

أثر برنامج إرشادي تدريبي لخفض الإعجاب بالذات لدى طلاب

المرحلة المتوسطة

أ. م. د. حسن أحمد سهيل القره غولي

المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ /3

المستخلص البحث

• أهداف البحث:

1. التعرف الى مستوى الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
التعرف الى أثر البرنامج الإرشادي التدريبي على وفق (أسلوب العلاج المعرفي السلوكي) في خفض الإعجاب بالذات من خلال اختبار الفرضيات الآتية: (فروض البحث).
أ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات.
ب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي .
ج. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس الإعجاب بالذات بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.

• إجراءات البحث:

1. عينة البحث: تكونت من (24) طالبا من طلاب الصف الثاني والثالث المتوسط وزعوا بطريقة عشوائية إلى مجموعتين ، مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية بواقع (12) طالبا لكل مجموعة.
2. أدوات البحث:
أ. بناء مقياس الإعجاب بالذات لطلاب المرحلة المتوسطة الذي يتكون من (27) فقرة.

ب. بناء برنامج إرشادي (أسلوب العلاج المعرفي السلوكي) لخفض الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة تألف من (11) جلسة إرشادية.

- الأساليب الإحصائية: استخدمت في الدراسة الوسائل الإحصائية المناسبة .
- نتائج البحث: توصلت الدراسة إلى أثر البرنامج الإرشادي التدريبي على وفق (أسلوب العلاج المعرفي السلوكي) في خفض مستوى الإعجاب بالذات، ثم تحققت الدراسة من صحة الفرضيات الآتية:

أ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات.

ب. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي .

ج. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس الإعجاب بالذات بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى بعض التوصيات والمقترحات التي تخص موضوع البحث الحالي.

The effect of Counseling Training program in accordance with (Cognitive behavioral Therapy Style) on Reducing the Self-Admiration of Intermediate students stage.

*Assistant Professor Dr. Hassan Ahmed Suhail Qara Ghuli
Directorate General of Education Karkh Baghdad / 3*

Abstract

Aims of the research and Hypotheses:

1. Identifying the self-Admiration of the Intermediate students stage.
2. Establishing a Counseling program (Cognitive behavioral Therapy Style) on Reducing the Self-Admiration of in termed stage students.
3. Identifying the Counseling Training program in accordance with (Cognitive behavioral Therapy Style) on recording the self-

Admiration of Intermediate stage students by choosing the following(Hypotheses research):

- a. There are no statistically significant differences between the rinks of the degree of the control group in the par and post test on the Self-Admiration in the scale.
- b. There are no statistically significant differences between the rinks of the degree of experimental group in the par and post test on the Self-Admiration scale of after the application of the counseling Training program in accordance with (Cognitive behavioral Therapy Style).
- c. There are no statistically significant differences between the rinks of the degree of experimental group and control group in the par test on self-Admiration scale after the application of the counseling Training program in accordance with (Cognitive behavioral Therapy Style).

the Study Procedures:

1.Sample: the study sample consists of (24) students of Scand and third Intermediate class and randomly divided in two groups(control and experimental),(12) students for each group.

2. Study Instruments:

- a. -Establishing self-Admiration scale which consist of (27) Items.
- b. Identifying the Counseling program(Cognitive behavioral Therapy Style) on recording the self- Admiration of Intermediate stage students which consist of (11) session.

The results of the study are:

The study proved the aims and proved the authenticity of its hypotheses and proved the effect of the counseling Training program(proposed)in accordance with (Cognitive behavioral Therapy Style) on students Intermediate stage, of the experimental group , It helped improve the students on Reducing the (self-Admiration) In the light of the results a number of recommendations and Suggestions have been made to Reducing the (self- Admiration).

الفصل الاول : التعريف بالبحث

• مشكلة البحث :

يعد الإنسان الوسيلة الأساس في بناء المجتمع وتقدمه ، ففي غمرة نشاطه المتواصل عبر مسيرة حياته ، يبقى صاحب النتاج الفكري والحضاري إذ يعد المفكر والمبدع والمخطط والمنفذ ، وان دراسة الفرد ومعرفة شخصيته ، وعملية التنبؤ بسلوكه الإنساني ، يبقى من أهم ما تسعى إليه العلوم النفسية والتربوية ، وقد اهتم المتخصصين بالسمات الشخصية من خلال الكثير من الدراسات التي كان هدفها معرفة مكونات هذه الشخصية وديناميكيته وارتقائها ، والعمل على قياس سمات الفرد ، ومن بين الجوانب التي خضعت للقياس منها إعجاب الفرد بذاته والتصدي لها من خلال البرامج الإرشادية والعلاجية والاهتمام بالصحة النفسية للفرد.

إن الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها الأولوية يتوجب في جعل الطلاب يتلاءمون مع واقعهم المدرسي والصفوي وجعل هؤلاء الطلاب يتخلصون من الكثير من العقبات والعثرات أو شعورهم السلبي بالقلق والخوف والارتباك والإعجاب الذي يكون عند البعض بمعنى "ترجسية المراهقة ، التي يقصد بها" (طلعت، 2009:ص1) تضخم المراهق لمفهوم ذاته والإفراط بالاعتداد بها فيعجب بنفسه وبقدراته وصفاته ، وان كل إنسان يحب ذاته لكن ليس بحالة إفراط أو بشكل مبالغ فيه إذ يكون لدى الشخص غياب الاهتمام بالعالم الخارجي فينشغل بنفسه وبالعالم الخاص، ويظن أن ما لديه من قدرات وإمكانات غير موجودة عند غيره ،وبذلك تتحول الأنا من حالتها الطبيعية إلى حالة التضخيم والخيال، وحب الذات التي تعني" تضخم مفهوم الذات عند الشخص والإفراط بالاعتداد بها فيعجب بنفسه وبقدراته وصفاته وإمكاناته الواقعية والخيالية.

لذا فان "الغرور والإعجاب بالنفس" حالة تعترى الإنسان بسبب الشعور بالتفوق على الآخرين ، والاعتداد بما عنده من قوة أو مال أو جمال أو سلطة أو موقع اجتماعي أو مستوى علمي " وهذا ناتج عن الأنانية وحب الظهور وجلب اهتمام الآخرين والنظر إلى الأمور نظرة ذاتية وإقامة علاقات غير عاطفية تكون ذات أغراض نفعية شخصية فيها

استعراض للذات Self-display وهو " الميل للبروز وكسب اعتراف الآخرين والمبالغة في الكلام وفي الملبس والتباهي أمام الزملاء لغرض لفت الأنظار لكل من حوله من دون سبب منطقي ، لذا يعد حب النفس شيء نابع من الفضول والأنانية " فالشخص قد يرى نفسه أكبر من حجمه إذ يشعر بحالة من الكبر والزهو والتعالي على الآخرين وانه لا يعلو على أحد فقط بل يسحبه إلى أكثر من حالة الغرور " (الحويج، 2008: ص24).

وقد رأى نرانجو Naranjo,1993 "أن الأفراد قد يبدووا بفهم أنفسهم حقاً على نحو جديد عندما يعترفوا بان هكذا صفة أو متلازمة تتمثل بحب الذات السلبية والإعجاب بها كانت هذه فعالة ونشيطة في حياتهم السوية لأسباب ومشاعر ومواقف وسلوك، وإنها تأخذ الجزء الأكبر فقط تحت تجربتنا اليومية الواعية " لذا يجب أن نكون قادرين على مواجهة أنفسنا من أننا محبون لذواتنا بشكل فطري ثم نتعلم كيفية تحرير أنفسنا من الإعجاب بالذات والحب السلبي لها ، ثم نستسلم في بعض المواقف لهذا الحب السلبي لان عقدة النقص قد تكون متجذرة منذ الطفولة " (Naranjo,1993,p.5) .

وقد مايزت "كارين هورني 1945 مشاعر عدم الأمان في الطفولة بوصفه يشكل قلقاً أساساً ، إذ لاحظت أن أي تشكيلة تكون واسعة من العوامل المضادة في بيئة الطفل إذ يمكن أن ينتج عنه عدم الأمان، فضلا عن" أن الهيمنة المباشرة أو غير المباشرة والسلوك العصبي وقلة الاحترام لحاجات الطفل أو قلة التوجيه أو جعل الطفل يتعرض لمواقف الاستخفاف فان ذلك كثيرا ما يؤدي إلى الإعجاب والدلال والغرور أو غيابه، وان قلة الدفاء الموثوق سيكون عنه تحيز نحو العلاقات بين الوالدين ، وان ضعف المسؤولية في حماية الطفل ستؤدي إلى عزلته عن الأطفال الآخرين وشعوره بالظلم والتمييز إذا استمرت الوعود الكاذبة في تلبية حاجاته فانه سيعيش في جو عدائي (Horney, 1945 ,p. 41)، وان الشخص بحاجة إلى الإعجاب الشخصي، إذ يعيش المراهق ليثني عليه ويمتدح ويتملق له، وانه يريد من الآخرين أن يروه على وفق الصورة المثالية التي لديه عن نفسه " (البيين، 1981: ص193).

لذا فإن المراهق يسعى إلى أن يحظى بالإعجاب من قبل الآخرين ، ومع ذلك فإنه احساسه بقيمة ذاته قد لا تسمح له بالمخاطرة بتقبل أي نقد من الآخرين ، لذلك يتم تجنبه للتفاعلات العاطفية ذات المغزى مع الآخرين من خلال السعي في الوقت نفسه لإعجاب الآخرين وإبقائهم على مسافة منه بغض النظر عن كيفية استجابة الآخرين له "وان من السمات الشخصية للمراهق يكون لديه احساس بتدني اعتبار الذات ويكمن وراء الانشغال بخيالات الانجاز المتميز وانه ليس لديه الثقة بالاعتماد على الآخرين وتكون سلوكياته وأخلاقه متحولة وانه غير قادر على تقديم المحبة للآخرين مما يدل على ضعف قدرته في اقامة علاقات ملتزمة" (Akhtar, 1992,p.271).

لذا فان بروز مشكلة البحث وتحسسها كان من خلال عمل الباحث وملاحظاته العملية وخبراته الذاتية ، فضلا عن تشخيص بعض مرشدي الصفوف " المدرسين" وتعاونهم معه ، فقد ظهرت بعض المشكلات الشخصية والسلوكية والنفسية والتربوية والاجتماعية التي تواجههم في البيت والمدرسة منها" الإعجاب بالذات والتباهي والغرور وضعف في تعلم بعض المهارات الفكرية أو الدخول في الحوارات الذاتية والمناقشات الجماعية وضعف التعامل معهم بشكل ايجابي ، لهذا تطلب إعداد برنامج إرشادي تدريبي على وفق أسلوب معرفي سلوكي يتضمن استراتيجيات ،كما اشارت دراسة (الموسوي 2009) التي استعملت برنامج ارشادي له فاعليته يتضمن تقنيات معرفية سلوكية وهي : (إعادة البناء المعرفي ومراقبة الذات وتعليم الذات وتعزيز الذات والنشاطات اليومية)، معتمداً في ذلك على النظرية المعرفية السلوكية في خفض القلق لدى المراهقين" (الموسوي،2009 : ح) ، ودراسة (هانس وسايكوسكي) (Hains & Szykowski, 1990) في التعرف الى فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين، وقد أشار (Mitja) (Sedikides 2010,p.781), أن الاستراتيجيات تؤدي دوراً حاسماً في تفسير الديناميات الداخلية والشخصية للإعجاب بالذات "ويدعم ذلك دراسة (Hepper, Gramzow, and et.al, 2013, أن الاستراتيجيات تؤدي دوراً حاسماً في تفسير الديناميات الداخلية والشخصية للإعجاب بالذات "ويدعم ذلك دراسة (Sedikides 2010,p.781)، الذين أظهروا أن" الإعجاب بالذات مرتبط باستراتيجيات تعزيز الذات والحماية الذاتية ، وان الحماية الذاتية النرجسية لا تثير فقط ردود الفعل

الشخصية السلبية مثل انخفاض قيمة الآخرين ولكن ردود فعل اجتماعية نشطة مثل الانتقام، وهذه السلوكيات العدوانية تكون بسبب الفشل الفعلي أو المتصور وتهديدات الأنا يمكن ان تكون ردود فعل هجومية نشطة للغاية ، وأقترح ان هذه التفاعلات تكون مؤيدة في خدمة الدفاع عن النفس ، ومن ثم يطلق عليها الحماية الذاتية أفضل من تعزيز الذات أو تحسينها ، وان التحسين الذاتي الحازم ينشط مجموعة من الديناميات السلوكية يطلق عليها اسم الإعجاب النرجسي ، ويتكون هذا البعد من المجالات النرجسية المتداخلة، السعي الى التفرد في الافكار حول العظمة والاوهام الفخمة والسلوك المهيمن والتعبير السلوكي والابتهاج والنجاح (Mitja ,et.al ,2013,p.9-10)، فضلا عن تضمن البرنامج التدريبي الى فنيات (المراقبة الذاتية والحديث الذاتي والحوار الداخلي والتعليمات الذاتية والتدريب عليها والنمذجة المعرفية) لهؤلاء الطلاب بهدف تنمية مهاراتهم الفكرية والاجتماعية وتطوير وعيهم بذواتهم ، لذلك فإن "البرامج التعليمية - والإرشادية - المفيدة والمتواصلة قد تساعد على كسب ثقة المراهقين والتخطيط لملء أوقات فراغهم والعمل على اصفاء التنوع على حياتهم تعد خطوات مهمة باتجاه دون اندفاع المراهقين الى اشباع نزعة المخاطرة لديهم عن طريق اهدار طاقاتهم بإشاعة الفوضى او الانحراف عبر الانخراط ضمن جماعات ذات سلوك غير سوي، ولاشك ان قسما من مشكلات المراهقة ناتج عن فقدان المراهق لتصور دقيق وصحيح عن ذاته وعن شخصه" (رزق، 2008، ص 41-42) ، لذلك فان متغيرات البحث الحالي (البرنامج الارشادي التدريبي على وفق اسلوب معرفي سلوكي ، والإعجاب بالذات لدى المراهقين) هي جوانب تعد أساس في حياة المراهق، فضلا عن قلة وجود دراسة واحدة (بحسب علم الباحث) جمعت بين هذه المتغيرات مما دفع الباحث لاختيار هذا الموضوع ، ومن هنا يمكن صياغة مشكلة البحث بالتساؤل الاتي :

هل للبرنامج الإرشادي التدريبي أثر في خفض الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة

المتوسطة ؟ .

• أهمية البحث:

تعد مرحلة المراهقة Adolescent Stage من أكثر مراحل حياة المراهق شعوراً بالغرور والزهو والإعجاب بالنفس Self-Admiration والاستهانة بالآخرين، أو بالمخاطر والاحتمالات المتوقعة، والدخول في المغامرات لأن حب النفس شيء نابغ من الفضول وحب الاستطلاع والأناية والجرأة، فالشخص يرى نفسه هو الزعيم الذي يتصرف مثلما يحلو له إذ أن "التكبر حالة يستشعر بها الإنسان بالزهو والتعالي على الآخرين وأنه لا يعلو عليه احد بل يسحبه إلى أكثر من الغرور والدخول في حالة ممارسة الكذب وخداع النفس قبل خداع الآخرين، والإعجاب بالنفس قد يكون" حالة مرضية تعترى الإنسان بسبب الشعور بالتفوق على الآخرين، والاعتداد بما عنده من قوة وحيوية، وهناك مجموعة من الأسباب والعوامل للعجب والغرور منها العوامل النفسية والتربوية والعاطفية والثقافية" (القره غولي والعكيلي، 2014 : ص174).

والمراهقة Adolescence فترة الحياة التي فيها يتغير الاحساس بالنفس بشكل كبير ، وهي التي ينطلق فيها تطور مفهوم الذات self-concept ، وهذه هي المرحلة التي يؤدي فيها المراهقين دوراً مهماً بإحساسهم وشعورهم بالذات ، والتجريب والمقارنة، والبدء في تطوير أساس مفهوم الذات الذي سيبقى على الأرجح معهم خلال بقية حياتهم ، وخلال هذه الفترة ، يسبق المراهقين قدرأ أكبر من الوعي الذاتي والقابلية لتأثير أقرانهم ، ويرجع ذلك جزئياً إلى التغيرات التي تحدث في الدماغ (Sebastian, Burnett, & Blakemore, 2008,p.441)، ويتمتعون بقدر أكبر من الحرية والاستقلال ، والانخراط في أنشطة تنافسية بشكل متزايد ، ويكونون أكثر قدرة على اتخاذ وجهة نظر الآخرين وفي سن المراهقة ، هناك عاملان مهمان يؤثران على مفهوم الذات وقيمة الذات:

1. النجاح في المجالات التي يرغب فيها المراهق بالنجاح.
2. الموافقة مع أشخاص مهمين في حياة المراهق (Manning, 2007,p.11-17)، وعندما يكون لدى الطلاب إحساس صحي بقيمة الذات واحترام الذات ، فإنهم يساهمون في مفهوم ذاتي أكبر.

ويرى الباحث ان المراهق قد يعتمد اعتماداً كبيراً على الإعجاب الخارجي وهتاف الاستحسان والمديح والثناء عليه من جانب القراء من جماعته التي ينتمي إليها أو البيئة التي يعيش فيها ، وإنه يعتاد على بعض المظاهر السلوكية التي تتصف بالاستجابة لهوى النفس ، إذ تصبح هذه التصرفات عادات سلوكية تميز شخصيته عن الآخرين ، فتبرز في هذه الشخصية خصائص منها " إعجاب المراهق بذاته وأفعاله وأقواله وسلوكياته وطريقة أفكاره فيغير نفسه أو يغيري الآخرين بما يقوم به ، " وان تقدير الذات لا يزال يعتمد بدرجة كبيرة على اعتبارات وتقديرات الآخرين ، فالحب والالتفات والإعجاب من جانب الآخرين كلها حاجات وامتدادات نرجسية اساسية وضرورية لتقديرات الذات "(البحيري ، 1987: ص35).

وإن الإعجاب بالذات يعني " شعور المراهق بالتركيز السلبي على الذات والاستعلاء وتفضيل نفسه على الآخرين ، واعتقاده بأن ما يقوم من أفعال أو استجابات هي مسابرة للقواعد على الرغم من أن سلوكياته في حقيقتها قد تكون اقرب إلى الحيوانية ،فانه لا يُنقَد ولا يُقَوَّم بوصفه يمتلك سمات مميزة عن الآخرين ، وان له الحرية الكاملة في استجاباته وتصرفاته، لذا فان غرور الإنسان حاجة نفسية لا تشبع ، وإنها تعبر عن " سلوك يتسم بالشعور بالتفوق على الآخرين والنظر من زاوية الامتياز له ليتفوق فيها الفرد على اقرانه " فضلا عن احتقاره للآخرين من خلال هذه الزاوية على الرغم من المزايا التي يمتلكونها، وانه يقوم بانتحال مزايا ليست فيه فينسبها لنفسه ، ليخدع بذلك ذاته فيستجيب لهذه الإيحاءات ، فضلا عن ما يلقاه فيما يبديه له الآخرون من احترام ، وإن الشخص المغرور يحيط نفسه بالعظمة والأبهة وإقامة حاجز نفسي يضعه بينه وبين الآخرين يصعب اختراقه ، ذلك لاعتقاده بأنه يعلو عليهم منزلة ، وأن يكون تعاملهم معه مختلفا عن تعاملهم مع الآخرين العاديين " (أسعد ، 1998 : ص7-8) .

وان المراهق قد يبالغ في الإعجاب بذاته وتصرفاته وفي كبريائه أو المبالغة بان لديه الثقة الكاملة بنفسه، وان هذا الإعجاب يعد بداية خاطئة له في التعامل مع الآخرين ،لأن المجتمع يعد مرآة له في تحديد هذه السمات ويكتشفها ويقومها أو يحدد درجة

الانحراف عن السواء لأنه يعد محكاً اجتماعياً لتحديد الشخصية السوية ، ومن جانب آخر فان الفرد المعجب بذاته قد تظهر عنده روح المنافسة، وفي دراسة" (Mitja ,et.al (2013, اشارت الى أن" من أبعاد النرجسية الاعجاب الذاتي والتنافس وهما ابعاد مترابطة بشكل ايجابي وبينهما علاقة فريدة ،ومع ذلك فإنهما مختلفان بشكل ملحوظ نتيجة عوامل داخلية وشخصية واضحة ، فضلا عن المجالات الاخرى التي تتضمن حب الذات والاعتلال النفسي وتعزيز الذات والاندفاع وغيرها من السمات المرتبطة بالإعجاب بالذات والنرجسية (Mitja ,et.al ,2013.p.11).

وعند النظر في الاحتياجات المتصورة للبيئة ، يمكن للفرد المعجب بذاته أن يتطور في أحد الاتجاهين ، فالفرد الذي تدعم بيئته عدوانيته ، ويطلب منه بأن يكون أكثر مما هو عليه من الممكن أن يتطور ليكون نرجسياً معارضاً ، ويتم إخبار مثل هذا الشخص أنك متفوق على الآخرين ، ولكن في الوقت نفسه يتم تجاهل مشاعره الشخصية ، ومن ثم لاستعادة مشاعره الكافية للنمو سيحاول الفرد إرغام البيئة على دعم ادعاءاته الفخمة من التفوق والكمال ، ومن ناحية أخرى إذا شعرت البيئة بأنها مهددة بعبء الفرد ، فستحاول منع الفرد من التعبير عن هذه العظمة ، ومثل هذا الفرد يتعلم إبقاء العظمة مخفية عن الآخرين سيتطور فيما بعد ليكون نرجسياً في عزله وهكذا لن يكشف المنعزل النرجسي عن مشاعره عندما يكون مقتنعاً بأن مثل هذه الرؤى ستكون آمنة (Manfield, 1992,p.169).

ومن المهم أن نفهم أن الذات في علم النفس التحليلي يأخذ معنى مختلفا عن الفكر الديناميكي ،(ومن ثم يتم استثمارها الذاتي في الكتابات التحليلية لتمييزها عن مفهوم النفس الديناميكي للذات) وفي النظرية الديناميكية النفسية ، الذات هي دائما موجهة نحو الذات، أي أن النفس Self تؤخذ على أنها مضمون او محتوى للأنسا content ego على النقيض من ذلك، في علم النفس التحليلي فإن الذات هي مجموع النفس ، وإنها الانموذج الأصلي للكمال والمركز المنظم للشخصية، لذلك فإن الذات هي أيضا صورة النفس، لذا يتم اختبارها كقوة عبر الشخصية تتجاوز الأنا، فالذات موجودة قبل الأنا

"(Monte, 1991,p.94) ،لذا فان الهوية الذاتية والأنا الاجتماعي (Social Ego) يبدأ بنزوع الفرد للظهور بصورة معينة أمام الآخرين والصلات والعلاقات التي يقيّمها معهم ، وينتهي بنظرتهم إليه وموقفهم تجاهه ، بحيث يتضمن وجهة نظر الآخرين نحو الفرد ورغبته في أن يكون موضع اهتمام وإعجاب الآخرين" ، وقد أشار (Jeun&keith,2009) الى أن بعض الثقافات تركز على الإعجاب الذاتي وقد تسبب في الهروب من الواقع الى أرض الخيال الفخم " كما أكدنا على أن " التركيز الثقافي على الإعجاب الذاتي بدأ بالتحول نحو التركيز على الفرد "،وان الثقافة المجتمعية " تشجع على الإعجاب بالذات مع الاعتقاد بأنها ستحسن حياتنا، وان اعجابك بنفسك أمر جيد ويسعدك ، وإذا كنت تؤمن بنفسك فمن المرجح أن تستمر في المحاولة حتى عندما لا تنجح في المرة الأولى اذ لم يعد احترام الذات محصوراً بالقلة المميزة :ويمكنك أن تشعر بالرضا عن نفسك لا يهم ما هو جنسك أو ميولك الجنسية، لذا التركيز على الإعجاب بالذات لدى الأطفال هو أمر جديد نسبياً- ربما كان الآباء قد ظنوا دائماً أن أطفالهم مميزون ، ولكنهم لم يتوقعوا حتى وقت قريب أن يعاملهم بقية الناس بهذه الطريقة " (Jeun&keith,2009,p.4-16) .

ويعد الإعجاب بالنفس مظهراً من المظاهر البارزة في مرحلة المراهقة وبشكل خاص عند طلاب المرحلة المتوسطة لما يشعرون به من خيال خصب وحب الأنا ضمن الـ "نحن" الجمعية والتفاخر والامتلاء والحيوية والنشاط والتمسك بالرأي الذاتي والرضا عن الذات في حين العجب والغرور يكون بمثابة النقيض من التواضع ،لأن العكس منها التكبر والتجبر والشعور بالعظمة والعناد والتمرد والعصيان والاصطدام مع الآخر والتعطرس والشعور بالتعالي والتفوق المتعالي والكبرياء والثقة المفرطة - الزائدة - وحب الأنا والأناوية والتفاخر الذاتي ،لذا فان هذه المفردات تكون عكس الثقة بالنفس واحترامها وتقديرها، كما أشار " ابراهام ماسلو Maslow,1987 عالم النفس الأمريكي الذي شمل تقدير الذات في تسلسل ماسلو الهرمي للاحتياجات وشرح نوعين مختلفين من "التقدير للذات منها " الحاجة لاحترام الآخرين في صورة تقدير الآخرين والنجاح والإعجاب، والحاجة لاحترام الذات في صورة حب النفس والثقة في النفس والمهارة والأهلية. كان يُعتقد أن احترام الآخرين أكثر

ضعفا ويسهل فقده عن الاحترام الداخلي ، وبدون إشباع الحاجة لتقدير الذات ، سيتجه الأفراد إلى البحث عنه بدون القدرة على النمو واحترام الذات ، وأكد ماسلو 1987 " أيضا على أن التعبير الأكثر صحة عن تقدير الذات هو النوع الذي يظهر في الاحترام الذي نستحقه من الآخرين أكثر من الشهرة والإطراء (Robert, 2013, p.155).

ان المراهقين لديهم مجموعة معقدة من المعتقدات بأن مشاعرهم الخاصة فريدة من نوعها وأنها خاصة ومستمرة ، وبما أن المراهق قد يفشل عادة في تمييز تركيزه على تصورات الخاصة وتصورات الآخرين، فإنه يميل إلى الاعتقاد بأنه ذو أهمية بالنسبة للعديد من الناس (الجمهور الخيالي) الذي يأخذه في اعتبار مشاعره شيئا مميّزا وفريداً (Elkind, 1967, p.1025) ويمكن للمراهقين العاديين بناء مثالية توجه عملية انتقالهم إلى مرحلة البلوغ ، لذا فإن السمات الغالبة هي تنظيم الإحساس بالذات حول مواهب المراهقين أو جمال شخصياتهم، إلى جانب الحاجة المستمرة للإعجاب والاهتمام من الآخرين ، ويشعرون بالبهجة عندما يجدون التأكيد ولكنهم يصبحون مهذبين أو يشعرون أنهم سحقوا عندما يتم تجاهلهم، وإن المراهق كلما تم تدريبه وإرشاده ليعي بذاته سيعمل على مراجعتها ونقد الجوانب السلبية وتنمية الجوانب الايجابية، لأن ذلك قد يقلل من الإعجاب السلبي بالذات، لذا فقد أشارت نتائج دراسة "واطسون وبرين 1991 إلى أن" هناك بعض الأبعاد المتعددة والسمات في شخصية الفرد المعجب بذاته لها علاقة باحترام الذات والافتتان بالذات والضبط الذاتي وتأكيد النقد الذاتي ، وان هذه العلاقة لها وجود نسبي ، إلا أن النقد الذاتي يشكل عاملا مهما في التكامل الحاسم ، بينما التكامل التكيفي يشكل أكثر ايجابية تعليمية في احترام الذات ، وهذا يتأتى من وجود علاقة ارتباط بين الافتتان بالنفس واحترام الذات والضبط الذاتي والنقد الذاتي (Watson & Brian, 1991) .

ويرى الباحث أن طريقة التفكير الخاطئة للمراهقين من طلاب المرحلة المتوسطة في عملية تقويمهم لذواتهم قد تزيدهم من الاهتمام بأنفسهم بشكل مبالغ فيه ، ومن ثم الإعجاب بها ذلك لتعاملهم مع الأحداث والأشياء والآخرين بطريقة خيالية ضمن عالمهم الخاص بهم ، مما يجعل تصرفاتهم وأفكارهم قد تكون بعيدة عن الواقع المحيط بهم ، وهذا

ما قد تفرضه عليهم مرحلتهم العمرية والدراسية ،لان مرحلة المراهقة Adolescent Stage تتمثل مرحلة الشدائد والأزمات إذ يشعر المراهق فيها بالاستقلال والبحث عن الهوية والاتصاف بالثقة والاطمئنان وحب الذات وتدعيم الأنا والمسايرة مع الجماعة ، فضلا عن التمرد والعصيان والإعجاب بالذات والافتتان بها، لذا فان المراهق يمر بثلاثة مراحل افتراضية مهمة تتمثل بما يأتي:

1.مرحلة المسايرة والإذعان (Compliance Stage) يميل المراهق فيها إلى التماشي والمسايرة والانصياع واسترضاء (Appeasement) الآخرين وملتزمًا مع ما يروونه مناسباً ومتكيفاً ومتوافقاً معهم ويعمل على التهدئة ويسير على خط سلطة البيت والمدرسة ويسلك السلوك الذي يكون متوافقاً اجتماعياً ، وهنا يكون تقديره لذاته وإعجابه بها اقل حفا وأكثر حساسية اجتماعية لشعوره بالخجل والارتباك، وعلى الرغم من ذلك فانه "يخشى المراهق أو الشاب من الاذعان خشية ان يتهم بالخنوع والجبن حتى ولو كان اذعانه لما يمكن أن يقبله العقل ولما لا يصح مناهضته او حتى مناقشته" (أسعد، 1983، ص:83) وسلوك المراهق يكون من النمط التقليدي الشكلي الذي " يكون هدفه مسايرة الركب والانصياع لمعايير المجتمع والسلطة والأسرة والدين والأشخاص في هذا النمط كما رأى (توماس ودينو) ليس بالضرورة مبدعين أو مبتكرين (عطية ، 2010 :ص12) .

2.مرحلة التمرد والعصيان:(mutiny stage) في هذه المرحلة الخطرة اذ يخرج فيها المراهق عن الطاعة (disobedience) ويتمرد فيها على ذاته وعلى الآخرين ويكوّن مفهومه عن ذاته ، بحيث يكوّن عنها أفكاراً خيالية ،من دون امتثال عقلي للواقع والبيئة المحيطة به ، لذا فان المراهق ينطلق في تصرفاته في البيت والمدرسة من خلال عالمه الخيالي الخاص ، وان تمرده على سلطة المعايير الاجتماعية والمدرسية قد يمنحه ثقة سلبية بنفسه ،لأنه قد يعجب بذاته لما يقوم به من أفعال وسلوكيات مخالفة اجتماعيا ، وقد يلقي التدعيم والشعور بالمجد السلبي من الزملاء والأقران في المدرسة "ويعاني المراهق من مشكلة التواصل مع اهله ومدرسته - فيشعر بالاغتراب ويحاول الانسلاخ عن ثوابت ورغبات لتأكيد تفرد وتمايزه الامر الذي يستلزم معارضة لسلطة الاهل إلا انه يعد أي

سلطة أو توجيه استخفاف بقدراته العقلية واستهانة بالروح النقدية لديه والتي تدفعه الى التدقيق في الامور وفقاً لمقاييس المنطق فتظهر لديه سلوكيات التمرد والتعصب والعدوانية" (رزق، 2008، ص44).

3. مرحلة التوازن: Equilibration Stage أو الموازنة إذ يكون المراهق في هذه المرحلة قادراً على السيطرة والضبط الذاتي، وتمثل مرحلة الهدوء والامتلاء الذاتي والتخيل الايجابي والوعي الذاتي في عملية التوازن بين عالمه الداخلي والبيئية المحيطة ويتبصر ما حوله ويتعامل مع السلطات في البيت والمدرسة بعقلانية، على الرغم من أن المراهق يبقى معجبا بذاته Complacent، فان المراهق بحاجة إلى التدريب على التخيل الايجابي والحديث الايجابي مع الذات من خلال التمرين على التعليمات الذاتية واستعمال طريقة التأمل الصحيحة والنقد الذاتي وتقبل جميع المشاعر ومشاركة الآخرين من دون النظر إلى الآخرين بنظرة تعالي وعجب وغرور وتكبر، وان لا يزيد من اهتمامه المبالغ بذاته " وتبعا لطبيعة الخبرات والتجارب التي يواجهها المراهق خاصة وانه في هذه المرحلة توضع الاسس الاخيرة للشخصية التي هي عبارة عن " معيار للضبط " يقوم المراهق نحو الافضل والأمثل ونحو ما يسميه " بياجيه " برنامج الحياة " (خاطر، 2016، ص10) ويصل الى التوازن وإدراك الاستقلال الشخصي في جو من الاحترام للآخرين وعلاقاته معهم.

وإن المراهق يشعر بنرجسية المراهقة (Adolescent Narcissism) ويكون منغمساً مع الجماعة ومندمجاً معهم بحيث يعاملهم كما لو كانوا امتداداً له، وان المراهق في الحالات السوية يعبر عن تقديره لذاته واحترامها، وتتصف شخصية المراهق بالشعور بعلو شأنه سواء في خياله أو في سلوكياته وتصرفاته، فضلا عن ضعف في تعامله ونقص في تعاطفه مع زملائه وتكون حساسيته المفرطة في تقويم ذواتهم أو عند تقويمهم له، وتبرز في شخصية المراهق بعض المظاهر منها "انشغاله الدائم في خيالات النجاح والشعور بالتفوق والنفوذ والشهرة والحب المثالي ويطلب من الآخرين الإعجاب المفرط به (محمد، 1999، ص371)، وشعوره بالتعالي مع مشاعر النقص والاعتماد الكبير على الإعجاب الخارجي من الآخرين والشعور بالملل والضيق والفراغ وحب الاستعراض،

وطلب الانتباه له، والمبالغة في استعراض المواهب والانجاز الشخصي وأهميته ، وإظهار التكيف الاجتماعي الذي يغطي المشاعر العميقة في علاقاته الداخلية مع الآخرين ، والتأمل الذاتي السلبي، والاستغراق في عالمه الخاص وشؤونه الداخلية، والرغبة المستمرة في البحث عن تلبية حاجاته النفسية والمادية والعاطفية ، والشعور بالحيرة الذاتية (Self-puzzling) عند مواجهته لبعض المواقف البيئية ، والتقليل من إمكانات الآخرين وتفوقهم وإعطاء قيمة قليلة لأفعالهم، وعدم الاهتمام بمشاعر الآخرين وتوقع أفضليته بشكل دائم وعدم الاعتراف بالهزيمة في جميع المواقف والدفاع عن مثاليات الأسرة والآباء من حيث المركز والمكانة الاجتماعية والمثابرة " (خليل أبو فرحة، ب. ت: ص 168) ، وان الفرد المعجب بذاته قد " تتذبذب علاقاته على نحو مميز بين الإفراط في المثالية وتبخيس الذات " (رضوان ، 2009: ص 243) ، لهذا فان الطالب المراهق بحاجة إلى مساعدة من الآخرين سواء في البيت من الآهل أو في المدرسة من الإدارة والمرشد التربوي ومرشدي الصفوف والمدرسين والزملاء للاهتمام به على وفق إمكاناته وقدراته ومواهبه وتفوقه، وتقديم العون له لتجاوز أزماته النفسية وعاداته السلوكية والذاتية والاجتماعية الخاطئة.

لذا فان الدراسة الحالية تمثل محاولة بحثية جادة عن طريق البرنامج الإرشادي التدريبي الذي يستهدف من خلال فنياته وأنشطته وموضوعات جلساته إلى إعادة توازن الطالب المراهق في النظر إلى ذاته واهتمامه بها وتدريبه على استعمال ((أساليب إعادة البناء المعرفي (Cognitive Restructuring) والعلاج المعرفي السلوكي والانفعال " الذي يمثل أشكالا منظمة من الحديث مع الذات ، وان الفكرة الأساس هي تغيير الطريقة التي يفكر بها الأفراد حول أنفسهم)) (شيفر ومليمان، 1983: ص 213).

في ما تتأتى أهمية البحث التي تتضمن مجالين هما المجال النظري، الذي يشتمل على أهمية عينة البحث ، فضلا عن أهمية مرحلتهم العمرية بوصفهم يقعون ضمن مرحلة المراهقة والمرحلة الدراسية التي تعد الأساس لهم ضمن السلم الدراسي والتعليمي في المرحلة المتوسطة ثم انتقالهم في ما بعد إلى مراحل دراسية أخرى، والمجال التطبيقي الذي يتضمن أهمية الجانب التدريبي الذي يشتمل عليه البرنامج الإرشادي (المعرفي - السلوكي

على وفق نظرية ميكنبوم- إعادة البناء المعرفي) وتقنياته وخطوات تنفيذه ومعرفة مدى فاعليته في خفض الإعجاب بالذات لدى المراهقين من طلاب المرحلة المتوسطة الذين يتصفون ببعض الظواهر والسلوكيات السلبية ومن ثم العمل على تنمية بعض الجوانب النفسية وتطوير بعض المهارات التدريبية والاجتماعية لديهم ، وتأسيساً على ما تقدم إذ يمكن إيجاز أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية:

1. أهمية دراسة مشكلات المراهقين من الطلاب ،فضلا عن أهمية المرحلة المتوسطة.
2. أهمية المتغيرات المدروسة في البحث الحالي.
3. البرنامج الإرشادي التدريبي وأهمية الفنيات المستخدمة فيه لخفض الإعجاب بالذات لدى الطلاب ، ومدى ممارستهم لها وانعكاسها على سلوكياتهم وشخصياتهم.

• أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي ما يأتي:

1. التعرف الى الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
2. بناء برنامج إرشادي تدريبي مقترح لخفض الإعجاب بالذات لدى الطلاب المراهقين في المرحلة المتوسطة.
3. التعرف الى أثر البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح على وفق أسلوب العلاج أو الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الإعجاب بالذات لدى - المراهقين - طلاب المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الآتية :
 - أ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات.
 - ب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي .

ج. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس الإعجاب بالذات بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.

• حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بشرياً : بطلاب المرحلة المتوسطة (الصف الثاني) من المراهقين بعمر (14-15 سنة) ومكانياً : في مدارس مركز قضاء الطارمية (متوسطة الرحمن للبنين ومتوسطة أرض الرافدين للبنين وثانوية الصديق للبنين) التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الكرخ/3 للدراسات الصباحية وزمانياً : بالعام الدراسي 2016-2017 وموضوعياً : البرنامج الإرشادي التدريبي لخفض الإعجاب بالذات.

• تحديد المصطلحات : وردت في البحث الحالي بعض المصطلحات وفي ما يأتي تعريف لتلك المصطلحات:

أولاً: البرنامج الإرشادي التدريبي: (Counseling –training program)

• (زكي،1989) "خطة تتضمن أنشطة عديدة تهدف الى مساعدة المسترشد على الاستبصار بسلوكه والوعي بمشكلاته وتدريبه على حلها والقدرة على اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها وتوظيف طاقاته وتنمية قدراته ومهاراته " (زكي ، 1989:ص14).

- ويعرفه الباحث : يعني مجموعة منظمة من الخطوات التي تكون متسلسلة تبدأ بالتخطيط والتنفيذ والتقييم والمتابعة لخطوات البرنامج وجلساته التي تحتوي على فنيات عديدة ومتنوعة تتضمن الحديث الايجابي مع الذات والحوارات الداخلية والتأمل الايجابي والنمذجة المعرفية والنشاط والمشاركة والتغذية الراجعة والتدريب البيئي.

ثانياً : العلاج المعرفي السلوكي: (Cognitive Therapy Behavioral) وقد عرفه كل من :

• (الشناوي 1994) : يعني "كل الطرائق الواسعة والمختلفة بهدف حل المشكلات النفسية عن طريق تصحيح المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتطبيق الطرائق الشائعة

لتصحيح نمط التفكير لدى المسترشد بحيث يصبح صورة الواقع في نظره ويصبح تفكيره منطقياً (الشناوي، 1994: ص 151).

- (محمد ، 1999) : يعني "مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك وان هذه العمليات تتم من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية المتمثلة ، بالحديث مع الذات وملاحظتها لتعديل السلوكيات وإعادة صياغة مطالب مهمة الفرد وتفكيره ومعرفته واستخدامه للتخيل والبحث عن حل لمشكلاته (محمد، 1999: ص 75).
- أيزنك (Eysenck, 2000): يعني " تطوّر للعلاج المعرفي في محاولته لتغيير السلوك من خلال تغيير محتوى التفكير وإعادة بناء القناعات من خلال الإجراءات المعرفية والسلوكية" (Eysenck ,2000 ,P.720) .
- بيك (Beck 2003): "مجموعة من المبادئ والأسس التي تؤثر في السلوك وهذه المبادئ هي العمليات المعرفية وتعديل هذه العمليات يكون وسيطاً مهماً لتغيير السلوك غير المناسب والناجم عن تفكير سلبي" (باطة ، 2003: ص 269).
- ثالثاً: الإعجاب بالذات: Self-Admiration وقد عرفه كل من:
- (كارين هورني، 1952) " حاجة يسعى فيها الشخص السوي إلى إشباعها وحين تنشأ هذه الحاجة فانه يعمل على إرضائها " (أبو أسعد وعريبات، 2009: ص 95).
- (روبن، 1973) (Roben, 1973) "الإعجاب ينطوي على التقدير الذاتي الايجابي والاحترام للآخر وشيئاً من العاطفة" (مكفلين وغروس ، 2002 : ص 145).
- (راجح، 1973): " حالة خاطئة عند الفرد يتضح فيها انه رسم لنفسه مستوى طموح أعلى بكثير من مستوى قدراته أو فكرته عن نفسه فكرة خاطئة لا تتفق مع الواقع " (راجح ، 1973: ص 492).
- (العبده، 2010): يعني "تصرفات تصدر عن الفرد وان هذه التصرفات ما هي إلا وسيلة دفاع غير واعية ضد شعور التعظيم المتعمد للذات أو تصرفات معادية تتمثل

بالاستعلاء على الآخرين والشعور بالعظمة والسعي للضرر بوسائل متعددة " (العبد الله، 2010: ص130).

- (كولايين إيريل، 2006، Colin Earl): " كل تعبير يدل على شيء حول احترام الذات وحب الذات واعتبار الذات " (Colin Earl, 2006, p.69).
- **التعريف النظري للإعجاب بالذات** : لقد استنبط الباحث تعريفاً نظرياً ملائماً بالاستناد على الإطار النظري لبحثه ((نظرية العلاج المعرفي (فرض التصور الخاطيء) لـ (فيكتور رايمي (Raimy. V)، يغطي مفهوم الإعجاب بالذات، إذ يعرفه بأنه : حالة غير صحيحة تنتاب الفرد يستشعر فيها بالزهو والتعالي والغرور وحب الأنا التي يعبر عنها بسلوكيات تتمثل بالتمرد والعصيان وعدم الطاعة لسلطة المعايير والسعي إلى وضع قدرات وإمكانات غير واقعية تنسب لذاته وإنكار قدرات الآخرين والتعبير عنها بأفكار خاطئة غير مقبولة اجتماعياً ، ويمكن أن يقاس (إجرائياً) الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب من إجابته على فقرات مقياس الإعجاب بالذات المعد في هذا البحث.

الفصل الثاني : الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً: مفهوم الإعجاب بالذات.

تم استخدام مصطلح النرجسية فيما يتعلق بالظواهر النفسية لأول مرة بوساطة إليس في عام (1898 , Ellis) إذ وصف حالة خاصة من الحركية الذاتية مثل النرجس، إذ أصبحت المشاعر الجنسية منغمسة في الإعجاب بالنفس (Goldberg, 1980) ولكن إليس "استخدم هذا المصطلح في ذلك الوقت ليدل على أنه الميل إلى الانفعالات الجنسية (Sexual emotions) ، ثم ما لبث أن تغير كلياً ليشير إلى الإعجاب بالذات-Self admiration، وقد أوضح أليس، 1977، Ellis مدى أهمية المفهوم الذاتي وقد ميّز بدقة بين مفهوم الذات والتقويم الذاتي وربط ذلك مباشرة مع عمل الفيلسوف برتراند Bertrand الذي تضمن الإعجاب بالذات والاعتماد على النفس، وإن الشخص يغلق ذاته داخل سجنه الشخصي" (Diane, 2016, p.17).

ويعد الإعجاب بالذات أو النرجسية إحدى سمات الشخصية التي ترتبط بالعظمة والتطلع الدائم للسلطة والتعالي على الآخرين وإحساس غير واقعي بالصدارة والافتقار إلى التعاطف مع الآخرين واستغلالهم لتحقيق المآرب الشخصية" (جودة، 2012: ص552)، وقد تم دمج هذا المصطلح فيما بعد في نظرية فرويد للتحليل النفسي عام 1914 في مقاله بعنوان "في النرجسية"، إذ تصور فرويد Freud, 1914 النرجسية بوصفها انحرافاً جنسياً يتضمن حباً جنسياً مرضياً لجسم واحد (Sandler & Person, 1991, p236)، وعلى النقيض من ذلك، تجادل مدرسة العلاقات الجوهرية، ممثلة في كيرنبرج (Kernberg)، بأن النرجسية لا تنجم عن إلقاء القبض على النضج الطبيعي للنرجسية الطفولية، بل نرجسية تمثل تثبيتاً في إحدى فترات النمو في الطفولة، واعتقد كوهوت (Kohut, 1977) أن النرجسية هي علامة إنمائية طبيعية، ويتعلم الفرد السليم تحويل نرجسيته الطفولية إلى نرجسية بالغة، ويحدث هذا التحول من خلال العملية التي يطلق عليها (Kohut) تعبيرات الاستبدالات، وعندما يتحول الطفل إلى شخص بالغ سوف يواجه دائماً العديد من التحديات مما يؤدي إلى بعض الإحباط (frustration)، إذا كان هذا الإحباط يتجاوز قدرات الفرد على التأقلم والتعامل فقط، فإنه يشعر بالإحباط الأمثل الذي يقود الشخص إلى تطوير بنية داخلية قوية (بمعنى إحساس قوي بالذات) يستخدم للتعويض عن نقص البنية الخارجية (أي الدعم من الآخرين) وقد وجد روبرت أيمونز (Emmons 1984) أن من الخصائص النفسية للشخصية النرجسية تتكون من القيادة والسلطة والاستيعاب الذاتي والإعجاب الذاتي، والتفوق والتكبر والاستغلال والاستحقاق، ووجد أن القدرة على الاستغلال والاستحقاق قد ترتبط بتدابير النرجسية والشدة العاطفية والتنوع (Emmons 1984, p.17)، وأن ما يهتما في البحث الحالي النرجسية السوية (Normal narcissism) وبشكل خاص نرجسية المراهقة والإعجاب بالنفس لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة والتي تعد ظاهرة سوية وجزء من سمات الشخصية المراهقة (Personal Adolescence).

ويمكن تفسير الإعجاب بالذات (Self-admiration) على أنه الحالة التي تطور فيها الفرد ذاته ويكون في كثير من الأحيان صحياً للشخصية الخاصة به بينما النرجسية

(narcissism) هي عندما يتطور الفرد أكثر من الاهتمام المفرط بالذات ، وغالباً ما يكون ضاراً لصحة الفرد على المدى البعيد ، ويمكن النظر إلى كلاهما في الواقع كمرادفين لكنهما يختلفان بطريقة أخرى ، ويظهر في الثقافة المجتمعية أن الجميع يحبون التنافس مع بعضهم البعض حتى يكونوا دائماً في القمة وحتى يعززون غرور الفرد ، وهذا يمكن أن يؤدي إلى النرجسية في الحياة ومن يؤثر على وجهة نظر الفرد على المنافس ، وقد لوحظ أن الجميع يحاول في الوقت الحاضر التنافس مع بعضهم البعض ، حتى أن الآباء والأمهات يساعدون أطفالهم على التنافس من خلال القيام بمهامهم وحتى الوالدين يتنافسون فيما بينهم عندما يحضرون الأنشطة المختلفة لأطفالهم" (Jean,2016,p.245).

• صفات الشخصية المعجبة بذاتها.

ومن صفات هذه الشخصية كثيرة وملامحها متعددة وقد لا تجتمع في شخص واحد ، لأجل تفاوت هؤلاء في كثير من الأمور كالذكاء والقدرات العقلية والمهارات الاجتماعية والإمكانات المادية وغير ذلك ،"لذا يحاول المراهق بشكل مستمر للتعرف الى خفايا ذاته بحيث يغور في أعماقها ، فضلا عن سعيه الى تحديد توجهات ذاته وملامح شخصيته ، وان محاولات المراهق تكون ملحة في مرحلة المراهقة من حياته "ويكثر انتفاخ الذات عند الشباب خصوصاً في مرحلة المراهقة حيث لا تزال الشخصية تتبلور والثقة بالنفس تتأرجح بين دونية الطفولة وعلوية أحلام اليقظة وخيالاتها ومن أبرز صفات هذه الشخصية ما يأتي:

1. يتصف بالمخادعة والمخاتلة والنفاق الاجتماعي والانتهازية ويستغل الناس للعمل لصالحه ويوهمهم أن هذا للمصلحة العامة أو لمصلحتهم.
2. الإعجاب الزائد بالنفس (العجب).
3. يشعر بعظم شأنه وأهمية أمره وأنه فوق أقرانه وخير من كثير ممن حوله.
4. المبالغة في تلميع نفسه وإظهار ما عنده بأحسن صورة حتى في الملابس والمقتنيات .
5. يستمتع وينتلذذ بثناء الآخرين عليه ومدحهم له وترتفع بذلك معنوياته .
6. يكثر من لفت الأنظار إليه.

7. يكاد لا يعترف بخطأ فيه.

8. ينسب لنفسه إنجازات غيره وحسناتهم.

(محمد، 2015 : ص94).

وان مجالات نجاح الشخصية المعجبة بذاتها " انها تحفز صاحبها للنجاح الشخصي وبطرائق شتى منها " الإنجازات المتنوعة والكثيرة (التعليم) والتواصل مع العديد من الأشخاص المهمين و الطموحات العالية والأفكار التجديدية ،ومع ذلك فإن الشخصية النرجسية - المعجبة بذاتها - غالباً ما تكون سبباً لمقت الشخص ، وبغض العقلاء إياه ، ولاسيما إذا بالغ في إعجابه بنفسه وكبره واستعلائه على الآخرين " (صالح ، 1427 :ص26).

• الحاجة المفرطة للإعجاب : (Need for Admiration)

ان الفرد بحاجة الى ان يكون مركز الانتباه والإعجاب من الآخرين والرغبة في الحصول على الاطراء والمديح ويحب ان اكون مركز انتباه الآخرين ويتصيد اطراء الآخرين له ببراعة ويهمه كثيراً استحسان الآخرين له ،ويزعجه كثيراً عدم اعجاب الآخرين بحاجياته ،ويتوقع استقباله بحفاوة كبيرة عندما يذهب الى مكان ما ويستمر في اداء أي عمل من اجل المديح ،" وأما حب الذات فهو صفة طبيعة موجودة لدى جميع الأشخاص ، وهو الباكورة الأولى لنمو الثقة بالنفس ويؤثر على التصور الذي يكونه الأفراد المحيطون بذلك الشخص إلا أنه كغيره من جوانب الشخصية له جانب سلبي عندما يتطرف ويتحول إلى إعجاب بالذات زائد عن الحد ، ويتطور إلى منحنى غير سليم يؤدي في النهاية إلى النرجسية ، وأما الغرو " فهو إعجاب الشخص بنفسه واستصغار كل ما يصدر عن الآخرين والشعور بأنه يمتلك القوة والقدرة ، وأنه أفضل من الآخرين، واما الثقة بالنفس" فهي اعتماد المرء على نفسه واعتباره لذاته وتقديره لها بحسب الظرف الذي يوجد فيه دون إفراط أو عناد أو خضوع أو مباهاة أو مغامرة أو سيطرة على الآخرين " (شحادة ، 2016 :ص39).

ثانياً: نظريات تناولت الإعجاب بالذات.

ان النظريات النفسية والتدخلات العلاجية ترى أن ظاهرة النرجسية او الاعجاب بالذات غالباً ما يساء فهمها ، والسمة الرئيسية للشخصية النرجسية هي الإحساس الكبير بالأهمية الذاتية، ولكن من المفارقة في ظل هذا العظمة أن النرجسي أو المفرط بالاهتمام في الاعجاب بذاته يشعر بتدني احترام الذات (low self-esteem) بشكل مستمر.

1. التحليل النفسي: (Psycho analysis)

إن التحليل النفسي ليس له صلة بالأسطورة وإن كان استمد منها اسم الداء الذي يعتبره اضطراباً في الشخصية يترتب عليه تمركز الليبدو - خزانة العواطف ومنها الغريزة الجنسية - حول الذات ، فبدلاً من أن تنطلق عواطف الإنسان الفرد خارجة منه إلى الآخرين، أطفاله وأسرته وأصدقائه ومجمعه وبلده والعالم بأسره ، ترتد منعكسة إلى داخله ملتفة حول ذاته ، فقد يعجز عجزاً كلياً عن الاهتمام بالآخرين ، ومن ثم يفشل في إقامة أي جسر من المودة بينه وبينهم ، مع شدة حرصه في الوقت نفسه على إيهامهم أنه مهتم بهم كل الاهتمام والإعجاب، بل شدة الإعجاب هو ما يطلبه من الآخرين وهو في سبيل ذلك على استعداد لإبداء كل أنواع المودة الكاذبة التي لا تمد بأسباب الحياة ، والنرجسية في الطفولة ليست مرضاً بل هي مرحلة من مراحل النمو يتخلص منها الإنسان تدريجياً في رحلته الطويلة إلى النضج العاطفي Emotional Maturity "وتحدث فرويد" عن النرجسية الاولية أيضاً على انها الحالة السعيدة حيث يشعر الطفل ان ذاته هي مركز ومحور الابداع والخلق والابتكار " (البحيري، 1987، ص:5)، كما وحظي مفهوم النرجسية باهتمام " فرويد في بحوثه وأكد على هذا المفهوم، وبيّن في عام 1914 ان النرجسية تؤدي دوراً أساسياً بالنسبة للشخص في تحديد هويته، ومفهوم الذات لديه" (أبو شندي، 2014 : ص119) ، وقد ظهرت العديد من الرؤى لتفسير النرجسية منها "الرؤية التحليلية" وكان فرويد أول من استخدم مصطلح النرجسية من الناحية النفسية، وقد استعمله بمعنى محدد، وهو أننا جميعاً لدينا رغبات نرجسية أو حب للذات، وهي طبيعية ومن الضروري إشباعها، وأنها تشكل مرحلة من مراحل النمو تتطور فيما بعد إلى حب الآخر، وفي حال عدم إشباع هذه

الرغبات يحدث الانكفاء على الذات والتثبيت عند مرحلة حب الذات الأولى في حياته (شهادة ، 2016 : ص37) .

2. نظرية كيرنبرغ نظرية النرجسية Kernberg, 1976 ?s Theory of Narcissism

تستند آراء "كيرنبرج Kernberg حول النرجسية إلى نظرية ماهرل Mahler حول عملية فصل الفرد في مرحلة الطفولة والطفولة المبكرة ، وناقش أنموذج ماهرل Mahler كيف يكتسب الطفل النامي مفهوم الذات المستقر ؟ من خلال النجاح في إتقان المرحلتين السابقتين (التوحد المعتاد والتكافل العادي) والمراحل الفرعية الأربعة (التمايز والممارسة والتقارب والتوحيد) للفصل بين الأفراد، ويجادل "كيرنبرج بأن النرجسي غير قادر على إتقان المرحلة الفرعية للتقارب بنجاح ، ومن يثبت على هذا المستوى، ومع ذلك فمن الضروري فهم ديناميات المرحلة الفرعية العملية قبل الشروع في معالجة التثبيت النرجسي في المرحلة الفرعية للتقارب ، وان المرحلة الفرعية العملية تشير إلى المرحلة التنموية التي يتعلم فيها الطفل الحركات، اذ تعطي القدرة على المشي للطفل منظوراً جديداً تماماً للعالم من حوله، وهذه القدرة الجديدة تمنحه الشعور من العظمة والقدرة الكلية التي تشبه سلوك النرجسيين ، ومع ذلك سرعان ما يدرك الواقع مع دخوله في مرحلة التقارب الفرعية ، اذ في هذه المرحلة يكتشف أنه ليس لديه القدرة الكلية، وأن هناك حدود لما يمكنه القيام به ، وفقاً لـ (Kernberg) إذا كان الطفل محبط بشدة في هذه المرحلة ، فإنه يمكن أن يتكيف من خلال إعادة الاندماج أو العودة إلى المرحلة الفرعية التي تمارس، مما يمنحه أمن العظمة والقدرة الكلية " (Kernberg, 1976, p.274) .

وفي هذا الصدد يرى هل وبيسر (Hill & Besser, 2011) أن علماء نفس الشخصية ركزوا على الشكل السوي للنرجسية ، حيث تحتوي شخصية الفرد العادي على مكونات نرجسية سوية لها خصائص توافقية مثل الانبساطية Extroversion، وخصائص نرجسية غير توافقية مثل الشعور بالصدارة Feeling of entitlement، وهذا النوع من النرجسية تم قياسه بمقياس الشخصية النرجسية NPi (Hill & Besser, 2011, p.1196)، "وقد جذبت فرضية التناقض الاهتمام العلمي لفترة طويلة. على وجه

الخصوص ، كان البحث التجريبي حول العلاقة بين النرجسية واحترام الذات محكومًا بشكل كبير بـ "أنموذج القناع mask model" الذي يفترض أن آراء النرجسيين الإيجابية تعكس قناعاً عميقاً بالنقص وعدم الكفاية " (Kernberg, 1975; Kohut & Wolf, 1986; Emmons, 1987,p.175) ، ويجعل كيرنبرج (Kernberg,1975) فارقاً مهماً بين النرجسية السليمة في أشكالها غير الناضجة (الشعور بالرفاهية المنتشرة والمتعة العامة مع الحياة) والأشكال الناضجة (احترام الذات) (Gillian,1985,p.142) .

3. النظرية السلوكية:

يعتقد الباحثون أن تشكل الشخصية بحسب النظرية السلوكية ونظرية التعلم الاجتماعي المعرفي يبدأ في سنوات الطفولة المبكرة ، حيث يشعر من خلال المحيطين به بأهميته فضلاً عن تعزيز سلوكه الأناني وغيرها من السمات السابقة من جانب الوالدين والمحيطين بالطفل ، وكذلك تقليد أنموذج أحد الوالدين إذا كان ذا شخصية نرجسية، وأما ما يتم في مرحلة المراهقة فهو تعزيز أكثر للسلوك النرجسي وخاصة للذكور حيث تتعمق الشخصية النرجسية ، وقد تكون خصائص هذه الشخصية أكثر وضوحاً عند الإناث و تظهر في سن المراهقة " (شحادة، 2016 : ص40) ، وتشكل الشخصية بحسب النظرية السلوكية ونظرية التعلم الاجتماعي المعرفي يبدأ في سنوات الطفولة المبكرة ومن لحظة ميلاد الطفل حيث يشعر من خلال المحيطين به بأهميته إضافة الى تعزيز سلوك الاناني وغيرها من السمات السابقة من قبل الوالدين والمحيطين بالطفل وكذلك تقليد أنموذج أحد الوالدين إذا كان ذو شخصية نرجسية أو - معجبة بذاتها-، ما يتم في مرحلة المراهقة هو تعزيز أكثر للسلوك النرجسي وخاصة للذكور حيث تتعمق الشخصية النرجسية" وبحسب المدرسة التعلم الاجتماعي والسلوكي يبدأ تشكيل السلوك النرجسي- الإعجاب بالنفس في مرحلة المراهقة عندما يبدأ الفرد في اخذ الدور الاجتماعي كراشد، ولكن قد تتشكل الشخصية النرجسية في مرحلة ما قبل المراهقة (البلوغ) لدى المراهقين وبحسب رأي (هلين دوتش، 2007) يمكن تشكل الشخصية النرجسية في سن المراهقة لدى الفرد بحسب منظور المدرسة السلوكية مع اهمية مرحلة الطفولة في تشكيل شخصية الفرد ، إلا انه يمكن تعلم سلوك جديد عن طريق

ربط الخبرات الجديدة بالخبرات القديمة المشابهة وقد تكون هذه السلوكيات من ضمن الخبرات غير المعززة كفاية ، ويتم تعزيزها وإثابتها أكبر في مرحلة المراهقة لدى المراهقين مما يؤدي الى ظهور الشخصية النرجسية على اعتبار ان التعلم هو تراكم خبرات سلوكية بحيث تصبح جزءا من المنظومة المعرفية لدى الفرد في المستقبل ، وقد تكون البيئة المحيطة بهم تقدم أنموذج جديد لتعلم الشخصية النرجسية من اجل تحقيق الراحة المادية والاجتماعية لها (هلسة ، 2013 : ص6).

وان المفتاح في الوعي هو أن بعض المراهقين قد تبناوا ميزات آبائهم السلبية ، ويتصرفون مثلما لحظوه ، وان البعض منهم قد يكون لديهم ضعف في فهم ذواتهم على نحو كما يراهم فيه الآخرون، ومن خلال تفاعلهم سيظهر عندهم بعض السمات السلبية في الشخصية منها " الإعجاب بالنفس بوصفه حاجة نفسية أو قد يكون هذا الإعجاب نتاج لعملية التنشئة الاجتماعية"، لذا يعد الوالدان مصدراً رئيساً لإشباع الحاجات وتنميتها، فضلاً عن الجوانب المرتبطة بحياته ورؤيته لسلوكياته وخصائصه الداخلية وطريقة تفكيره ووعيه ، وتظهر الشخصية النرجسية من خلال تضخم الذات والعظمة والتكبر وأخيلة القوة والجمال والذكاء ويمكن أن تظهر بشكل مستتر من خلال الحساسية المفرطة غير المكبوحه تجاه أي نقد من جانب الآخرين ، فضلا عن مشاعر الدونية والضعف والسعي المستمر وراء القوة والمجد (Salman&Anderson, 1982, p. 12-20).

4. نظرية العلاج المعرفي (فرض التصور الخاطئ C.T.M.H).

إن فيكتورريمي (Raimy . V) كان اهتمامه منصباً على مفهوم الذات -Self concept الذي يتكون عنده من الانطباعات والمعتقدات والافتقاعات الخاطئة المنظمة التي تشكل معرفة الفرد عن نفسه بحيث تؤثر على علاقته بالآخرين (, 1975 , Raimy , p.129)، وان الهدف الرئيس في هذه النظرية هو تغيير الاعتقادات والافتقاعات الخاطئة ، لذا فان الجوهر السيكلوجي لمجموعة التصورات الخاطئة لدى الفرد هي المبالغة الزائدة في الأهمية الذاتية (العجب ، والأنوية والخيلاء والغطرسة والغرور) ، بحيث يكون الفرد مهتماً في أن يجعل الآخرين منشغلين فيه ويعترفون بتفوقه ، فضلاً عن عدم تقبله للنقد،

وإن اتجاهه الكبير هو في نقد الآخرين ، ويمكن أن يرتبط ذلك بأساليب التنشئة الاجتماعية ومنها أسلوب التدليل الزائد في الطفولة مما أحدث هذا التصور الخاطئ لديه (الشناوي ، 1994 :ص165)، وأن مفهوم الذات ينظم ويوجه السلوك وما التصورات الخاطئة حول الذات قد تحد وبشكل قاس وغير واقعي من انواع السلوك التي يرغب الفرد في ان يشترك فيها او قد تدفع به الى سلوك غير متعقل يؤدي به الى انهزام مستمر- للذات- (حمزة ، 2014 :ص331)، وأعتقد (رايمي) إن طرائق المعالجة يمكن أن تتم عن طريق النقد الايجابي وتقديم الأدلة والبيّنات ((تمحيص الذات والتغير وإظهار الذات والأناية "الاعتبار" (باترسون ، 1990 :ص59) .

والعلاج المعرفي عند ريمي "يعني تغيير المفاهيم الخاطئة لدى الفرد وإجراء التعديل والتصحيح مما يؤدي إلى التوافق الأفضل ، وأن الأفكار أو المفاهيم الخاطئة بما فيها إعجاب الفرد بذاته واهتمامه المبالغ فيها ، وأن كانت هذه الأفكار الخاطئة موجودة عند الفرد فإنها تكون مرتبطة بمشكلاته النفسية والتي يمكن تغييرها في الاتجاه الأكثر صوابا ويعد موضع اهتمامه فان سوء التوافق (Maladjustment) سينزاح، وأن تصحيح هذه المفاهيم والأفكار الخاطئة يمكن أن تصحح عن طريق الخبرة أو التجربة ، لأن الفرد ترافقه عقدة التفوق والتكبر والعجرفة ، لأنه يكون منهماك بشكل دائم في محاولات تهدف إلى جعل الآخرين يعترفون بتفوقه وإعجابه بذاته ، وإذا ما واجهه تهديد فانه يدافع عنه بقوة ، وإذا لم ينجح الفرد بالدفاع فان مشكلات نفسية غيرها سوف تتجم عن ذلك ، وأن العلاج في العملية الإرشادية يتم عن طريق إظهار الدليل الذي يتضمن أربع (Presenting Evidence) طرائق هي(اختيار الذات وفحص الذات والتوضيح وعرض الذات أو التدليل الذاتي وتقديم الأنموذج) والاستبصار (القره غولي ، 2016 : ص513) ، وذلك من خلال طريقة تفكير الفرد وإدراكه ، ويمكن التعرف الى انه يعاني من مفهوم خاطئ ومن ثم إدراك هذه المفاهيم الخاطئة المترابطة ، ومن هنا يبرز إدراك مغاير يجعل من الممكن عزل المفهوم الخاطئ ، ويشتمل العلاج المعرفي على سلسلة من الاستبصار.

ثانيا: نظرية تناولت أسلوب العلاج المعرفي السلوكي.

• نظرية (دونالد ميكنبوم) Meichenbaum theory

إن هذا النوع من العلاج النفسي يجمع بين التقنيات المعرفية والسلوكية في العلاج ، ولما كان القلق النفسي يمثل حجر الزاوية في الصحة النفسية، أي إن العلاج السلوكي الإدراكي أو العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج المعرفي السلوكي، هو نهج يهدف إلى حل المشكلات المتعلقة بالعواطف المختلفة وظيفيا والسلوكيات والإدراك الموجه نحو هدف معين، إذ تكون المعالجة والإرشاد من خلال الإجراءات المنهجية بحيث يعد عنوان يستخدم في الطرائق المختلفة لتعيين العلاج السلوكي والعلاج المعرفي ، ويشار إلى أن العلاج يكون على أساس انه مزيج من البحوث الأساس السلوكية والإدراكية (British Association of Behavioral and Cognitive Psychotherapies, 2008).

هناك مجموعة من الأدلة التجريبية على أن العلاج المعرفي السلوكي فعال لمعالجة وحل مجموعة متنوعة من المشكلات السلوكية والنفسية ، بما في ذلك المزاج والقلق والشخصية والإعجاب بالذات والنرجسية (مرض الأنا) (Butler AC, Chapman JE, Forman EM, Beck AT , 2006) في (Cooper, Mick, 2008) ، وان المعالجة تقترن في كثير من الأحيان مع تقنية تحركها لمدة محددة ومباشرة بحيث تستغرق وقتا لعلاج الاضطرابات النفسية المحددة ، ويستخدم العلاج المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy في العلاج الفردي وكذلك في ضبط المجموعة، وغالبا ما تكون التقنيات والتطبيقات تكييفه لمساعدة الذات، وان منحى بعض الباحثين يكون بشكل أكثر نحو الإرشاد المعرفي (على سبيل المثال في عملية إعادة البنى المعرفية للفرد) في حين أن البعض الآخر يكون أكثر توجههم سلوكيا في عملية العلاج أو التداخل يكون على حد سواء معرفياً وسلوكياً (Foa, Rothbaum, & Furr, 2003, p. 564) ، ويتضح العلاج المعرفي السلوكي في المقام الأول من خلال المزج بين العلاج السلوكي مع العلاج المعرفي، في حين تضرب بجذوره في نظريات مختلفة إلى حد ما ، تتمثل في أعمال "ألبيس Ellis " وبيك Beck وفي ما بعد في أعمال "ميكنبوم الذين وجدوا أرضية مشتركة في

التركيز على "هنا والآن"، وعلى التخفيف من حدة الأعراض (Ranchman, 1997, p. 26).

رأى ميكنبوم فيما يتعلق بالاتجاه المعرفي السلوكي Cognitive Behavioral إنه يركز على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعاله وإلى طريقة عزوه لسبب هذا الانفعال هل هو سببه أم هل هم الآخريين؟ وان تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج، وان حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغيير السلوك (أبو سعد، 2011) ويركز العلاج المعرفي السلوكي تركيزاً شديداً على المعتقدات التي يحملها الناس إزاء عاداتهم النفسية والصحية، إذ غالباً ما يقوم الناس بإجراء محادثات داخلية مع الذات تتدخل في قابلياتهم لتغيير سلوكهم (Meichenbaum & Cameron, 1983, p. 69)، وان الحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته، وتوجيه تفكيره للقيام بمواجهة الضغوط التي يتعرض لها، واختيار المهارة أو الأسلوب المناسب لها وقد رأى " ميكنبوم بان البناء المعرفي (Cognitive – Structure) يحدد طبيعة الحوار الداخلي، وان هذا يعمل على التغيير في البناء المعرفي بطريقة يسميها ميكنبوم بالدائرة الخيرة (العزة وعبد الهادي، 1999: ص52).

وقد أشار "باترسون 1986 الى أن نظرية ميكنبوم تهتم بما يقوله الأفراد لأنفسهم ودوره في تحديد سلوكهم، يكون محور الإرشاد حول تغيير الأشياء التي يقولها المسترشد نفسه، أي التي يحدث بها نفسه بشكل مباشر، فضلا عن أن الإرشاد ينصب على تعديل التعليمات الذاتية التي يتحدث بها المسترشدون أنفسهم بحيث يمكنهم أن يتعاملوا مع المواقف والمشكلات التي يواجهونها (الشناوي، 1994: ص139)، لذا فان عملية الإرشاد الفعالة تشتمل على مهارات سلوكية جديدة وأحاديث جديدة وأبنية معرفية جديدة، وأما أسلوب (التعليمات الذاتية) فهو أسلوب منظم يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات منها " التخطيط والتخيل والتحدث الذاتي والتغذية الراجعة والتعزيز الذاتي وتصحيح الأخطاء " (الموسوي، 2009: ص37).

إن ملاحظة الذات Self-observation : يحتوي الحوار الداخلي للفرد - المسترشد " على عبارات وتصورات ذاتية سلبية ، ومن خلال تنمية الوعي والانتباه يركز الفرد على ردود الأفعال الفكرية والانفعالية والجسمية وعلى أنواع السلوك التبادلي المتفاعل بين الأشخاص وتؤدي عملية النقل أو الترجمة إلى أبنية معرفية جديدة تسمح للفرد بان ينظر إلى المشكلات بصورة مختلفة، إذ يظهر الفرد أفكارا مختلفة وأنواعا من السلوك التي لا تتسجم مع حالة عدم التوافق ،لذا يتطلب إعادة صياغة مفاهيم الفرد وان هذه تؤدي إلى إعادة تحديد المشكلات بطرائق تعطي للفرد الإحساس بالفهم والشعور بالضبط أو الأمل المطلوب للقيام بأنشطة التغيير السلوكي مما تؤدي إلى تصورات معينة يمكن نقلها إلى المواقف الحياتية الحقيقية (باترسون ، 1981 :ص 123).

لذا فان فكرة التدريب على الحديث الداخلي (Inner Dialogue) : أو التعليمات الذاتية (Self-Instruction) ، تقوم على أساس التدريب على التعليمات الذاتية من حيث انطلق "ميكنبوم من فرض مؤداه أن " الأشياء التي يقولها الأفراد لأنفسهم (Verb a Lizations) تحدد باقي الأشياء التي يفعلونها، وان سلوك الإنسان يتأثر بالجوانب المختلفة لأنشطته التي توجه بتكوينات متنوعة مثل الاستجابات الفسيولوجية وردود الفعل الوجدانية والمعارف والجوانب المعرفية والتفاعلات الاجتماعية(العلاقات مع الآخرين) وان الحديث الداخلي (المحادثة الداخلية Inner Speech) يمثل احد هذه الأنشطة أو التكوينات (الشناوي،1994 : ص 126) وقد استخدم أسلوب التدريب على التعليمات الذاتية بفاعلية لمعالجة بعض الأنماط السلوكية غير التكيفية مثل النشاطات الزائدة والعزلة الاجتماعية والسلوك العدوانى والقلق ، " إذ أن التدريب على التعليم الذاتي يمكن أن يساعد بشكل كبير على تعديل مجموعة كبيرة من السلوكيات عند الأطفال والكبار على حد سواء (الفسفوس ، 2006 : ص 54) ويشتمل التدريب على التعليمات الذاتية (النصح الذاتي) فضلا عن أن التعليمات الذاتية تقوم على أساس الأداء المتدرج والأقوال الذاتية التي تؤكد كفاءة الشخص وتعارض الانشغال بالفشل والتعزيز الذاتي الضمني للأداء الناجح .

بينما تكون الأبنية المعرفية (Cognitive Structure): هي التي تعطي نسق المعاني أو المفاهيم أو التصورات التي تمهد لظهور مجموعة معينة من الجمل أو العبارات الذاتية، وقد رأى ميكنبوم " إن القصد من الأبنية المعرفية هي ذلك "الجانب التنظيمي من التفكير الذي يبدو انه يراقب - ويوجه - الاستراتيجية (الطريقة أو الطريق والاختيار للأفكار) "، وان التغيرات في الأبنية المعرفية يتم عن طريق التشرّب Absorption إذ تندمج الأبنية الحديثة في القديمة عن طريق الإحلال أو العزل والإزاحة Displacement بحيث تتواصل الأبنية القديمة مع الأبنية الجديدة أو تكون عن طريق التكامل أو الاندماج Integration (الشناوي، 1994: ص128) ، وإن عملية الإرشاد : تتم عن طريق استخدام فنيات تتمثل بالانعكاسات والشروح والتأويلات ، وإعطاء المعلومات ، أو تكون عن طريق النمذجة المعرفية ، والانخراط في سلوكيات مواجهة وتعامل يمكن أن يتم تكرارها في الجلسات الإرشادية، بحيث ينتج عن ذلك أحاديث ذاتية تؤثر على أبنية الفرد المعرفية وسلوكياته، لذا فان ذلك يحدث عبر مراحل توصف بما يأتي:

1. الملاحظة الذاتية : إن الفرد (المسترشد) يكون لديه قبل عملية الإرشاد أحاديث ذاتية سلبية (كالإعجاب بذاته والتباهي) وتخيلات غير مناسبة عن (قدراته وإمكاناته) ويحاول الإرشاد زيادة وعي الفرد لنفسه وانتباهه لسلوكياته ويركز على أفكاره ومشاعره وردود أفعاله والسلوكيات المتصلة بعلاقاته الشخصية ، وان هذه العملية تؤدي إلى أبنية معرفية جديدة تسمح للمسترشد بأن ينظر لمشكلاته بصورة مختلفة وإعادة التصور وتعطيه إحساساً بالأمل للفهم والضبط اللازم لإجراءات التغيير بحيث يرتبط بالواقع ، كما رأى ميكنبوم " وهذا يؤدي إلى تصور المشكلة وتعريفها (محمد ، 1999: ص76).

ففي عملية مراقبة الذات Self-monitoring أو الملاحظة الذاتية - Self Observation يكون الفرد في مدة ما قبل العلاج أو الإرشاد يحدث حواراً داخلياً سلبياً مع ذاته ، وأما أثناء عملية الإرشاد ، وبعد الاطلاع على أفكار المسترشد ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته وتفسيرها فسوف تتكوّن عنده بناءات معرفية جديدة ، الأمر الذي يجعل نظرتة تختلف عما كانت عليه قبل الإرشاد ، وإن البرامج المعرفية السلوكية تستعمل الملاحظة

الذاتية ، والمراقبة الذاتية بوصفها خطوة أولى باتجاه تغيير السلوك ، وانّ على الفرد أن يُدرك أبعاد السلوك المُراد تعديله قبل البدء في عملية التغيير ، فملاحظة الذات ومراقبة الذات تُقيّمان مدى تكرار السلوك المقصود تغييره ، والأحداث التي تسبق حدوثه والنتائج التي تترتب على القيام به (تايلور، 2008: ص151) ، وان ملاحظة الذات -Self observation تعني " ملاحظة المرء لسلوكه وصفاته ودوافعه الذاتية ، كما يعني الاستبطان وهو الفحص الموضوعي للذات والتدقيق فيها ، وهذه كلها تعد عمليات لازمة للوعي بالذات ومعرفة النفس.

2. الأفكار والسلوك غير المتلائمة : إن ملاحظة المسترشد لنفسه تتضمن حديثاً داخلياً مضمونه إذا كان سلوك الفرد مطلوباً تغييره ينبغي أن يكون ما يقوله لنفسه أو يتخيله يولد سلسلة سلوكيات جديدة غير متوائمة تتنافر مع سلوكياته غير المتوافقة، وان يتضمن الحديث الذاتي الجديد كل الخصائص الوظيفية للحديث الذاتي " وإن غياب التكافؤ بين سلوك الفرد وأفكاره: Incompatible Thoughts and Behavior في هذه المرحلة تكون عملية المراقبة الذاتية عند الفرد قد تكونت وأحدثت حواراً داخلياً عنده، وهذا الحديث الذاتي الجديد لا يتناسب مع الحديث الذاتي السابق الذي هو مسؤول عن سلوكه القديم، إذ إن هذا الحديث الجديد يؤثر في الأبنية المعرفية بحيث يستطيع الفرد أن يجتنب السلوك غير المناسب على الأفكار الجديدة.

3. تطوير الجوانب المعرفية والخاصة بالتغيير : يعتمد في هذه المرحلة على قيام المسترشد بسلوكيات التعامل - المواجهة Coping على أساس يومي ، وكذلك تشمل الأحاديث الذاتية حول نتائج هذه التجارب الشخصية ولا يكتفي بالتركيز على التدريب والمهارة فقط" وقد أكد "ميكنبوم على أنه" يمكن للأنموذجيات أن يفكروا بصوت عال أثناء أدائهم للسلوك المستخدم ، ويكون ذلك من خلال التأكيد على إظهار سلوك التمكن ، وان هذا يكون أكثر فاعلية موازنة مع أسلوب النمذجة العادية "وان التدريب والتطبيق يتضمن صوراً متعددة منها "التدريب على الكلام والمناقشة والنمذجة وتعليمات الذات وعملية تكرار السلوك وكذلك التعزيز، وإن مرحلة التغيير المرتبط بالمعارف: Cognitions

Concerning Change تتعلق في هذه المرحلة بتأدية المسترشد لمهام تكيفيه جديدة

خلال الحياة اليومية ، وأن يهتم بالعمليات الأساسية الثلاث وهي:

أ. البناءات المعرفية Cognitive Strictures.

ب. الحوار الداخلي Inner Dialogue.

ج. السلوك الناتج عن ذلك . (العزة وعبد الهادي، 1999: ص154).

4.أساليب إعادة البنية المعرفية : يعمل الإرشاد على إعادة البنية المعرفية أو

بالدلالات اللفظية إذ تركز هذه الطريقة على تعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وافترضاته

والاتجاهات التي تقف وراء الجوانب المعرفية لديه والعمل على إعادة الإرشاد الموجه

بالاستبصار(الشناوي، 1994: ص129).

• دراسات سابقة:

بعد إطلاع الباحث على بعض الدراسات السابقة في هذا المجال، لم يجد (على حد

علمه) على دراسة واضحة تضم متغيرات البحث بصورته الحالية ، وقد وجدت بعض

الدراسات ذات العلاقة المباشرة وغير المباشرة بحيث تشمل متغيراً واحداً أو يكون له علاقة

بعينة البحث من المراهقين واستخدامها لبرنامج إرشادي معرفي وسلوكي (فنيات معرفية -

سلوكية) ،ومدى استخدامها للمقاييس وإعدادها للتصميم التجريبي وتوزيع المجموعات ، وقد

حرص الباحث على استعراضها للإفادة منها في صياغة أهداف بحثه وفي بناء أدوات

البحث وإجراءاته ، فضلاً عن الإفادة منها في تفسير النتائج ومناقشتها والتي سيتم التوصل

إليها في ضوء اعتماد البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي على وفق نظرية " ميكنبوم

لخفض الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة وكما يأتي :

• أولاً: دراسة تناولت العلاج المعرفي السلوكي منها ما يأتي:

1. دراسة هانس وسايكوسكي 1990 .

استهدفت دراسة كل من "هانس وسايكوسكي (Hains & Szykowski, 1990)

إلى التعرف على فعالية العلاج المعرفي السلوكي لتخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين،

تألفت عينة الدراسة من (21) طالباً قسموا على مجموعة ضابطة وتجريبية، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس القلق من إعداد "سبيلبرجر"، ومقياس الاكتئاب للمراهقين، ومقياس الغضب من إعداد "سبيلبرجر" أيضاً، ومقياس تقدير الذات من إعداد "كومبيس"، كما استخدمت برنامجاً إرشادياً معرفياً على نسق أعمال (ميكنبوم Meichenbaum) وقد توصلت الدراسة إلى ما يأتي:

1. فعالية التدخل المعرفي في تخفيف الضغوط لدى المراهقين.
2. زيادة المعارف الايجابية في الاستجابة للمواقف الضاغطة لدى أفراد المجموعة التجريبية (Hains & Szykowski, 1990, p.79-84).

ثانياً: دراسات تناولت الإعجاب بالذات Self-Admiration.

1.دراسة بيتر ورويس Peter & Royce.

((بناء قائمة جرد (مقياس) سمات الشخصية النرجسية - الإعجاب بالذات)).
استهدفت الدراسة إعداد قائمة جرد الشخصية النرجسية (الإعجاب بالذات) (NPI) من خلال إجراء مقياس التقرير الذاتي الذي يقيم المستويات الفرعية من الافتتان بالنفس إذ تطور من خلال 54 فقرة يتكون من أربعة عوامل والنسخة الحالية تكونت من (40 فقرة) لمقياس الافتتان بالنفس الشامل للطلبة، ويتكون بالأساس من سبعة عوامل هي ((السلطة والمباهاة والتفوق والتأهيل والجرأة والاستغلال والاكتفاء الذاتي والزهو))، وقد استخرج للمقياس الخصائص السيكومترية، الصدق الظاهري والبناء، واستخرج الثبات بطريقة إعادة الاختبار والاتساق الداخلي، وقد طبق مقياس الشخصية النرجسية Narcissistic Personality على (175) طالباً أمريكياً من طلبة الجامعة (الكلية) وقد أعيد المقياس بعد (13 أسبوعاً) وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن جميع معامل ارتباطات فقرات المقياس (NPI) مميزة إذ بلغ (70,0) وهكذا لجميع فقرات المقياس الأخرى، والكلمات الدليلية لقائمة الشخصية النرجسية هي (اختبار وإعادة الاختبار والثبات والثقة والاتساق الداخلي، والمكونات: هي بناء العوامل وطلبة الكليات الأمريكيين) (Royce, p.1387).

2.دراسة واطسون وميشيل،1990،Watson&Mishael.

((قياس الشخصية النرجسيةNTS- الإعجاب بالذات - باختلاف متغير الجنس)).
استهدفت الدراسة إلى التعرف على قياس سمات الشخصية النرجسية من خلال الاختبار والملاحظة، إذ يمكن تقييم صحة صلاحية مقياس السمات النرجسية ، والتعرف الى الدرجة التي يمكن قياسها بالمقابل مع الافتتان بالنفس التكيفي ،وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات على وفق متغيرات العمر والكآبة والقلق وإجراءات أخرى من الإعجاب بالنفس وعدم النضج الذاتي والتعاطف الانفعالي والإدراكي، وأكدت الدراسة إن هذا يؤكد صلاحية مقياس السمات النرجسية وهذا دليل على الاشتغال الذاتي غير الصحي الذي يكون في الغالب في هذه الدراسة إلى أن الذكور قد اثبتوا بشكل أعلى ومحدد مع السمات وقل ملائمة من الافتتان بالنفس، وان هذه النتيجة بشكل عام توثق مرة أخرى تعقيد الإعجاب بالنفس من خلال التقرير عنه ذاتيا (Watson&Mishael,1992,p0434).

3.دراسة واطسون وستيفن،1992،Watson&Steven.

((قياس الشخصية النرجسية المعقدة-الإعجاب بالذات - وعلاقتها باحترام الذات والتعاطف)).

استهدفت الدراسة التعرف على احترام الذات والتعاطف وهل له علاقة ارتباطية بالإعجاب بالذات، وأكدت الدراسة إلى أن تركيبات الافتتان بالنفس واحترام الذات كلاهما يعني الاشتغال الذاتي سواء الصحيحة وغير الصحيحة ، والتعرف على مدى التأثير الظاهر الذي يعد احد أنواع الترشيد الذي أصبح أكثر وضوحا، عندما تكون الارتباطات الجزئية قد سيطرت عليها نتيجة لتغايرها بالآخرين وبشكل محدد، وتوقع الافتتان بالنفس يكون تكيفي بحسب المستويات التي تكون أعلى من الاحترام بالذات والأشكال المعدلة التي تكون أكثر تأثيرا من الحساسية الشخصية بينما امتثال النفس وسوء عرض الإعجاب بالنفس يعطي نمطا معاكساً.

ومن خلال التعرف على الشخصية النرجسية - الإعجاب بالذات - أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الأنماط الصحيحة(للتعاطف واحترام الذات) والافتتان بالنفس

الذي له تأثيرات وترابط بالشخصية النرجسية ، وان هذه النتيجة تتوافق مع تأثيرات علم النفس التحليلي (Kohuts) للذات" (Watson&Steven,1992,p449).

4.دراسة كولين إيريل Colin Earl,2006.

((الخزي والإعجاب بالذات واحترام الذات(-Self ,Admiration ,Self Shame , Esteem)).

استهدفت الدراسة إلى التعرف إلى الارتباط بين الخزي والإعجاب بالذات واحترام الذات من خلال استعمال المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على التحليل المنطقي والاعتماد على النظريات التي تناولت الخزي والإعجاب بالذات وعلاقته بالحسد والشعور بالخزي، وتكونت الدراسة من مجموعة من الفصول، وحاولت الدراسة الإجابة على التساؤل عن ما الإعجاب بالذات ؟ وما مدى علاقته بالخزي واحترام الذات، ولماذا الخزي يلزم الفرد الذي يعجب بذاته، والتعرف إلى مصدر التنكر والاختفاء والعاطفة السلبية للذات، ومحالة الدراسة في البرهنة عن مدى سعي الفرد في دفاعاته واحترامه لذاته، وكانت الإجابة إن ذلك يعتمد أساسا على الحاجة والعوز المحقق ، وكذلك حاولت الدراسة التعرف إلى درجات ومستويات الإعجاب وإحساس الفرد بقيمة ذاته ، من خلال وجود تناظر جذري بين إعجابنا بذواتنا واحترامنا للآخرين ،والإعجاب تعبير عن مدى حبنا لذواتنا واحترامنا لها على الرغم من اختلافات العلماء والمنظرين في الاتفاق على قيمة المستوى العالي لها والعلاقة بين احترام الذات والخزي ولماذا نحن لا نستطيع احترام ذواتنا؟،وأخيراً التعرف إلى الحسد وكيف يمكن أن يخفى تحت غطاء أخلاقي ؟ وكيف انه يختلف عن الإعجاب بالمقارنة مع التواضع؟،وأشارت نتائج الدراسة إلى أن احترامنا لأنفسنا يأتي من حاجتنا في التفاعل وتبادل المنافع مع الآخرين (Colin& Earl,2006, p. 266) .

• مناقشة الدراسات السابقة ومدى الإفادة منها:

وتأسيسا على ما تقدم من استعراض للدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث والتي تخص موضوع الدراسة الحالية يمكن تحديد بعض المعطيات التي تم التوصل إليها التي يمكن تحديدها بالنقاط الآتية:

1. إن الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث فيما يتعلق بالعلاج المعرفي السلوكي أجريت في بيئات متشابهة ، واستهدفت إلى التعرف على مدى تأثير البرامج الإرشادية في خفض وتنمية المتغيرات المدروسة ، بينما أغلب الدراسات التي تخص الإعجاب بالذات أجريت في بيئات مختلفة.
2. تباينت الدراسات من حيث أهدافها منها استهدفت إلى التعرف على فاعلية وتأثير البرنامج الإرشادي التدريبي على وفق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي ، فضلا عن بعض الدراسات التي تناولت الإعجاب بالذات استهدفت البحث عن العلاقات الارتباطية بين متغيرات مختلفة ، أجريت على عينات تشمل طلاب وطالبات الجامعة ، والبعض منها اعتمد على التحليل المنطقي في البحث عن الإعجاب بالذات أو التعرف إلى السمات الشخصية النرجسية وبناء مقاييس لقياس الإعجاب بالنفس، ومنها استعملت تصميم الوحدات ذات الاختبار القبلي والبعدي.
3. استخدمت الدراسات وسائل إحصائية متعددة تتناسب مع طبيعة البحوث المختلفة.
4. معظم الدراسات السابقة كانت مختلفة في إجراءاتها من حيث اختيار العينة وبناء الأدوات وتطبيقها وتحليل العينات وتفسيرها .
5. يسجل للدراسة الحالية أنها لها سبق محليا في دراسة متغيرات البحث الحالي وبناء برنامج إرشادي تدريبي مقترح على وفق فنيات متعددة فضلا عن بناء مقياس للإعجاب بالذات لطلاب المرحلة المتوسطة على حد علم الباحث ، وفي ضوء ما تقدم يمكن إيجاز جوانب الإفادة من الدراسات السابقة:
1. هناك دراسات استعملت أساليب متنوعة من حيث بناء وإعداد المقاييس والاستبيانات لذا فقد تمت الإفادة منها عند إعداد أدوات البحث الحالي.
2. الإفادة من بعض الدراسات السابقة من أديباتها وخلفياتها النظرية ، فضلا عن الإفادة منها في تحديد بعض مصطلحات الدراسة الحالية منها العلاج المعرفي السلوكي والإعجاب بالذات.
3. كانت عينات الدراسات السابقة تشمل على جميع المراحل الدراسية وفي بيئات مختلفة.

4. الإفادة من الدراسات لموازنتها ومناقشتها مع نتائج الدراسة الحالية من حيث نقاط الاختلاف والاتفاق.

- **منهجية البحث وإجراءاته:** إن "البحوث التجريبية تعد من أدق البحوث العلمية إذ يمكن أن تستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ، ويكون هذا النوع من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية (عدس ، 1998:ص184)، لذا استعمل الباحث المنهج التجريبي ذلك من خلال استعمال مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية لغرض تقويم مدى فاعلية البرنامج الإرشادي التدريبي على وفق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي ،ولمعرفة اثر البرنامج الإرشادي التدريبي في خفض الإعجاب بالذات self-admiration لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- **التصميم التجريبي Experimental Design .**

يعد التصميم التجريبي أكثر الأساليب صدقاً (عبد الحفيظ ، ومصطفى،2000:ص118) وان تحديد التصميم التجريبي المناسب يعتمد على نوعية الدراسة وطبيعة المتغيرات وظروف إجراء البحث، وان اختيار التصميم المناسب يتوقف على درجة ملائمة التصميم لمشكلة البحث وأهدافه (مايرز،1990:ص181)، ولغرض اختبار فرضيات البحث الحالي أستعمل الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين ، وهو تصميم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ذات الاختبار(القبلي- والبعدي)، واعتمد الباحث هذا التصميم لأنه "ذو ضبط محكم ، يسمح بضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر في الصدق الداخلي" (رؤوف، 2001:ص186) ، وكما موضح في الجدول(1) .

جدول(1)

التصميم التجريبي ذا المجموعتين الضابطة والتجريبية

اختبار بعدي	المتغير المستقل	اختبار قبلي	المجموعات
	البرنامج الإرشادي		المجموعة التجريبية
اختبار بعدي	اختبار قبلي	المجموعة الضابطة

• مجتمع البحث وعينته.

تكوّن مجتمع البحث الحالي من طلاب الصف الثاني المتوسط للدراسات الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثالثة ، وأشتمل على (3) مدراس في مركز قضاء الطارمية، والذي بلغ عدد الطلاب فيها(293) طالباً بواقع (متوسطة الرحمن للبنين(105) طالب ، ومتوسطة أرض الرافدين للبنين(116) وثانوية الصديق للبنين(72) طالبا للعام الدراسي 2016- 2017 (الفصل الثاني) ممن مثلوا عينة بناء (مقياس الإعجاب بالذات).

وأما عينة البحث : فمن متطلبات البحث اختيار عينة ممثلة لمجتمع البحث من طلاب الصف الثاني المتوسط في متوسطة أرض الرافدين للبنين التي تم اختيارها بطريقة قصدية - لكون الباحث يعمل فيها مما يسهل اجراءات تطبيق التجربة - وتم تنفيذ التصميم التجريبي في البحث الحالي كالآتي :

1. اختيار (24) طالباً ممن حصلوا على الدرجات على مقياس الاعجاب بالذات (الاختبار القبلي) وهم من ذوي الدرجات (اكبر من الوسط الحقيقي وانحراف معياري) بوصفهم عينة لتنفيذ البرنامج الارشادي التدريبي.
2. توزيع أفراد العينة بصورة عشوائية بسيطة الى مجموعتين ،مجموعة تجريبية (12) طالباً ومجموعة ضابطة(12) طالباً، وسيقدم البرنامج الإرشادي التدريبي خفض الاعجاب بالذات للمجموعة التجريبية، ولم يقدم للمجموعة الضابطة ، وبعد ذلك سيتم إجراء اختبار بعدي لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين و**جدول(1) يوضح ذلك.**

جدول (1) يوضح عينة البحث من طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموع	عدد الطلاب كعينة للبحث	المجموعة	المدرسة
24	12	التجريبية	متوسطة أرض الرافدين
	12	الضابطة	

• أدوات البحث Instrument of Research

إن أداة البحث قد تمثل على إنها " طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك " (Anastasia, 1976,p.159) ، ولغرض تحقيق أهداف البحث تطلب قياس المتغير المبحوث ، ومن ثم بناء برنامج إرشادي كما يأتي:

1.الأداة الأولى: بناء مقياس الإعجاب بالذات (Self-admiration): الذي أعده الباحث لكي يتلاءم مع طلاب المرحلة المتوسطة (الثاني المتوسط)، فقد قام الباحث بإعداد فقرات المقياس (ملحق 1) بناءً على وفق خطوات علمية محددة لبناء المقياس النفسي التي ينبغي أن تبدأ بتحديد المنطلقات النظرية التي يستند إليها الباحث في بناء المقياس، فضلا عن " ضرورة أن يبدأ الباحث بتحديد المفاهيم البنائية التي تستند أو تتطرق منها إجراءات بناء المقاييس النفسية قبل البدء بإجراءات البناء كما أشار إليه (كرونباخ) (Crunbach,1970,p.530) ،واستند على (نظرية فرض التصور الخاطئ ليفيكتور رايمي 1976) كمنطلقات نظرية لبناء المقياس الاعجاب بالذات على وفق الخطوات الآتية:

• بناء مقياس الاعجاب بالذات :تألف مقياس الإعجاب بالذات بصيغته الأولى من (27) فقرة وقد تضمن الآتي:

1. تحديد مجال فقرات المقياس وصياغة فقراته : تبني الباحث نظرية فرض التصور الخاطئ ليفيكتور رايمي 1976 اطاراً نظرياً لمقياس الاعجاب بالذات فقد اقتصر المقياس على مجال واحد هو الاعجاب بالذات من خلال الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة فقد تم صياغة فقرات المقياس بصيغته الأولى ورعي فيها الدقة والوضوح ولها علاقة بموضوع البحث.

2. صلاحية الفقرات : للتعرف الى مدى صلاحية فقرات المقياس فيما تقيسه عرضت فقرات المقياس بصورتها الأولى على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص بالإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية (ملحق 4) لإبداء آرائهم وإعطاء ملاحظاتهم

- حول مدى صلاحية الفقرات التي تحتاج الى تعديل وإعادة صياغة وما يروونه مناسباً من الفقرات تم حصول جميع الفقرات على نسبة اتفاق (80%) من اتفاق المحكمين .
3. **اعداد تعليمات المقياس :** تم اعداد تعليمات المقياس وتوضيح طريقة الاجابة على فقراته واختيار البديل المناسب للإجابة ، وللتأكد من وضوح الفقرات ومحتواها ولغتها فقد طبق المقياس على عينة عشوائية بلغت (25) طالباً للتأكد من وضوح الفقرات ومعرفة الزمن المستغرق الذي بلغ (15-25) دقيقة .
4. **تحليل الفقرات احصائيا :** وقد تضمن الاتي:
- أولاً : مؤشرات الصدق :** يعد الصدق من الخصائص السايكومترية المهمة للحكم على مدى صلاحية اداة القياس وقد تضمن الاتي:
- أ. **الصدق الظاهري:(Face Validity)** وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس بعرض فقراته على مجموعة من المحكمين في الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية كما ذكر انفا.
- ب. **مؤشرات صدق البناء:**
1. **القوة التمييزية للفقرات :** ويقصد بالقوة التمييزية قدرة المقياس على التمييز بين الافراد الذين يتصفون بالإعجاب بالذات عن غيرهم من الافراد ،وقد استعمل الباحث اسلوب المجموعتين الطرفيتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس ،حيث تم تطبيق المقياس على عينة اختيرت بطريقة عشوائية بلغت(86) ومن ثم ترتيب الدرجات تنازلياً من الاعلى الى الادنى ،ومن ثم اختيار (27%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات في المقياس التي بلغت (24) استمارة ،(27%) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات في المقياس التي بلغت (24) ايضاً ،وللمقارنة بين المجموعتين لمعرفة الفروق استعمل الاختبار التائي (t .test) لعينتين مستقلتين لمقارنة متوسط المجموعة العالية مع متوسط المجموعة الدنيا، وعدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة(0.05) وبدرجة حرية (84) اذ أظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة وجدول (3) يوضح ذلك.



جدول (3) القوة التمييزية لفقرات مقياس ادارة الذات الفردية والجمعية المجموعتين الطرفيتين

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
4.511	0.734	4.55	0.809	3.45	1
5.702	0.717	3.34	0.517	2.64	2
3.921	0.821	3.73	0.635	2.94	3
4.729	0.573	5.92	0.851	3.25	4
2.900	0.842	3.17	0.730	3.18	5
4.674	0.774	4.16	0.654	2.93	6
3.830	0.752	3.61	0.551	2.80	7
3.801	0.761	2.21	0.803	3.57	8
2.205	0.839	4.06	0.637	3.49	9
6.288	0.552	3.91	0.630	2.71	10
4.346	0.641	2.54	0.539	4.42	11
5.922	0.572	2.95	0.692	3.25	12
3.898	0.493	2.06	0.534	2.33	13
3.440	0.372	4.67	0.673	2.70	14
3.173	0.643	3.76	0.289	4.36	15
2.549	0.737	3.96	0.616	2.39	16
2.961	0.527	4.88	0.565	3.01	17
4.122	0.819	2.54	0.397	4.91	18
3.365	0.503	3.51	0.418	3.80	19
3.977	0.842	2.66	0.450	2.51	20
5.324	0.745	2.58	0.571	4.73	21
3.210	0.722	4.17	0.371	2.17	22
4.915	0.317	2.79	0.561	4.21	23
6.217	0.390	4.53	0.475	4.43	24
3.231	0.718	3.46	0.615	3.69	25
3.412	0.541	2.36	0.402	2.75	26
4.223	0.482	2.33	0.790	2.91	27

*القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (84) ومستوى دلالة (0.05) هي (1.96) .

2. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : اذ يعد ذلك مؤشراً لصدق فقرات المقياس ، اذ تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الاعجاب بالذات وبين الدرجة الكلية لأفراد العينة والتي بلغ عددها (86) طالباً، وتراوحت معاملات الارتباط بين (0، 732-206،0) وعند استخراج معاملات الارتباط تبين أن جميعها كانت دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

يوضح معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس (ادارة الذات الفردية والجمعية)

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	561.0	7	486.0	13	578.0	19	309.0	25	0.339	31	309.0
2	720.0	8	669.0	14	363.0	20	422.0	26	0.493	32	522.0
3	22.0	9	419.0	15	633.0	21	494.0	27	0.562	33	206.0
4	439.0	10	393.0	16	568.0	22	0.340	28	0.453	34	558.0
5	416.0	11	600.0	17	469.0	23	611.0	29	0.246	35	319.0
6	517.0	12	394.0	18	233.0	24	732.0	30	0.487	36	408.0

* القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (86) ومستوى دلالة (0.05) .

3. تصحيح المقياس : للحصول على الدرجة الكلية لمقياس الاعجاب بالذات تم تصحيحه من خلال اعطاء أوزان تتراوح بين (3-1) اذ تعطى (3) لبديل الاجابة (تتطبق على كثيراً) و (2) لبديل الاجابة (تتطبق على أحياناً) و (1) لبديل الاجابة (لا تتطبق على أبداً)، لذا فان اعلى درجة للمقياس كانت (81) وأما اقل درجة للمقياس (27) ، وأما الوسط الفرضي للمقياس فهو (54) تدل على ضعف في الاعجاب بالذات.

ثانياً : مؤشرات ثبات المقياس :

ولإيجاد ثبات المقياس في البحث الحالي فقد استعمل طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-R-Test) وتعد هذه من الطرائق الشائع لاستخراج الثبات وحساب الارتباط بين التطبيق الاول والثاني وإعادته بعد فترة زمنية على مجموعة من الطلاب (مجموعة الثبات) اذ بلغ عددهم (25) طالباً وبعد مضي فترة زمنية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجاتهم في الاختبارين (التطبيقات) اذ بلغ معامل الارتباط (0,81) وهو معامل جيد،

2. الاداة الثانية: بناء البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح على وفق أسلوب (العلاج المعرفي السلوكي) لخفض مستوى الإعجاب بالذات، وقد قام الباحث بتحديد بعض الخطوات والإجراءات المتبعة عند بناء البرنامج الإرشادي الذي استند فيه الباحث على نظرية (إعادة البناء المعرفي - لدونالد ميكنبوم Meichenbaum) واتبع في البرنامج الإرشادي عملية تحديد المشكلات وتشخيصها وإعطاء الأولوية في الأهمية وتحديد الأهداف المرجوة والفعاليات والنشاطات المنفذة خلال الجلسات والتقييم النهائي لخطوات البرنامج، إذ تكون البرنامج الإرشادي الجمعي من (11) جلسة إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع (الاثنين والخميس) ،انظر (ملحق 2) بعد أن عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في الإرشاد النفسي والبرامج الإرشادية والعلوم التربوية والنفسية ملحق(4) لغرض استخراج الصدق الظاهري للبرنامج.

• الوسائل الإحصائية:

استخدمت في البحث الحالي الوسائل الإحصائية المناسبة (المتوسطات - الانحرافات المعيارية - معاملات الارتباط الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لمعرفة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي - الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفرق بين المجموعة العليا والدنيا واستخراج القوة التمييزية ، ومعامل ارتباط بيرسون لحساب الاتساق الداخلي للمقياس وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ولحساب ثبات الاداة بطريقة اعادة الاختبار - اختبار مان وتتي- للعينات متوسط الحجم معرفة الفروق بين درجات المجموعة

التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي والبعدي - واختبار ولكوكسن - لمعرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبار القبلي والبعدي) .

• البرنامج الإرشادي: Counseling Program

تختلف طرائق الإرشاد النفسي وأساليبه وبرامجه باختلاف شخصية الفرد وطبيعة مشكلته، وارتباط تلك المشكلة بنظريات الإرشاد والعلاج النفسي، فإن ما يصلح من أسلوب إرشادي لشخص معين قد لا يصلح لشخص آخر ، والمشكلة بدورها تحدد طريقة اختيار الأسلوب الإرشادي المناسب ، وبعض المشكلات تحتاج إلى إرشاد فردي ، وبعضها يصلح معها الإرشاد الجماعي، الذي يعني " عملية تربوية ، تقوم على أسس نفسية واجتماعية ، إذ تقوى العلاقة الإرشادية في الجماعة ويزداد التفاعل الاجتماعي وتنمى الخبرة الاجتماعية ، والشعور بالأمن مع الآخرين ، والجاذبية والمسايرة والاتصال الاجتماعي.

إن عملية إرشاد المراهقين والشباب Youth Counseling تعني "عملية تقديم المساعدة لرعاية نمو المراهقين وتوجيههم نفسياً وتربوياً ومهنياً واجتماعياً ومساعدتهم في حل مشكلاتهم اليومية، بهدف تحقيق نمو سليم متكامل ، وتوافق سوي شامل، وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية ، إذ تتطلب مساعدة المراهقين لكي يتغلبوا على الصعوبات وحل المشكلات الشخصية والاجتماعية والنفسية والأخلاقية والتربوية التي قد تطرأ خاصة في الحالات الانفعالية وضبطها، وتنمية الصفات الشخصية والاجتماعية السوية والمرغوب فيها بهدف تحقيق التوافق الانفعالي السوي ، والتحكم بالمشاعر والتناقض الانفعالي والإعجاب بالذات أو طلب الاهتمام من الآخرين (ملحم ، 2007: ص 269) ، وأن المراهقين بحاجة إلى دراسة مشكلاتهم النفسية والسلوكية، فضلا عن حاجتهم إلى عملية تهيئة البرامج الوقائية التي تساعدهم على حلها وتعينهم في تجاوز الصعوبات لغرض تحقيق توافقه النفسي.

إن البرنامج الإرشادي يعني " سلسلة منظمة من الخطوات والإجراءات المنتظمة والنشاطات التدريبية والتعليمية الهادفة إلى تنمية الحوارات الذاتية-الحديث الذاتي- والملاحظة الذاتية التي تستهدف إلى خفض مستوى الإعجاب بالذات لدى المراهقين من

طلاب المرحلة المتوسطة، وان البرنامج الإرشادي الجمعي Group-counseling program، يعبر عن أنشطة تدريبية تعليمية تهدف إلى إحداث تغيرات سلوكية ومهارية وذهنية حالية أو مستقبلية لدى الفرد (Goleman, 1995)، وان البرنامج الإرشادي الذي قام الباحث بإعداده وتصميمه وتنفيذه هو لغرض توفير خبرات ومعلومات تربوية وتعليمية وإرشادية تتسم بالتنوع والعمق الفكري الذي غالبا ما لا يتم في المنهج الدراسي أو البيئة الصفية، وقد تم بناؤه على وفق خطوات وفتيات واستراتيجيات تعتمد على " نظرية إعادة البناء المعرفي، ولغرض تحقيق الأهداف المرجوة تطلب بناء البرنامج الإرشادي الذي يحتوي على أساليب منظمة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفتيات" منها المناقشة والاسترخاء والنمذجة والتعزيز الاجتماعي والتغذية الراجعة والحوار الداخلي تعلم التأمل الذاتي Introspection Learning والحديث الذاتي والتدريب على مراقبة الذات وملاحظة السلوكيات على وفق تعليمات ذاتية موجهة " وهذه الفتيات تتم من خلال الاعتماد على مجموعة من الخطوات الإجرائية المتكاملة والمتناسقة زمنياً، قائمة على أسس علمية تتضمن بعض النشاطات والفتيات والفعاليات التي تم تصميمها لتحقيق أهداف البحث وما يصاحبها من علاقات وتفاعل اجتماعي وتبادل للثقة تقدم عبر أساليب وطرائق مباشرة وغير مباشرة بهدف خفض الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة من المراهقين، علما أن الباحث قد اعتمد على التقنيات الإرشادية للنظرية المعرفية السلوكية على وفق اتجاه "مكينبوم (Meichenbaum 1979) في العلاج وان هذه التقنيات الأساس هي :

1. إعادة البناء المعرفي : " تحديد الأفكار السلبية والعمل على حذفها وإبدالها بأفكار أخرى ايجابية " .

2. مراقبة الذات - الملاحظة الذاتية -: تتلخص بتعليم الأفراد مراقبة أنفسهم لغرض الوقوف على السلوكيات غير المرغوبة لأجل تصحيحها وممارسة السلوك المرغوب، مما تؤدي إلى الضبط الذاتي.

3. التعليمات الذاتية : تستهدف تعليم الفرد على التحدث الإيجابي حول الذات من اجل تغيير السلوك المشكل والتعليمات الذاتية يعد أسلوب منظم يتضمن مجموعة من

الاستراتيجيات والفنيات" التخيل والحديث الذاتي والتغذية الراجعة والانتقاد الموضوعي للذات وتصحيح الأخطاء ولعب الدور، إذ تعد هذه الفنيات لها أهميتها في تعديل سلوكيات الفرد واستبصاره لمشكلته وقدرته على إعادة تنظيم مجاله النفسي والاجتماعي الجديد وبناءه ومن ثم تعلم سلوكيات جديدة لمواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية.

4.التعزيز الذاتي : هو تغذية راجعة للسلوك الايجابي لتعزيزه وتجسيده ، وبالمقابل الابتعاد عن السلوك غير المقبول أو تعديل الشائك منه .

5.التدريب البيئي : يعني تكليف أفراد المجموعة بتطبيق المهارات والمعلومات المتعلمة داخل الجلسات في المواقف المدرسية والاجتماعية والحياة العامة .

6.الحديث الذاتي - الحوار الداخلي- : يقصد بأسلوب المحادثة الذاتية أو الحوار الداخلي: "بأنه أسلوب منظم يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات" المناقشة والنمذجة المعرفية ولعب الدور والتعزيز الذاتي والاجتماعي والتغذية الراجعة والحوار الداخلي " (ظاهر، 2009، ص26).

• بناء خطوات البرنامج الإرشادي.

لغرض إعداد خطوات البرنامج الإرشادي لقد تم الاعتماد على " نظرية ميكنوم 1979" في إعداد جلسات البرنامج واستشارة بعض المتخصصين في الإرشاد النفسي، فضلا عن الاعتماد على الخبرة الشخصية للباحث، ومن اجل التثبيت من صياغة جلسات البرنامج الإرشادي التدريبي على وفق أسلوب (العلاج المعرفي السلوكي) ومدى ارتباطها بالأهداف ومحتواه والمدة الزمنية المستغرقة لتنفيذه، فقد قسمت الأنشطة إلى قسمين هما :

1.أنشطة التهيؤ والاستعداد : (الإعداد والاتفاق على الزمان والمكان والتقارب بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية).

2.الأنشطة والفعاليات الرئيسية : إذ تضمنت الممارسة والتطبيق والإتقان الذي ينمي التدريب والتعلم الذي يعمل على تطوير المهارات التدريبية المعرفية واتصافها بالدقة والسرعة والتغذية الراجعة التصحيحية التي تعمل لتحقيق الهدف من البرنامج في خفض الإعجاب بالذات لطلاب المجموعة .

• موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي وتنفيذه:

بعد أن تم عرض البرنامج الإرشادي التدريبي على وفق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي وفنياته وأنشطته وموضوعات الجلسات على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبرامج الإرشادية والتعليمية والتربوية، وبذلك فقد تم استخراج الصدق الظاهري للبرنامج بعد إجراء بعض التعديلات الطفيفة والأخذ ببعض الملاحظات والآراء ، لذا فقد أصبح معدا للتنفيذ ، لذلك يشير (ملحق 2) إلى توزيع موضوعات جلسات البرنامج الإرشادي (أسلوب العلاج المعرفي السلوكي) ، حيث ابتدأت أول جلساته الإرشادية في قاعة داخل متوسطة ارض الرافدين للبنين والانتقاء بطلاب المجموعة التجريبية (طلاب الصف الثاني المتوسط) وذلك في يوم الاثنين الموافق 21 / 2 / 2017 ، وعند وجود عطلة رسمية تؤجل الجلسة الإرشادية إلى اليوم التالي ، وبذلك فقد تم تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي البالغة (11) جلسة إرشادية ، إذ تم الانتهاء منها في يوم الاثنين الموافق 2017 / 3 / 27 .

• الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

فيما يأتي عرض للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه الموضوعية ومن ثم تفسيرها ومناقشتها وقد حدد مستوى الدلالة (0.05) وهي كما يأتي :

1. التعرف الى الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

تحقق الهدف الأول للبحث من خلال تطبيق مقياس الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (59.47) ومقارنته بالمتوسط الفرضي البالغ (54) ، وقد استعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة، إذ تبين أن القيمة التائية المحسوبة (3.353) اكبر من القيمة الجدولية (1.960) عند مستوى (0.05) وهذا يشير إلى أن أفراد العينة يتصفون بالإعجاب بالذات ، والجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الإعجاب بالذات

الدلالة (0.05)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.960	3.353	54	11.552	59.47	293	الإعجاب بالذات

لقد أثبتت نتائج البحث أن هناك فاعلية للمقياس الذي أعده الباحث لغرض التعرف على الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، إذ تُفسر هذه النتيجة إلى أن ذلك قد يعود إلى طبيعة عينة البحث التي تندرج ضمن مرحلة المراهقة وشعورهم بالإعجاب بالذات أو ما يطلق عليه بنرجسية المراهقة ، وتتفق هذه النتيجة مع وجهة نظر التحليل النفسي والعلاج المعرفي فرض التصور الخاطئ ل رايمي.

2. بناء برنامج إرشادي تدريبي مقترح لخفض الإعجاب بالذات لدى طلاب المراهقين في المرحلة المتوسطة.

بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب العلاج المعرفي السلوكي الذي أسندت إلى نظرية (إعادة البناء المعرفي - لدونالد ميكنبوم Meichenbaum) وقد حقق الباحث هذا الهدف من خلال إتباع الخطوات العلمية في بناء البرنامج الإرشادي، وقد استعرضت خطوات بنائه وأهدافه والأنشطة والفعاليات المتبعة واستعمال الفنيات المستخدمة فيه وعدد جلساته (ملحق 2) و (ملحق 3) يوضح أنموذج لجلسة إرشادية.

3. التعرف الى أثر البرنامج الإرشادي التدريبي المقترح على وفق العلاج أو الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض الإعجاب بالذات لدى - المراهقين - طلاب المرحلة المتوسطة ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :

أ . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات.

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية ، فقد أستعمل الباحث اختبار "ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، إذ ظهر أن القيمة المحسوبة التي تساوي (40.5) غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (14) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات لدى طلاب المجموعة الضابطة والجدول (6) يوضح ذلك ، ويمكن تفسير ذلك أن أفراد المجموعة الضابطة لم يتلقوا أي تدريب على أسلوب العلاج المعرفي السلوكي ضمن البرنامج الإرشادي المعد في البحث أو فنياته.

جدول (6)

درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي وفروق الدرجات ورتبها

مستوى الدلالة 0.05	قيمة - و		الرتب للإشارة السالبة	الرتب للإشارة الموجبة	الرتب للفرق	بعدي - قبلي	درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	ت	
	الجدولية	المحسوبة								
غير دال	14	40.5			9	2	59	57	1	
					11-	4-	62	66	2	
					9-	2-	56	58	3	
					9-	2-	63	65	4	
					2.5	1	63	62	5	
					-	1-	2.5	60	62	6
					9	2	60	58	7	
					-	1	66	65	8	
					10	3	67	64	9	
					2.5	1	65	64	10	
					9	2	68	66	11	
					9-	2-	72	70	12	
		$r=40.5$	$r=44.5$	المجموع						

ب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي .
للتحقق من صحة الفرضية الصفرية ، فقد أستعمل الباحث اختبار "لوكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، إذ ظهر أن القيمة المحسوبة التي تساوي (صفر) غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (14) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإعجاب بالذات لدى طلاب المجموعة التجريبية قبل تنفيذ البرنامج الإرشادي (العلاج المعرفي السلوكي) وبعده ،والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي وفروق الدرجات ورتبها

مستوى الدلالة 0.05	قيمة - و		الرتب للإشارة السالبة	الرتب للإشارة الموجبة	الرتب للفرق	بعدي - قبلي	درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	ت
	الجدولية	المحسوبة							
دالة	14	صفر		5.5	5.5	2	54	56	1
				1.5	1.5	1	61	62	2
				5.5	5.5	2	63	65	3
				12	12	7	63	70	4
				13	13	9	60	69	5
				8	8	3	57	60	6
				9	9	4	60	64	7
				10.5	10.5	5	62	67	8
				10.5	10.5	5	54	59	9
				11	11	6	60	66	10
				5.5	5.5	2	59	61	11
				1.5	1.5	1	56	57	12
		صفر				المجموع			

يمكن تفسير ذلك أن أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب الذين يشعرون بنرجسية المراهقة عندما يكونوا منغمسين ومندمجين ضمن الجماعة وإنهم يعبرون عن تقديرهم لذواتهم واحترامها مما يجعلهم يتصفون بعلو شأنهم وسعة في خيالاتهم وسلوكياته وتصرفاتهم وتقويمهم لذواتهم بحساسية زائدة وشعورهم بالتفوق على الآخرين وهذه النتيجة تتفق مع الأطر النظرية "للتحليل النفسي"، في ما رأى "ميكنيوم"، أن هذا يعود إلى تقييم الفرد للأسباب التي أدت إلى انفعاله وطريقة عزوه لسبب هذا الانفعال وذلك يعود إلى حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الطلاب وبناءاتهم المعرفية وطريقة تفكيرهم، لذا فإنهم قد تلقوا برنامجاً إرشادياً على وفق فنيات "المحادثة الذاتية والحوار الداخلي والتعليمات الذاتية والنمذجة المعرفية وإعادة البناء المعرفي والتدريب الذاتي" مما أدى ذلك إلى خفض الإعجاب بالذات لديهم.

ج. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (الضابطة و التجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس الإعجاب بالذات بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي .

للتحقق من صحة الفرضية الصفرية، فقد أستعمل الباحث اختبار مان - وتتي U للعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، إذ ظهر أن القيمة المحسوبة التي تساوي (24.5) هي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (45) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق بين أفراد المجموعة الضابطة وأفراد المجموعة التجريبية بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت برنامجاً إرشادياً في حين أن المجموعة الضابطة لم يقدم لها أي برنامج إرشادي تدريبي، مما يعني أن للبرنامج الإرشادي التدريبي على وفق أسلوب (العلاج المعرفي السلوكي) تأثير في خفض الإعجاب بالذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، حيث تمكن البرنامج من خلال فنياته وجلساته من إحداث تغييرات في البنى المعرفية لطلاب المجموعة التجريبية التي تعرضت للأسلوب المعرفي السلوكي وتعزى هذه التغييرات إلى فنيات البرنامج وموضوعات الجلسات والمدة الزمنية وتفاعل أفراد المجموعة

والأطر النظرية التي تبناها الباحث ،فضلا عن اندماج أفراد المجموعة التجريبية ورغبتهم في تقويم ذواتهم بموضوعية ورغبة في التغيير الذاتي ، وان هذه النتيجة تتفق مع دراسة "هانس وسايكوسكي (Hains&Szyakowski,1990) ، ودراسة الموسوي 2009 ، في مدى تأثير فاعلية البرنامج على وفق العلاج المعرفي السلوكي على عينة من المراهقين والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول(8)

درجات المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الإعجاب بالذات في الاختبار البعدي ورتبها بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان - وتني U	
					المحسوبة	الجدولية
الاختبار البعدي لمقياس الاعجاب بالذات	المجموعة التجريبية	12	12.25	149	24.5	45
	المجموعة الضابطة	12	19.62	235.5		

- في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يوصي البحث الحالي بما يأتي:
1. الاهتمام بالبرامج الإرشادية الوقائية التي تحسن طلاب المرحلة المتوسطة من المراهقين وخفض مستوى الإعجاب بذواتهم أو الاهتمام المفرط بأنفسهم.
 2. تنوع الأساليب والفنيات الإرشادية التي تمكن الطلاب من تعزيز الجوانب الايجابية عندهم وفي بناء الشخصية السوية القوية.
 3. تأهيل المرشدين التربويين في المدارس الثانوية وتدريبهم على استعمال البرامج الإرشادية الإنمائية في عملهم الإرشادي للحد من الإعجاب بالذات والغرور الذي ينتاب الطلاب في جميع المراحل.

- واستكمالاً لتوصيات البحث يقترح الباحث القيام بما يأتي:
1. إجراء دراسات تبحث متغيرات البحث على وفق عينات من طالبات وطلاب والمقارنة بين هذه العينات والتعرف على الفروق من خلال النتائج التي تتوصل إليها .
 2. إجراء دراسة بين متغير الإعجاب بالذات ومتغير حب الاستعراض لدى طلاب المراحل المختلفة.
 3. إجراء دراسة لإيجاد العلاقة بين سمات الشخصية والإعجاب بالذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

المصادر:

المصادر العربية:

- أبو أسعد، احمد عبد اللطيف(2011) تعديل السلوك الإنساني-النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان.
- أبو سعد، احمد، وعربيات، احمد(2009) نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط1، عمان.
- ابو شندي، يوسف عبد القادر علي (2014) قياس النرجسية لدى عينة من الطلبة الجامعيين وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية ، مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد(9) العدد(2) ص(119-138) الصفحة الإلكترونية للمجلة <http://www.hebron.edu/journal>
- أسعد، يوسف ميخائيل(1983) سيكولوجية الشك ،عالم المعرفة ،مكتبة غريب ،ط1، القاهرة.
- أسعد، يوسف ميخائيل(1998) الغرور وأثره في الإنسان ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ،القاهرة.
- باترسون. س.هـ (1981) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ،ج1 ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ط1، الكويت.

- باترسون، س.هـ (1990) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، ج2 ، دار القلم للنشر والتوزيع ، ط1، الكويت.
- باظة ، آمال عبد السميع(2003) الصحة النفسية والعلاج النفسي ، دار عسكر للطباعة ، القاهرة ، مصر .
- البحيري، عبد الرقيب احمد (1987) الشخصية النرجسية في ضوء نظرية التحليل النفسي ، القاهرة، ط1، دار المعارف.
- تايلور، شيلي (2008) علم النفس الصحي ، ترجمة بريك، وسام درويش وداود، فوزي شاكرا، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- جودة ،امال عبد القادر(201) النرجسية وعلاقتها بالعصابية لدى عينة من طلبة جامعة الاقصر، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية ،المجلد العشرون ،العدد الثاني Issn 1726-6807.
- حمزة، عماد عبد(2014) الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفاعلية الارشاد بفرض المفهوم الخاطئ (رايمي) في التقليل من الحساسية السلبية ، مجلة محو الدراسات الاجتماعية ،العدد 1/19 لسنة 2016.
- الحويج ، صالح المهدي(2008) العلاقات العاطفية بين الانحراف والسواء ص1 - www.islammemo.cc24
- خليل أبو فرحة (ص- 173 Clinical Psychology) - ©2000 Copyright
_____. 2010, Jelsoft Enterprises Ltd
- خاطر ، ابراهيم علي(2016) تربية المراهقين ومشاكلهم ، ط1 ، الجنادرية للنشر والتوزيع.
- رؤوف، إبراهيم عبد الخالق(2001) التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية، ط1، دار عمان للنشر والتوزيع ،الأردن.
- راجح ، احمد عزت (1973) أصول علم النفس ، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر ، ط1، الإسكندرية، مصر .

- رضوان ، سامر جميل (2009) الصحة النفسية ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط 3، عمان .
- رزق، هيام محمود(2008) المراهق والجنس سلسلة المراهق ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع.
- زكي ،عزت حسين (1989) برنامج ارشادي لمواجهة مشكلة العدوان لدى المراهقين الجانحين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عين شمس ،معهد الدراسات العليا للطفولة.
- شحادة ، انس محمد (2016) التعاطف والنرجسية وعلاقتها بالرضا المهني لدى عينة من المرشدين النفسيين في مدراس محافظة دمشق الرسمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية جامعة دمشق.
- الشناوي ، محمد محروس (1994) نظريات العلاج والإرشاد النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، موسوعة العلاج والإرشاد النفسي .
- شيفر ، تشارلز ، وهو رد مليمان(1983) ، مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها ، (ترجمة نسيمه داود ، د. نزيه حمدي) ، الطبعة الأولى ، عمان ، 1989 .
- صالح ،عبد الكريم (1427) تحليل الشخصيات وفن التعامل معها ، عشر شخصيات بصفاتها وأمثلتها و تحليلها من واقع عملي ، دار النشر ،المكتبة.
- طلعت ، سمر(2009) النرجسية، مرض الأنا ، داء العظمة ،موقع الشفا للصحة النفسية والتربية الخاصة. www.shifa.uni.cc
- ظاهر، هدية جاسم حسن(2009) اثر أسلوبيين إرشاديين التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة ،أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

- عبد الحفيظ ،إخلاص محمد ، ومصطفى ، حسين(2000) طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
- العبد الله ،محمد (2010). Copyright ©2000 - 2010, Jelsoft Enterprises Ltd
- عدس ،عبد الرحمن (1998) أساليب البحث التربوي ، ط2، دار الفرقان ،عمان .
- العزة ، سعيد حسني، وعبد الهادي، جودت عزة (1999) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط 1، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- عطية ، محمود(201) ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- القره غولي، حسن احمد سهيل، والعكيلي، جبار وادي باهض(2014) الإنسان ومقاومة الإغراء والاستهواء، (السلسلة الإرشادية ، ط1، مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- القره غولي، حسن احمد (2016) النقد المتكرر وعلاقته بالسلوكيات اللا اجتماعية (العدوان ،الغضب ،العصيان ،العزلة الاجتماعية) لدى طلاب الثالث المتوسط ، مجلة الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، العدد (121).Issn 2077-8694.
- الفسفوس ،عدنان احمد (2006) أساليب تعديل السلوك الإنساني ،السلسلة الإرشادية 2، فلسطين .
- ليبين ، فاليري (1981) مذهب التحليل النفسي وفلسفته الفرويدية الجديدة، دار الفارابي ، ط1،بيروت.
- مايرز، آن (1990) علم النفس التجريبي، ترجمة خليل إبراهيم البياتي ، ط 1 ، دار دجلة للطباعة ، عمان ، الأردن.
- محمد، عادل عبد الله (1999) العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات ،دار الرشد ، ط 1 ، القاهرة.

- محمد، هاني محمد (2015) السلوك التنظيمي الحديث ، دار المعتز للنشر والتوزيع ، ط1، الاردن.
- مكلفين ، روبرت وغروس ، ريتشارد (2002) مدخل إلى علم النفس الاجتماعي ، ترجمة : ياسمين حداد وموفق الحمداني ، ط1 ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن.
- ملحم ، سامي محمد (2007) مبادئ الإرشاد والتوجيه النفسي ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن.
- الموسوي، حيدر كريم جاسم(2009) اثر العلاج المعرفي السلوكي في خفض القلق العصابي لدى الأحداث الجانحين ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- هلسة ،حنان جميل(2013) شخصية النرجسية دراسة تحليلية في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي والمدرسة السلوكية : ص2-29 ، مؤتمر جمعية التحليل النفسي ، دمشق.
- هورني ،كارين(1945) كتاب صراعنا الداخلي.
- هيلين. دوتش (2007) علم نفس المرأة ، ترجمة اسكندر جرجي معصّب مؤسسة مجد للنشر والتوزيع المؤسسة الجامعية للدراسات ، بيروت ، الطبعة الاولى.

المصادر الأجنبية:

- Akhtar, S. (1992). Broken structures: Severe personality disorders and their treatment Northvale, NJ: Jason Aronson.p.271.
- Anastasi, A:(1976)psychological Testing ,New York . the Macmillan, Company .
- Colin, Earl.(2006).Shame .Admiration and Self-Esteem. Murdoch university ,pp.1-266.
- British Association of Behavioral and Cognitive Psychotherapies: What are Cognitive and/or Behavioral Psychotherapies? Retrieved on 2008.



- Butler** AC, Chapman JE, Forman EM, Beck AT (January 2006). "The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses". *Clint Psychos Rev* 26 (1): 17–31. Doi :10.1016 /j.cpr .2005.07.003. PMID 16199119.
- Colin, Earl.**(2006).Shame .Admiration and Self-Esteem. Murdoch university ,pp.1-266.
- Cooper**, Mick (2008). *Essential Research Findings in Counseling and Psychotherapy: The Facts are Friendly*. SAGE Publications. ISBN 9781847870421
- Cronbach** ,L.G.(1970).*Essential of psychology* .New York , social prees.p.469.
- Diane**, J , Shea (2016) *Cognitive Behavioral Approaches for Counselors* , published :SAGE publication - ,Inc: 1 editionm,ISBN-10,p.17. <http://dx.doi.org/10.4135/9781483393650>.
- Elkind**, David (1967). "Egocentrism in Adolescence". *Child Development*. 38 (4): 1025–1034. doi:10.1111/j.1467-8624.1967.tb04378.
- Emmons** ,Robert A. (1987) *Narcissism: Theory and Measurement* , Copyright I 87 by inc. American.
- Eysenck** ,W.(2000).*Psychology: A students Handbook*.UK: Psychology Press.
- Foa**, E., Rothbaum, B., & Furr, J. (2003). Augmenting exposure therapy with other CBT procedures. *Psychiatric Annals*, 33(1),pp. 47-56.
- Goldberg**, Carl. (1980). *In defense of narcissism*. New York: Gardner Press.

- Go leman ,D.**(1995).Emotion and motivation.
<http://www.dawson.cc.mt.us/facuity / korpi/ emotion motivation>.
- Hains, A.A. & Szykowski, M.**(1990): A Cognitive Stress-Reduction Intervention Program for Adolescents, Journal of Counseling Psychology,V.37, p.p. 79.
- Hepper, E. G., Gramzow, R. H., & Sedikides, C.** (2010). Individual Differences in Self Enhancement and Self-Protection Strategies: An Integrative Analysis. Journal of Personality,78,781-814.
- Hill, V. & Besser, A.** (2011). Humor style mediates the association between pathological narcissism and self-esteem. Personality and Individual Differences, 50, 8; 1196-1201.
- Horney, Karen MD.,** (1945) Our Inner Conflicts, A Constructive Theory of Neurosis. W.W. Norton and Company, Inc.,p41.
- Gillian, A. Russell**(1985) Narcissism and the narcissistic personality disorder: A comparison of the- theories of Kernberg and Kohut, British Journal of Medical Psychology ,, 58,pp. 137-148, The British Psychological Society. Printed in Great Britain.
- Jean ,M**(2016) The big book of Even more therapeutic Activity deals for children Teens ,inspiring Arts-Bused Activities and characters Education guerrilla, Lindsey joiner Jessica Kinsley publishers London ,And Philadelphia N19BE,UK.p.263-246.
- Jeun, M,T& Keith, W, Campbell .**(2009) The Narcissism e epidemic ,Living in the Age of Entitlement ,New York ,Ny 10020KISBN-13:978-1.4165-7598-6.p.4-16.



- Kernberg** Ott F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York, NY: Jason Aronson.--
- Kernberg**, Otto F. (1976). *Object-Relations theory and clinical psychoanalysis*). *Narcissism*. New York: Jason Aronson Inc.
- Kohut**, Heinz. (1977). *The analysis of the self*. New York: International University Press, pp. 199–219.
- Kohut H.**, Wolf E. S. (1986). “The disorders of self and their treatment: an outline,” in *Essential Papers on Narcissism*, ed.
- Manfield**, P. (1992). *Split self-split object: Understanding and treating borderline, narcissistic, schizoid disorders*. Northvale, NJ: Jason Aronson, pp. 167-169.
- Manning**, M. (2007, February). *Self-concept and self-esteem in adolescents*. *Student Services*, pp. 11-15.-
- Maslow** ,A,H(1987) *Motivation and Personality* ,(Third Edition) New York: Harper & Row. ISBN 0-06.In, **Robert, J.** Taormina,(2013) *Maslow and the Motivation Hierarchy, Measuring Satisfaction of the Needs*, JENNIFER H. GAO, Macao Polytechnic Institute, American, *Journal of Psychology*, Summer 2013 Vol. 126, No. 2 pp, 155–177 • © 2013 by the Board of Trustees of the University of Illinois, pp. 155-157.
- Meichenbaum** , D.,& Cameron, R.(1983). *Stress inoculation training :Toward a general paradigm for training coping*.
- Mitja D.** Back, Albrecht C. P. Kufner, Michael Dufner, Tanja, M. Gerlach3, , John F.(2013) *Narcissistic Admiration and Rivalry, Disentangling the Bright and Dark Sides of Narcissism*, *Journal of*

- Personality and Social Psychology, in press, University of Munster, Germany,p2-76.
- Monte**, Christopher F. (1991). Beneath the mask An introduction to theories of personality (Fourth edition). Fort Worth: Harcourt Brace Jovanovich Publishers ,pp.944, English
- Naranjo**, Claudio. MD., (1993) The Quadrinity Process: A New Synthesis, Monograph. P.5.
- Raimy** , V.(1975) Misunderstanding of the self . Cognitive Psychotherapy and the misconception by prosthesis . san Francisco . Jossy - Buss , P.129.
- Ranchman**, S (1997). "The evolution of cognitive behavior therapy". in Clark, D, Fairburn, CG & Gelder, MG. Science and practice of cognitive behavior therapy. Oxford: Oxford University Press. pp. 1–26. ISBN 0-19-262726-0.
- Royce**, M. White(w.o.y)
The Narcissistic Personality Inventory: Test–retest stability and internal consistency. Marist College Psychology Department, 3399 North Road, Poughkeepsie, NY 12601-1387, USA.
- Salman**& Anderson (1982). Narcissism Personality Disorder. A.M.J. Psychiatry. 1. 12-20.
- Sandler**, Joseph & Person, Ethel Specter. (1991). Freud "s "On Narcissism: An introduction". New Haven: Yale University Press.p.236.
- Sebastian**, C, Burnett, S & Blakemore, S-J 2008, 'Development of the self-concept during adolescence' Trends in Cognitive Sciences, vol 12, no. 11, pp. 441-6. DOI: 10.1016/j.tics.2008.07.008.



- Watson** .p. J& Michael D.B(1990) Narcissistic traits scale: validity evidence and sex differences in narcissism. Psychology Department, 615 McCallie Avenue, University of Tennessee at Chattanooga, Chattanooga, TN 37403, U.S.A.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0191>.
- Watson** ,p .J & Brian,p. J. O’Leary(1991) Factors within Multidimensional Perfectionism Scales: Complexity of relationships with Self-Esteem, Narcissism, Self-Control, and Self-Criticism. Psychology/Department # 2803, University of Tennessee at Chattanooga, 350 Holt Hall, 615 Mc Callie Avenue, Chattanooga, TN 37403, United States ,p..
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019>.
- Watson**, P. J. Tracy Little, Steven. M. Sawrie, and Michael D. Biderman (1992). Measures of the Narcissistic Personality: Complexity of Relationships With Self-Esteem and Empathy. Journal of Personality Disorders: Vol. 6, No. 4, pp. 434-449.
<https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.434>.

ملحق (1)

مقياس الإعجاب بالذات

عزيزي الطالب

تحية طيبة :

يروم الباحث القيام بدراسة بحثية ، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات والبالغة (27) فقرة..... يرجى تعاونك في الإجابة على كل فقرة من فقرات المقياس بكل دقة وموضوعية وعليك أن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .. وإن إجابتك لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي مع التقدير... لا داعي لذكر الاسم .

الباحث

أ.م.د. حسن احمد سهيل

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
1	أحب الظهور أمام الآخرين في المناقشات الجماعية			
2	أعتقد أنني أمتلك قدرات كبيرة			
3	أتنافس مع الآخرين في كل المجالات			
4	أهتم بنفسي بشكل كبير			
5	أستطيع جذب انتباه الآخرين باستمرار			
6	أتحدث بصراحة عن نفسي أمام زملائي			
7	أشعر أنني أمتلك سمات الشخصية الجذابة			
8	أتصف بالمرونة والاتزان الشخصي			
9	أمتلك قدرة لفظية فائقة في الحوار			
10	أشعر بالضيق في تطبيق القواعد الأخلاقية			



ت	الفقرات	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي
11	أتحدث عن نفسي كثيراً			
12	اعمل على انتقاد أخطاء الآخرين			
13	تزعجني نصائح الآخرين			
14	أبتعد عن زملائي في اتخاذ القرارات المهمة			
15	أعتقد أن زملائي كفايتهم الذاتية اقل مني			
16	أقدم الرعاية والاهتمام بالآخرين			
17	أجد أنني أفضل من زملائي			
18	أمتلك الوسائل الفعالة لمجاراة أقراني			
19	أشعر بالرضا الشخصي التام عن ذاتي			
20	أحل مشكلاتي عن طريق أحلام اليقظة			
21	كثيراً ما أعجب بقدراتي على حل المشكلات			
22	أحضا باهتمام الجنس الآخر			
23	أتعامل مع زملائي بالإهمال والتجاهل			
24	أتصرف بتسرع مع الأشخاص المغرورين			
25	أستطيع كسب إعجاب الآخرين			
26	أستعرض إمكاناتي الشخصية بانفعال شديد			
27	أعي بعض الخصائص التي تجعلني شخصا مهما			

ملحق (2)

الجلسات الإرشادية للبرنامج الإرشادي التدريبي المقترح على وفق (العلاج المعرفي السلوكي) ومواعيد انعقادها

تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	التقنيات الإرشادية	تواريخ انعقاد الجلسات	الزمن المستغرق
1	التهيئة للبرنامج الإرشادي (الافتتاحية)	التعرف على المجموعة الإرشادية والاتفاق معهم على قواعد البرنامج الإرشادي	الاثنين 2017/2/21	45 دقيقة
2	الاهتمام بالآخرين	تعليم الذات- ملاحظة الذات ومراقبتها- النمذجة المعرفية	الخميس 2017/2/23	45 دقيقة
3	التواضع	المحادثة الذاتية- والحوار الذاتي- التدريب البيئي	الاثنين 2017/2/27	45 دقيقة
4	تقبل الآخرين	الحوار الداخلي- تعليمات ذاتية- مراقبة الذات- التغذية الراجعة	الخميس 2017/3/2	45 دقيقة
5	النقد الموضوعي للذات	النمذجة المعرفية- إعادة طريقة الأفكار وتصحيحها (البنى المعرفية) - تعليمات ذاتية- الحوار الايجابي	الاثنين 2017/3/13	45 دقيقة
6	الاهتمام بالذات	الحوار الذاتي- التخيل- النشاط اليومي (المشاركة)-التعزيز الذاتي - التخيل - التغذية الراجعة- النمذجة المعرفية.	الخميس 2017/3/9	45 دقيقة
7	التفريغ الانفعالي	التحدث الذاتي - التخيل - التغذية الراجعة - التعزيز الذاتي	الاثنين 2017/3/13	45 دقيقة



تسلسل الجلسة	عنوان الجلسة	التقنيات الإرشادية	تواريخ انعقاد الجلسات	الزمن المستغرق
8	الحديث الذاتي الايجابي	الحوار الداخلي - النمذجة المعرفية - التدريب البيتي	الخميس 2017/3/16	45 دقيقة
9	تقويم الذات	التعليمات الذاتية - الحوار الداخلي - الحديث الايجابي مع الذات نشاط تدريبي التدريب على تحديد نقاط القوة والضعف في الذات	الاثنين 2017/3/20	45 دقيقة
10	- إنهاء البرنامج الإرشادي - الاتفاق على تحديد - موعد لتنفيذ الاختبار	- مراجعة التقنيات الإرشادية وعمل تغذية - راجعة لما دار في الجلسات. - تقويم فاعلية البرنامج الإرشادي وتسجيل مدى تأثير جلساته على أفراد المجموعة التجريبية	الخميس 2017/3/23	45 دقيقة
11	- تنفيذ الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية	- توزيع استمارات الاختبار البعدي على أفراد المجموعة التجريبية	الاثنين 2017/3/27	45 دقيقة

ملحق (3)

أنموذج لجلسة إرشادية

الجلسة السادسة : عنوان الجلسة - الاهتمام بالذات

مدة الجلسة 45 دقيقة	الاهتمام بالذات	موضوع الجلسة
	<ul style="list-style-type: none"> - الشعور بالفاعلية الذاتية (التوقعات عن الذات) - الدفاع الايجابي عن الذات - الاهتمام العقلاني بالنفس 	المشكلة
	مساعدة أفراد المجموعة على كيفية الاهتمام الايجابي بذواتهم	الأهداف العامة
	<ul style="list-style-type: none"> - تنمية التعبير عن المشاعر والأفكار بطريقة منطقية - تنمية قدرة الفرد على معرفة ذاته والاهتمام بها - الابتعاد عن الاهتمام الذاتي السلبي 	الأهداف السلوكية
	الحوار الذاتي - التخيل - النشاط اليومي (المشاركة) - التعزيز الذاتي - التخيل - التغذية الراجعة - النمذجة المعرفية.	الأنشطة والفعاليات المقدمة
	<p>يتم خلال الجلسة الإرشادية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مناقشة التدريب البيتي للموضوع السابق - تقديم عن الذات - الاهتمام بالذات: يعني الحب الايجابي وانه أمر طبيعي لكل إنسان العوامل التي تؤثر في عملية الاهتمام بالذات - تحديد الجوانب الايجابية للاهتمام بالذات منها (الشعور بالفاعلية الذاتية-التقويم الموضوعي لقدرات الذات- عدم الغرور - الإعجاب بدرجات الانجاز الذاتي وغيرها) - تحديد الجوانب السلبية للاهتمام بالذات منها: حب النفس 	إدارة الجلسة



مدة الجلسة 45 دقيقة	الاهتمام بالذات	موضوع الجلسة
	- الأناية المتطرفة- الغرور - التباهي والتعالي والغطرسة- عدم الاعتراف بقدرات الآخرين وتجريدهم منها)	
	- إعطاء خلاصة عن موضوعات الجلسة (الاهتمام الزائد بالذات : قد يؤدي إلى (الأناية والعجب والتعالي والغرور وعدم تقبل الآخرين) - يطلب من أفراد المجموعة تقديم آرائهم حول هذه المفردات وما هي المقترحات البديلة ؟	التقويم البنائي
	- يطلب من أفراد المجموعة البحث عن الإجابة للسؤال الآتي: كيف نهتم بذواتنا من غير إفراط؟	التدريب البيئي

ملحق (4)

أسماء المحكمين من ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس

ت	أسم المحكم ولقبه العلمي	مكان العمل / الجامعة - الكلية - القسم-المركز	أ	ب
1	أ. د صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد - كلية التربية - ابن رشد / قسم علم النفس	×	
2	أ.د اسامة حميد الصوفي	وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة - بغداد	×	
3	أ.د. فاضل جبار جودة	جامعة بغداد - كلية التربية للعلوم الصرفة/أبن الهيثم - قسم علم النفس	×	
4	أ.م.د هناء محمود المشهداني	الجامعة المستنصرية . كلية التربية - قسم الإرشاد النفسي	×	×
5	أ.م.د ايمان عبد الكريم الجبوري	الجامعة العراقية -كلية التربية قسم العلوم التربوية والنفسية	×	
6	أ.م. أمل ابراهيم عبد الخالق	وزارة التربية المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ- معهد الفنون الجميلة		
7	أ.م.د. مظهر عبد الكريم	جامعة ديالى - كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية	×	×
8	أ.م.د. محمود شاكر	الجامعة المستنصرية . كلية التربية . قسم الإرشاد النفسي	×	
9	أ.م.د. تهاني طالب عبد حسين	جامعة بغداد/ مركز البحوث التربوية والنفسية	×	×
10	أ.م.د. جبار وادي العكلي	جامعة بغداد - كلية التربية/أبن الهيثم - قسم علم النفس	×	×
11	ا.م.د ستار ياسين عبد	وزارة التربية المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ/3	×	×

1. أسماء السادة المحكمين في صلاحية مقياس الإعجاب بالذات .

2. أسماء السادة المحكمين في صلاحية البرنامج الإرشادي التربوي المقترح .