ما هو شعورك لو كنت أنت خالد

- سؤال / ما هو أفضل موقف تظهره لو كنت أنتي وليد

- سؤال / الأن من تعتقد من زملاءك يحتاج إلى مساعدته

- سؤال / الأن اكتب الدروس المستتبطة من حالة وليد وخالد واكتب تقريراً

عن أفضل طريقة تقدمها مساعدة زملائك في الدروس العملية (ماذا استفدت من القصة)

- انتقاء أفضل سلوك للتعامل مع الزملاء وهو الذات المثالبة للتعامل

- استعراض ان السلوك السوي هو الابتعاد عن الافراط بالأعجاب بالنفس والتباكي والثقة الزائدة المبالغ فيها.

- في الختام لابد من التذكير بأن ديننا الحنيف يحث على عدم التكبر اذكر الحديث النبوى الشريف (ولا تصغر خذك للناس ولا تمشي في الارض مرحاً)



مناقشة أهمية خفض الذات للطلبة وخاصة المتفوقين وكيف توظف معلوماتنا وامكانياتنا البدنية والعلمية لصالح المجموعة من الزملاء

التقويم البنائي

اكتب قصة عن مشاعرك تجاه الزملاء واعطاء امثلة على مساعدتك لآخرين

الواجب البيتي