

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

كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. دلال خيري صالح

كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

قبول البحث : ٢٠٢٥/٤/٢٢

dr.ogla.s.a.alhori@gmail.comdalal.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 وافترض الباحثان, ان للبرنامج الارشادي النفسي فاعلية ايجابية في خفض تضخم الذات للطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية | جامعة الموصل, وتكونت عينة البحث من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية وعددهم (٢٤) طالب قسموا الى مجموعتين ضابطة وتجريبية, واعتمدا الباحثان على مقياس تضخم الذات المتكون (٤٠) فقرة بينما تكون البرنامج الارشادي النفسي من (٨) جلسات, وقد تم إيجاد الأسس العلمية للمقياس من صدق وثبات وتم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في معالجة النتائج, وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية , 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 وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحقيق الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسرانياً .

ان الذات ليست ظاهرة حديثة بل هي مفهوم نظري انساب مع تيارات الفكر الفلسفة والسيكولوجية وقد تغيرت معاني الذات عبر القرون فأشير لها احيانا معنى الروح أو الأنا أو النفس و يعتقد 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 بنظرة الى الذات على انه افضل من اي شخص اخر وبذلك يكون تضخم الذات عرفه هيلاندر وأندرسون(سلوك الفرد المتلاعب ورغبة قوية في السلطة مصحوبة بنظرة الى الذات على انه افضل من اي شخص اخر) (4:15)

ويلاحظ ان من اهم السمات التي تشترك بها ذوو الذات المتضخمة الحاجة الى تعويض النقص الذي يشعرون به وهو الحاجة الى اعجاب الآخرين بهم والحصول على الاهتمام منهم والحاجة الى اقتناع الآخرين والحاجة الى الثناء وفكرة ان الآخرين مدينون لهم بشيء هي ابرز صفاتهم ويخافون ان يبدو اقل جمالا او معرفة او نجاحا من الآخرين لهذا السبب دائما ما نراهم يسعون جاهدين لإيجاد طريقة لأثبات تفوقهم على الآخرين عندما لا تسير الأمور مثملاً يريدون فانهم يميلون الى القاء اللوم على الآخرين ورؤية العالم (84:14)

أما أهمية البحث فتتجلى في التغيرات العديدة التي في المجتمع الجامعي فهم يتفاعلون لمواجهة الضغوطات والمشكلات الاجتماعية التي تواجههم وتعيق تطورهم وتقدمهم وتقلل من نشاطهم ومن المشكلات التي أخذت تنتشر بشكل كبير في للطلبة هي ظاهرة تضخم الذات التي أصبحت منتشرة في وقتنا الحالي فالبحوث والدراسات قد بينت ان ظاهرة تضخم 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 للأفكار وقادر على الانخراط في الأنشطة بوعي وتركيز ومن ثم وضع البرنامج الإرشادي النفسي المناسب للحد من تضخم الذات من خلال البرنامج المقترح ويمكن وضع عدد من الاسئلة في هذا السياق .

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

٢- هل البرنامج الإرشادي النفسي قادر على خفض تضخم الذات لدى عينة البحث

٢- الغرض من الدراسة

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

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

٣- منهجية البحث وأجراءاته

٣-١ منهج البحث

استعمل الباحثان المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث، والذي يهدف إلى معرفة أثر البرنامج الإرشادي النفسي في خفض تضخم 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 أشدها صعوبة وتعقيداً، و يعني هذا أكثر من مجرد استعراض الماضي أو تشخيص الحاضر وملاحظته ووصفه، بل التوصل إلى ما سيكون تحت ظروف مضبوطة. وفي هذا الصدد يشير (الزوبعي، ١٩٨٦) إلى أن (المنهج التجريبي حجر الزاوية في تقدم 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 .

(٨ : ٦٦)

الجدول (١) يبين عدد أفراد مجتمع البحث

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

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) فتكونت من (٢٤) طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة يمثلون قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وبواقع (١٢) طالب لكل مجموعة (ضابطة ، تجريبية) وهم الأكثر تضخماً 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 ملاعب وقاعات القسم.

٣-٣ ادوات 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

٤-٣-١ 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 ونظراً لكونه المقياس قد تم بناءه هذا العام وعلى نفس العينة لذا لم تحتاج الى اعادة الاسس العلمية لبناء الصدق والثبات كونه البحث مستلماً من رسالة الدكتوراه .(١٢٠:٥)

٣-٤-٢ 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 المثالية والذي تضمن (١٤) فقرات هي (١ ، ٣ ، ٦ ، ١١ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٩) ومحور الذات الاجتماعية والذي يتضمن (١٤) فقرات (٢ ، ٤ ، ٧ ، ٩ ، ١٢ ، ١٥ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٧) ومحور الذات الواقعية والذي يتضمن (١٢) فقرات وهي (٥ ، ٨ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٨ ، ٢١ ، ٢٤ ، ٣٠ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٨ ، ٤٠)، وتم تحديد الوزن المناسب لكل استجابة والذي يتراوح ما بين (١-٥) درجة مرتبة تنازلياً على مقياس (ليكرت) الخماسي (دائماً ، غالباً ، احياناً ، نادراً ، ابداً) وبلغت القيمة العليا للاستجابة (٢٠٠) درجة ، والمتوسط الفرضي (١٢٠) ، والقيمة الدنيا (٤٠) درجة ، والملحق (١) يبين المقياس النهائي ، وكانت الفقرات الايجابية (١ ، ٣ ، ٥ ، ٨ ، ١٠ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٦ ، ٢٧ ، ٢٩ ، ٣٢ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤٠) والفقرات السلبية (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٩ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٩ ، ٢٢ ، ٢٥ ، ٢٨ ، ٣١ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٠).

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

٣-٥ التجربة الاستطلاعية للمقياس:

قام الباحثان بتطبيق مقياس تضخم الذات بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٥ م على عينة مكونة من (٢٤) طالب من كلية

(١٢) ضابطة و(١٢) تجريبية

٣-٦ صياغة البرنامج:

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

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

الجدول (٢)

يبين تسلسل جلسات البرنامج وعنوانها وتاريخ انعقادها

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

٣-٧ التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ ٢٠٢٣/٣/٦ م 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 .

٣-٨ 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 (الصالة 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 البعدي الباحثان وفريق العمل المساعد الملحق رقم (٨) في يوم الخميس ٢٠٢٣/٤/٢٠.

٣-٩ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss)

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة الهدف الاول: 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 ملاحق هذا البحث، ويعد هذا البرنامج الى جانب مقياسي تضخم الذات أحد أهم الأدوات المكتملة 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

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

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 التائي واطهرت النتائج ان القيمة التائية ان القيمة التائية المحسوبة (١,١١) وهي 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 يتباهون في منزلتهم الاجتماعية الجديدة والتي تؤدي الى ارتفاع في ادراك الذات أي تضخمها ويشير (هيبنغز، ٢٠١٠)

بان الطالب الجامعي يعتمدون في تحقيق اهدافهم على واجبات والتزامات ذاتية واجتماعية وعندما ينجحون 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 البعدي (١٠٠,٥٥) وبانحراف معياري (٨,٩٨) ولمعرفة قيمة الفروق بين الاختبارين تم استخدام الاختبار التائي واظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة (٥,٦٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (٢,٠٢) وقيمة sig (٠,٠٠٠) وبذلك كانت الفروق معنوية ويعود ذلك إلى جلسات البرنامج الارشادي النفسي وهو المتغير المستقل الوحيد الذي طرأ على هذه المجموعة إذ عُدَّ البرنامج الارشادي النفسي من ضرورات التدريب الحديث ، ومن أهم الحاجات الإنسانية على مستوى الفرد والجماعة وخاصة برامج الارشاد النفسي التي اصبحت عملية تربوية ومهنية متطورة لها قيم ومفاهيم محددة وأغراض واضحة، واساليب مقننة تستجيب جميعاً للحاجات الحقيقية المطلوبة التي يحتاجها اللاعب.(٣٠:٧) بما ان الباحثان يعملان كمدرسي للتربية البدنية وعلوم الرياضة ويهتمان بالجلسات الارشادية لذا عمدا الى الاهتمام برسم اهداف وطموحات سامية وخصوصاً مايتعلق بالمهام الدراسية كالالتزام بالقيم والمبادئ والمثل العليا ضمن البرنامج الارشادي وجلساته في سبيل تقديم المساعدة والعون لعينة البحث التجريبي ورفع مستوى كفاحهم في مجابهة العوائق التي تعترضهم في اداء مهامهم .

كما ان برامجنا ركز على بناء علاقات ايجابية وطيبة مع الآخرين سواء فيما بينهم بمكان العمل او حتى مع شريحة المستحقين بغية الحصول على الحب والاحترام والتقدير منهم والافتداء بالنموذج الايجابي ويبدلون قصارى جهدهم لنمذجة 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 للتعبير 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 يقتدوا 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 لتظهر ان الشخص الفعال هو الشخص المحبوب اجتماعيا و الذي يشعر بمشاعر ابناء جلدته ومن خلال جلسات البرنامج ترجم الباحثان تجاربهما الشخصية وخبرة المشرف وخلاصة 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 المثالية التي يرغب الفرد ان يكون عليها وهذه الذات تمثل أعلى قيمة عند الفرد والذات الاجتماعية التي هي حسيطة تفاعل الفرد مع البيئة والمحيط وقد هيا 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 الآخرين 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). (٤٤:٣) 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) فيعزو التغير الذي احدثه البرنامج الى جلسات الارشادية التي شجعت التعاون والعمل الجماعي وطورت مهارات العمل الجماعي التي عملت على خفض وتقليل تضخم الذات , هذا فضلا عن تركيزها على تقدير والاحترام للآخرين وتحسين العلاقات الاجتماعية الذي بدوره يخفض تضخم الذات.(١٣: ١٥) وفي هذا السياق يرى (احمد ، ٢٠١٢) ان خفض الذات يتطلب ان يركز البرنامج الارشادي على تغير 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. (٨٧:١)

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 بمساعدة 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 الارشادي النفسي المتضمن عدد من الجلسات في خفض تضخم الذات لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٢- صلاحية مقياسي تضخم الذات والذي 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 دكتوراة , 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 الاحداث , رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية ,ابن رشد,جامعة بغداد

٤- الحوري, عكلة سليمان(٢٠١٩): اسلوب حياة الرياضي, ط١, دار الاكاديميون, عمان, الاردن

٥- الحوري ,صالح (٢٠٢٥): أثر برنامج ارشادي نفسي في خفض تضخم الذات وتحسين الحدود العقلية لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ,كلية التربية الاساسية ,جامعة الموصل

٦- الزوبعي , عبد الجليل إبراهيم وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس 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,مركز الكتاب للنشر ,القاهرة مصر,

١٢- علي حسين علي (٢٠١٨): دراسة نفسية لاضطراب تضخم الذات لدى عينة من طلاب الجامعات العراقية , رسالة دكتوراة , جامعة بغداد

١٣- محمد عبد الله (٢٠١٥) : تضخم الذات لدى المراهقين دراسة نفسية , رسالة دكتوراة , جامعة الاسكندرية

المصادر الأجنبية

14-YilMaz ،H.(2018)Narsizmegidenyolun ilk adimi:Sisirilm is Benlik Duygusu olcegigelis ،tirmecal ismasi ،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- حث المدرسين على الاهتمام بالأعداد النفسي للطلبة خاصة في مجال الارشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لخفض تضخم الذات.

٢- حث المدرسين في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية التي يحتاجها الطالب في الدروس العملية وخاصة خفض تضخم الذات اعتماد مجالات مقياسي تضخم الذات التي تبنتها الباحثة في المقاييس الحالية بشكل منفرد او بمجموعة منها او جميعها من خلال الدراسات المستقبلية لتضخم الذات

الملاحق

الملحق (١)

(مقياس تضخم الذات)

ت	الفقرات	دائما	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١-	اعتقد رائي هو الأصح					
٢-	أحب ان اتحكم برأي زملائي بالقسم					
٣-	انا مشهور ويعرفني اغلب الطلبة					
٤-	أرغب ان اكون صانع القرار لبقية زملائي بالقسم					
٥-	التفوق يجب ان يكون لي وليس لزملائي الطلبة					
٦-	اتخيل اني افضل طالب					
٧-	ارشح نفسي للمناصب القيادية					
٨-	قدراتي العالية تمنحني ميزة حل المشاكل بنفسني					
٩-	اعادي من يتفوق علي بالدروس العملية والنظرية					
١٠-	تصوراتي تطابق الواقع الذي اعيش فيه					
١١-	أرغب ان اكون الاول على زملائي					
١٢-	اتفاخر عندما اجد الجواب قبل الاخرين					

١٣-	طريقة تعاملتي مع المدرسين هي الامثل				
١٤-	لدي القدرة على معرفة بماذا يفكر الاخرين				
١٥-	اتقبل رأي الاخرين واحاول ايجاد رأي مشترك				
١٦-	أتضايق عندما لايهتم بي الاخرين				
١٧-	اركز على سلبيات زملائي واتجاهل الايجابيات				
١٨-	انا اصلح لممارسة جميع الالعاب الرياضية				
١٩-	مظهري الرياضي الأفضل بين الزملاء				
٢٠-	افرض رأي على زملائي في طريقة اللعب				
٢١-	استهزأ بالطالب الضعيف بالدرس				
٢٢-	اتجنب اشهار عيوب الطلبة				
٢٣-	احب التحرر من القيم الاجتماعية السائدة				
٢٤-	قدراتي الرياضية خارقة				
٢٥-	ارى انني اضيف الحيوية لزملائي الطلبة				
٢٦-	ارفض مشاركة الاخرين بقراراتي				
٢٧-	الشهادة غاية اجتماعية اسعى لها				
٢٨-	امتلك مواصفات قيادية الصف بالفطرة				
٢٩-	انا غير مستعد للتضحية امام الزملاء				
٣٠-	أتميز بصفة مواجهة الاخرين لحل المشاكل				
٣١-	افكر طويلاً بمميزاتي التي اتفوق بها على أقراني				
٣٢-	أشهر بنقاط ضعف الاخرين				
٣٣-	اتقرب من المدرسين بأي وسيلة				
٣٤-	اقلد شخصية الطالب الأمتل				
٣٥-	اتهرب من واقعي بالعزلة عن الاخرين				
٣٦-	يصعب علي اظهار التواضع للاخرين				
٣٧-	أحب تعدد المقابلات وللقاءات				
٣٨-	ثقتي بالآخرين ضعيفه				
٣٩-	اشعر بالرضا التام عن نفسي				
٤٠-	اعادي من ينافسني				

(نموذج الوحدة الإرشادية)

الزمن: ٤٠ دقيقة	الجلسة الارشادية/ تضخم الذات المثالية
الموضوع	ان يتعرف الطلاب على احد اساليب التي تساعد على ادارة الذات وخفضها بشكل مثالي
الهدف العام	خفض تضخم الذات المثالية
الاهداف الخاصة	<p>- ان يعرف الطلبة مفهوم تضخم الذات بشكل عام</p> <p>- ان يعرف الطلبة مفهوم تضخم الذات المثالية</p> <p>- ان يعرف الطلبة الأنشطة الارشادية التي تعمل على خفض الذات المثالية</p> <p>- ان يعرف الطلبة تطبيق تمارين خفض الذات المثالية</p>
الفنيات المستخدمة	المناقشة , المحاضرة , الأسئلة والاجوبة
الانشطة الارشادية المقدمة	<p>تقوم الباحثة بلاتي:</p> <p>- متابعة الواجب البيتي للطلاب ومناقشة الحلول واعطاء الملاحظات حولها</p> <p>- توضيح مصطلح تضخم الذات (تقييم الفرد المتضخم للذات والانفعال بخيالات النجاح والقوة والاحساس بالصدارة والميل الى استغلال الآخرين) ثم مصطلح تضخم الذات المثالية (وتشمل المدركات والتصورات التي تحدد الصورة المثالية للشخص الذي يود ان يكون , وتتجلى معالمها عندما يسعى الشخص الى ان يرتقي ويسمو بذاته سموا أخلاقيا وتربويا واجتماعيا فيتسامى بنفسه على كل مايدنسها)</p> <p>- شرح مفهوم مصطلح تضخم الذات والذي يتجسد في الاحساس المبالغ فيه بالأهمية الذاتية سواء على المستوى السلوكي او الخيالي وتكون نتيجة الحاجة 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 والسلطين ولديه احساس قوي بالاستعلاء</p> <p>- سرد قصة عن تضخم الذات المثالية : قصة وليد</p> <p>وليد طالب في المرحلة الاولى في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة خريج الفرع العلمي متفوق ومجتهد في دروسه وواجباته وعادة ما يستعرض ذكاه وقدراته العلمية امام زملاء 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 العملي لمادة الجمنا ستك طلب زميله خالد ان يساعد في تعلم مهارات الجمناستك المطلوبة في الامتحان الاول وليد تحجج بأن لا وقت لديه لضياعه وانه مشغول بواجبات اخرى والحقيقة هو انه لم يساعده زميله للحفاظ على تميزه وانتقص من زميله بالقول اذهب الى غيري ليعلمك وبالفعل بالموضوع بتعصيب المهارات على زميله بالقول انه لا يمكن ان تتعلم وتتفقد هذه المهارة بهذه البساطة وتكرر سلوك وليد مع زملاءه في اكثر من درس واكثر من مرة لذلك بدأ الطلاب بالابتعاد عنه تدريجيا حتى اصبح وحيدا ولا يحبذ زملاءه التعامل معه على اعتبار انه طالب متكبر يبالغ بذكاه وقدراته البدنية.</p> <p>- الان نبدء بطرح عدد من الاسئلة عليكم ومناقشة الاجوبة :</p>



-سؤال/ماهو رأيك بموقف وليد

- سؤال / ماهو شعورك لو كنت أنت خالد

- سؤال / ماهو افضل موقف تظهره لو كنت أنتى وليد

- سؤال / الآن من تعتقد من زملاءك يحتاج الى مساعده

- سؤال / الآن اكتب الدروس المستنبطة من حالة وليد وخالد واكتب تقريراً

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

- انتقاء افضل سلوك للتعامل مع الزملاء وهو الذات المثالية للتعامل

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

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



مناقشة اهمية 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 للآخرين

الواجب البيتي