



DOI: <https://doi.org/10.34118/ajsssr.v9i2.4394>

برنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوبي الاسترخاء البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب متوسطة قضاء المشخاب

A psychological counseling program using physical and cognitive relaxation techniques to reduce personal superiority among students of Al-Mashkhab District Intermediate School

Khaled Naeem Abdul Kazem ⁽¹⁾.

خالد نعيم عبد الكاظم ⁽¹⁾ * مديرة تربية النجف الاشرف ، (العراق)، kaltlawy957@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2025/10/01؛ تاريخ القبول: 2025/ 11/25؛ تاريخ النشر: 2025/12/31

ملخص:

اهمية البحث في دراسة ووضع بـ (برنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوبي الاسترخاء البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الأخلاقي لدى طلاب متوسطات قضاء المشخاب) ودور الممارسة الرياضية على تلك المؤثرات باعتبار ان المساندة الاجتماعية توفر الدعم بكافة انواعه المعنوي والمادي والمعلوماتي مما يشعر الفرد بالكفاءة والرضا ويساعده على التوقع مع ظروفه الاسرية والعملية , ومن خلال خبرته المتواضعة وجد من الضروري دراسة تلك المتغيرات وتأثيراتها على شخصية الطالب في هذه المرحلة العمرية والدراسية لذا تكمن مشكلة البحث بدراسة تلك المتغيرات البحثية من خلال برنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوبي البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لطلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف, التعرف على تأثير البرنامج ارشادي نفسي باسلوب الاسترخاء البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف ,استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الاختبارات القبلية والبعدية , والذي يلائم طبيعة مشكلة البحث الحالي ,حدد مجتمع البحث من طلاب المدارس المتوسطة التابعة لقضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف والذي بلغ عددهم (2014) طالب موزعين على عدد من المدارس البالغه (7) مدارس , للعام الدراسي (2025/2024), يعد كلاً من الأسلوبين الإرشادين (الاسترخاء البدني – الاسترخاء المعرفي) بما يحتويانه من استراتيجيات وأنشطة مختلفة أسلوبين جديدين إذ أحدثا تغييراً إيجابياً في تخفيض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب المتوسطة, وبذلك يمكن الاعتماد عليهما في بناء برامج ارشادية أخرى, إفاة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الإرشادي بأسلوبيه (الاسترخاء البدني – الاسترخاء المعرفي) الذي أتبعه الباحث في خفض الاستعلاء الشخصي.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي نفسي, اسلوبي الاسترخاء البدني والمعرفي, الاستعلاء الشخصي.

* المؤلف المرسل: خالد نعيم عبد الكاظم ، البريد الالكتروني: kaltlawy957@gmail.com

Abstract:

The importance of research in studying and developing (a psychological guidance program using physical and cognitive relaxation methods to reduce moral arrogance among middle school students in Al-Mashkhab district) and the role of sports practice on these influences, considering that social support provides support in all its forms, moral, material and informational, which makes the individual feel competent and satisfied and helps him to anticipate his family and work circumstances. Through his modest experience, he found it necessary to study these variables and their effects on the student's personality at this age and academic stage. Therefore, the problem of the research lies in studying these research variables through an interpretive guidance program using physical and cognitive methods to reduce personal arrogance among middle school students in Al-Mashkhab district in Najaf Governorate. Identifying the effect of the program, a psychological guidance program using physical and cognitive relaxation methods to reduce personal arrogance among middle school students in Al-Mashkhab district in Najaf Governorate. The researcher used the experimental method with the method of pre- and post-tests, which suits the nature of the current research problem. The research community was determined from middle school students affiliated with Al-Mashkhab district in Najaf Governorate. The supervisor, whose number reached (2014) students distributed across a number of (7) schools, for the academic year (2024/2025), considers both guidance methods (physical relaxation - cognitive relaxation), with their various strategies and activities, as good methods, as they brought about a positive change in reducing personal arrogance among middle school students. Therefore, they can be relied upon in building other guidance programs, benefiting educational counselors in the Ministry of Education from the guidance program with its two methods (physical relaxation - cognitive relaxation) that the researcher followed in reducing personal arrogance

Keywords: Psychological guidance program; physical and cognitive relaxation methods; personal arrogance.

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

تعد الطاقات الشبابية من مقومات الارتقاء بالمجتمع واساس تطوره وذلك من خلال ما تمتلكه هذه الشريحة من توجهات ودوافع وطموحات وقابليات ومواهب وقدرات سواء كانت (عقلية ، مهارية ، سلوكية ، حركية ، نفسية ، بدنية) وتوجهها نحو تحقيق الاهداف المطموح اليها وهذا لا يتم الا من خلال وجود حالة من الارشاد الاسري والاكاديمي او المربي الرياضي او القائم بالعملية التعليمية وتوظيف تلك الطاقات وتنظيم الحياة وتوجيهها للطريق الامثل.

وباعتبار المدارس الثانوية (المتوسطات) هي من المؤسسات التربوية المناسبة للشباب والمكان الأكثر ملائمة لهم وتعبئة الجهود والتي اخذت على عاتقها اجراء تغييرات كبيرة وفي مختلف مجالات الحياة التعليمية والتربوية للشباب وهو كذلك المكان الثاني من بعد الاسرة في مجال التربية والتعليم والتهذيب والتنظيم والتوجيه للطموحات والرغبات وماتحتويه من اهداف طويلة وقصيرة الامد تهدف جميعها في النهاية الى تربية الشباب في مختلف مجالات الحياة وتنمية النواحي الجسمية والخلقية والاجتماعية والثقافية التي تصب جميعها في تطوير مجالات المجتمع وبناءه، ومثلما كان لعوامل التعليم والتربية الاسرية والحياة العاطفية والتنشئة الاجتماعية والحياتية والنفسية والتي لها الدور الكبير في تنظيم حياة الشباب وصقل السلوكيات وفي مختلف الاختصاصات والمجالات التي تحتويها الحياة العامة كان ايضاً للمجال الرياضي الدور الكبير في تعبئة وتوجيه تلك الطاقات باعتبارها محركات للسلوك والانشطة في مختلف المجالات .

كما ان أهمية الارشاد البدني والمعرفي للتعامل مع الطلاب بالمراحل المتوسطة من الأهمية الكبيرة والضرورية ، أذ أنه إرشاد يؤكد على دور المعرفة في الاداء النفسي والسعادة النفسية من خلال مساعدة الطلاب على معرفة كيف تؤدي افكارهم وسلوكياتهم الى انفعالات سلبية وفهم خاطئ للسلوك، ومساعدتهم بالتدخلات الإرشادية اللازمة في تعزيز النمو والتنمية الايجابية والتخفيف من حدة المشكلات النفسية إذ يعد الارشاد المعرفي اتجاهاً ارشادياً حديثاً نسبياً يقوم أساساً على الانموذج المعرفي ويعمل مع الاسترخاء البدني ، والذي يفترض ان مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكهم للأحداث، إنه ليس موقفاً بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس، ولكنها الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف

ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة ووضع بـ(برنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوبي الاسترخاء البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الأخلاقي لدى طلاب متوسطات قضاء المشخاب) ودور الممارسة الرياضية على تلك المؤثرات باعتبار ان المساندة الاجتماعية توفر الدعم

بكافة انواعه المعنوي والمادي والمعلوماتي مما يشعر الفرد بالكفاءة والرضا ويساعده على التوقع مع ظروفه الاسرية والعملية.

2-1 مشكلة البحث :

تعد الحاجات النفسية والتربوية والاجتماعية للطلاب من اساسيات تكامل الشخصية السوية والتي تجعل من التوجيه والإرشاد النفسي ضرورة ملحة ومطلباً لكي يعبروا هذه المرحلة بأمان وسلام ونماء، فالطلاب في المرحلة المتوسطة يحتاجون إلى من يأخذ بيدهم ويرشدهم بطريقة يعبرون بها عن أنفسهم ، بحيث تشبع مختلف حاجاتهم النفسية والاجتماعية والتربوية ، والأسرية ، والروحية والاقتصادية في إطار قيم مجتمعهم ،

وتمثل خدمات الإرشاد جزءاً أساسياً من برنامج رعاية الطلاب في هذه المرحلة من الدراسة ، يتم تدعيمه بخدمات إرشادية منظمة ومتكاملة ، لتلبية احتياجات الطلاب لرفع دافعيتهم للتعلم والإنجاز وطموحاته المستقبلية ، وتقديرهم لذواتهم ، ونموهم العاطفي ، وعلاقتهم الاجتماعية ونموهم المهني ، كما أن خدمات الإرشاد ضرورية لمساعدة الطلاب على التكيف مع حقائق عالمهم الخارجي التي تكون محبطة في بعض الأحيان ، كما ان لاسلوبى الاسترخاء البدني والمعرفي الدور الإيجابي والكبير في خفض الاستعلاء الشخصي لدى الطالب والذي بعد اليوم مؤشراً سلبياً في شخصية الطالب وفي مختلف سلوكياته ونتائجه ومن هنا وإيماناً من البحث ومن خلال خبرته المتواضعة وجد من الضروري دراسة تلك المتغيرات وتأثيراتها على شخصية الطالب في هذه المرحلة العمرية والدراسية لذا تكمن مشكلة البحث بدراسة تلك المتغيرات البحثية من خلال برنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوبى البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لطلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف .

3-1 اهداف البحث:

1. تصميم برنامج ارشادي نفسي باسلوبى الاسترخاء البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف

2. بناء مقياس الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف
3. التعرف على واقع الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف
4. التعرف على تاثير البرنامج ارشادي نفسي باسلوبي الاسترخاء البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف.

4-1 فرض البحث :

- للبرنامج الارشادي النفسي باسلوبي الاسترخاء البدني والمعرفي تاثير في خفض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري : طلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف .

المجال الزمني : للفترة من 2024 /11/1 ولغاية 2025 /4/1

المجال المكاني : مدارس المتوسطة التابعة لقضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف.

2- منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية:

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب الاختبارات القبليّة والبعديّة ، والذي يلائم طبيعة مشكلة البحث الحالي.

2-2 مجتمع البحث وعينته : يقصد بمجتمع البحث هو جميع أفراد المجتمع الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث أو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة البحث التي يسعى الباحث إلى تعميم نتائج بحثه عليها (عبد الله، 2012: 47).

حدد مجتمع البحث من طلاب المدارس المتوسطة التابعة لقضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف والذي بلغ عددهم (2014) طالب موزعين على عدد من المدارس البالغه (7) مدارس ، للعام الدراسي (2024/2025).

2-3 ادوات الدراسة والوسائل المساعدة: الوسائل البحثية، الاستبانة، المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقاييس النفسية، حاسبة الكترونية نوع (clton)، أدوات مكتبية واقلام وساعة توقيت.

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 بناء مقياس الاستعلاء الشخصي : لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي وقياس متغير البحث (الاستعلاء الشخصي) تطلب وجود أداة لقياس هذا المتغير ، وبالنظر لعدم وجود مقياس عراقي أو عربي سابق وحسب علم الباحث يقيس عينة البحث نفسها وكالاتي :

1. تحديد الاطار النظري للاستعلاء الشخصي :- قام الباحث بالاطلاع على عدد من المصادر والمراجع الاطر النظرية لغرض الحصول على تعريف للاستعلاء الشخصي حيث اعتمد الباحث تعريف المنظرة جسيكا تريسي (Tracy, 2010) للاستعلاء الشخصي (هو أحد انفعالات الشعور بالذات ويعبر عن مشاعر التفوق والتكبر وعدم الرغبة في المشاركة في معارف شخص ما والذي يرتبط بالهيمنة والسيطرة على الآخرين ورغبة بإظهار سلوك مضاد للمجتمع).

2. اعدد فقرات مقياس الاستعلاء الشخصي وصياغتها. لأجل إعداد فقرات مقياس الاستعلاء الشخصي على وفق نظرية جسيكا تريسي (Tracy, 2010) فقد اعتمد الباحث على القواعد الأساسية التي حددها التربويون في صياغة الفقرات ومن هذه القواعد:

1. أن يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً ، واحتواء كل فقرة على فكرة واحدة.
2. الابتعاد عن استعمال التعابير اللغوية الصعبة والمعقدة في صياغة الفقرة (الزوبعي, 1983: 69).

3. أن تكون الفقرات ذات جمل قصيرة بحيث لا تسبب الملل للمستجيب عنها (المشهداني, وهرمز, 1989: 152).

من أجل انتقاء الفقرات المناسبة للمقياس وصياغتها اعتمد الباحث على الاطار النظري في استنباط وصياغة فقرات المقياس، وذلك لأن متغير الاستعلاء الشخصي لم يسبق دراسته من قبل وعدم توافر مقياس لتقديره، فكان عدد فقرات المقياس (30) فقرة وبواقع أربعة بدائل للإجابة عنها هي: (دائماً ، غالبا ، أحياناً، وأبداً). لكل فقرة في صيغته الأولى قبل عرضه على المحكمين.

3. إعداد تعليمات مقياس الاستعلاء الشخصي: لغرض توضيح طريقة الإجابة فقد أعد الباحث تعليمات للإجابة على فقرات المقياس وأوضح للمستجيب إن الهدف من الدراسة هو لأغراض البحث العلمي فقط ، وعمد الباحث إلى إخفاء الهدف من المقياس كي لا يتأثر المستجيب به عند الإجابة ، فقد أكد (كرونباخ) على أن التسمية الصريحة للمقياس قد تدفع المستجيب إلى تزييف إجابته (الزوبعي وآخرون, 1987: 69-70) لذا طلب الباحث الإجابة بصراحة وعدم ترك أي فقرة . وقد تم الاهتمام ببعض الأمور عند وضع تعليمات الاختبار منها:-

أ-كتابة تعليمات المقياس بخط واضح ومفهوم .

ب-توضيح فكرة الاختبار كي لا يكون هناك عدم فهم من قبل المستجيبين للاختبار

ت-وضع مثال او نوع من التمرين للمستجيب قبل الاختبار (مجيد, 2010: 31).

وقد تم وضع تعليمات مقياس الاستعلاء الشخصي ، بحيث تكون واضحة وسهلة مع التأكيد على دقة الإجابة وصراحتهما ، وأن تعبر بصدق عن موقف المستجيب وأعلام الطالب أنه لا توجد هناك إجابة صحيحة ، أو إجابة خاطئة ، وإنما يختار البديل الذي يعبر عن موقفه فعلاً ، وأن تكون الإجابة على جميع فقرات المقياس.

4. تحديد أوزان البدائل ومفتاح التصحيح: تم الاعتماد على المدرج الرباعي للتقدير إزاء كل فقرة ، إذ أعطيت كل فقرة درجة تتراوح بين (4 - 1) ، تعطى الدرجة (4) إذا أشر المستجيب على البديل (تنطبق عليّ دائماً)، والدرجة (3) إذا أشر المستجيب على البديل (تنطبق عليّ غالباً)، والدرجة (2) إذا أشر المستجيب على البديل (تنطبق عليّ أحياناً)، والدرجة (1) إذا أشر المستجيب على البديل (لا تنطبق عليّ أبداً) .

5. استخراج موضوعية المقياس من خلال عرضه على المحكمين المتخصصين.(صلاحية الفقرات) بعد أن قام الباحث بأعداد فقرات المقياس المقترح مع البدائل المعتمدة في عملية القياس والتعليمات الخاصة به وطريقة تصحيحه ، قام الباحث بعرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان التربية وعلم النفس والقياس والتقييم كما في ملحق (4) من اجل التحقق من الجوانب الاتية:

أ- وضوح تعليمات المقياس بالنسبة لعينة البحث.

ب- صلاحية فقرات المقياس وقدرتها على قياس الظاهرة

ت- صلاحية وملائمة البدائل المقترحة في المقياس

وبعد مراجعة آرائهم وملحوظاتهم في الحذف والتعديل وبما يتلائم مع الاطار النظري للبحث فقد استبقى الباحث الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فأكثر واستبعد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ادنى من ذلك ، أي الإبقاء على الفقرات التي حصلت على قيمة محسوبة أعلى من قيمة مربع كاي البالغة (3,84) واتفق معظم المحكمين على ان تعليمات المقياس واضحة ووافية ، وفي ضوء آراء الخبراء تم الإبقاء على (25) فقرة من أصل (30) فقرة لحصولها على نسبة اتفاق (80%) فأكثر من الخبراء ، وتم تعديل (7) فقرات وإسقاط (5) فقرات لأنها لم تحصل نسبة الاتفاق المطلوبة.

6. استطلاع المقياس (عينة وضوح التعليمات واحتساب الوقت) ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (20) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، من ثانوية بلاط الشهداء كان الهدف من هذا التطبيق هو التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس، ومدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى، ولتحديد مدى الوقت اللازم المستغرق في الإجابة على المقياس. وقد تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة لكل أفراد العينة وان مدى الوقت المستغرق للإجابة قد تراوح بين (8- 12) دقيقة وبمتوسط قدره (10) دقيقة.

7. تطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي:- قام الباحث بسحب عينة ممثلة للمجتمع المدرس مكونة من (400) طالباً من الطلاب، تم تطبيق مقياس الاستعلاء الشخصي على عينة البحث الحالي، استمر التطبيق لمدة (3) اسابيع حتى تم الوصول إلى العدد المناسب لعينه البحث، لغرض اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس.

8. التحليل الاحصائي لمقياس الاستعلاء الشخصي إن التحليل الاحصائي لفقرات الاختبار هي عملية فحص او اختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات الاختبار وتتضمن هذه العملية معرفة مدى صعوبة او سهولة كل فقرة ومدى فعاليتها او قدرتها في التمييز في الفروق الفردية للصفة المراد قياسها كما يمكن الكشف عن مدى فعالية البدائل الخاطئة في الفقرات اختبار الاجابة، ويهدف التحليل الإحصائي إلى اعداد فقرات تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة وبالتالي فإنها تتمتع بخصائص قياسية جيدة ، لذا يجب التأكد من الخصائص القياسية للفقرات وإبقاء الجيد منها وتعديل الفقرات غير المناسبة أو استبعادها (Ghiselli, 1981:421). وقد استعمل الباحث عدداً من أساليب لتحليل لفقرات مقياس الاستعلاء الشخصي وفيما يلي توضيح لذلك.

إيجاد القدرة التمييزية للفقرات (Item Discrimination) ويقصد بالقوة التمييزية لفقرات المقياس هو مدى قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الأداة (الإمام، 1990: 140) ، وتكمن أهمية تمييز الفقرة في كونها تشير إلى درجة فعالية تلك الفقرة في التمييز بين الافراد الذين يختلفون في

الجانب الذي يراد قياسه (Anastasi,1976:20) يعد معامل التمييز او القدرة على التمييز بين المستجيبين من اهم الخصائص السيكومترية للفقرات, كي يتمكن المقياس من الكشف عن الفروق الفردية بين الافراد (الدليمي والمهداوي, 2016: 128)

أ. أسلوب المجموعتين الطرفيتين **Extreme Groups Method**: يتم عن طريق اختيار مجموعتين متطرفتين من الأفراد وبناء " على الدرجة الكلية التي حصلوا عليها في الأداة ، وقد تم التحقق من ذلك باستعمال الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا الدنيا ونسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا من حجم العينة ، (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، إذ ان هذه النسبة تعطي اكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Kelly,1982:468-471).
لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستعلاء الشخصي استعمل الباحث الخطوات الآتية:

1. تطبيق المقياس بعد أن حصل على الصدق الظاهري، والمؤلف من (25) فقرة على عينة التحليل الإحصائي المؤلفة من (400) طالباً ، وبعد التطبيق تم إعطاء درجة لكل إجابة عن كلّ فقرة على وفق طريقة تصحيح مقياس الاستعلاء الشخصي، إذ تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب من خلال الجمع الجبري لجميع فقرات مقياس الاستعلاء الشخصي .2.
- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً واختيار (27%) من أعلى الدرجات لموضوع الاستعلاء الشخصي، وتسمى المجموعة العليا والتي عددها (108) استمارة، و (27%) من أدنى الدرجات الواطئة وتسمى المجموعة الدنيا، وعددها (108) استمارة، وبذلك أصبح لدى الباحث مجموعتان عليا ودنيا مجموعهما (216) استمارة.
3. بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحث معادلة الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية SPSS لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس الاستعلاء الشخصي ، ، إذ عدت القيمة التائية المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة ، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة

التائية الجدولية (1.96) ، تبين جميع فقرات المقياس كانت مميزة ودالة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214) وجدول (1). يبين ذلك.

جدول (1) القوة التمييزية لمقياس الاستعلاء الشخصي بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين)

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.4167	65745	2.1111	96995	11.579	دالة
2	3.3333	79719	2.0370	97565	10.692	دالة
3	2.8704	95792	2.0093	99057	6.494	دالة
4	2.8241	1.00307	1.8704	86568	7.480	دالة
5	3.2778	91543	2.0556	95539	9.599	دالة
6	3.2778	80690	1.9537	82467	11.926	دالة
7	3.0741	91410	1.9167	77490	10.037	دالة
8	3.2593	91069	1.7963	92483	11.714	دالة
9	2.7593	91580	2.0556	89478.	5.712	دالة
10	3.2037	93488	1.9444	1.02157	9.450	دالة
11	3.1019	95643.	1.8704	85481	9.977	دالة
12	2.8981	89589	1.9815	97618	7.190	دالة
13	1.07394	3.0741	1.9537	93113	8.191	دالة
14	3.0093	1.02761	2.1389	1.0718	6.092	دالة
15	3.0185	96656	1.9907	98109.	7.755	دالة
16	3.2500	1.01507	2.1111	95049.	8.511	دالة
17	3.2407	92595	2.0926	95249	8.982	دالة
18	3.2037	88349	2.1481	1.10068	7.772	دالة
19	3.3241	90511	1.9907	98109	10.381	دالة
20	3.3611	77891	1.7593	81882	14.730	دالة
21	3.4074	82072	1.9722	94184	11.939	دالة
22	3.3241	77132	2.0556	1.03068	10.240	دالة
23	3.3519	88934	1.8796	1.04763	11.134	دالة
24	3.2315	1.00099	1.7500	92852	11.276	دالة
25	3.2500	94844	2.0370	1.04054	8.953	دالة

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

تعد هذه الطريقة الأكثر استعمالاً في مجال تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية ، وذلك لقدرتها على تحديد مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظواهر السلوكية، وهذا يعني أن كل فقرة من فقرات الاختبار تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه الاختبار . (Allen,1979:124) .

وقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية، وأظهرت المعالجة الإحصائية بعد استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) أن معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) إذ تعد الفقرة مميزة عندما يكون معامل ارتباطها (0.088) فأكثر .

9. الخصائص السيكومترية لمقياس الاستعلاء الشخصي :-

مؤشرات الصدق Indicators Validity :

أ-الصدق الظاهري :- (Face Validity) أشار الين وين (Allen & yen 1979) إلى أن هذا النوع من الصدق يتحقق عندما يتم الحصول على حكم أو قرار من قبل شخص مختص في أن المقياس مناسب للموضوع المراد دراسته (96, Allen & yen, 1979): وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الاستعلاء الشخصي عند عرضه بصيغته الأولى على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم لتقويمه والحكم على مدى صلاحية فقراته وتعليمات المقياس في قياس الاستعلاء الشخصي لدى الطلاب المتفوقين دراسياً في المرحلة الإعدادية .

مؤشرات الثبات Indicators Reliability :

أ. طريقة الاختبار- وإعادة الاختبار :- (Method Test – Retest) يؤشر حساب الثبات بطريقة إعادة المعامل الاستقرار عبر الزمن (4 : Dawas, 1997) ، ولإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار تم إعادة طبق مقياس الاستعلاء الشخصي على عينة قوامها (50) طالباً متفوق تم اختيارهم بصورة عشوائية من مدرستين هما (إعدادية المعارف) و (إعدادية الفلق) ، بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون بين

التطبيقات الأولى والثاني ، اتضح أن معامل الارتباط قد بلغ (0.87) ويعد معامل ثبات مناسباً ، إذ يرى كرونلاند (1966 Gronlund) ، أن الاختبارات تعد جيدة إذا بلغ معامل ثباتها أكثر من (0.60) . ((Gronlund , 1966 195)

10. وصف مقياس الاستعلاء الشخصي بصيغته النهائية:- بعد عرض مقياس الاستعلاء الشخصي على مجموعة من الخبراء والمختصين، ثم إجراء التحليل الإحصائي له، بلغ المقياس بصورته النهائية (25) فقرة، كما موضح في (ملحق/6)، بواقع أربع بدائل للاستجابة تشير إلى (البديل الدال على الاستعلاء الشخصي مرتفع جداً، البديل الدال على الاستعلاء الشخصي مرتفع، البديل الدال على الاعتدال، والبديل الدال على الاستعلاء الشخصي منخفض) وأعطى الباحث الدرجات (1-2-3-4) ، ووزعت على بدائل الاستجابة على التوالي، ولأجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب تجمع الدرجات التي يحصل عليها في استجابته على فقرات المقياس، أذا أن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (100) وأدنى درجة (25) وبمتوسط فرضي (62,5)، عدُّ هذا الوسط درجة القطع عند موازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث إذا كان لديهم استعلاء شخصي ام لا.

2-5-تطبيق البرنامج الإرشادي:(Counseling program) :

والبرنامج الإرشادي هو(برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل تلك المؤسسة وخارجها ويقوم بالتخطيط للبرنامج الإرشادي وتنفيذه)

ملاحظة:-

-زمن البرنامج الارشادي النفسي شهرين

-عدد الوحدات في البرنامج الارشادي النفسي 16 وحدة ارشادية نفسية

-زمن الوحدة الارشادية النفسية 90 دقيقة.

-عدد الوحدات الارشادية النفسية في الأسبوع الواحد(2) وحده أي وحدتان

-زمن الوحدات الكلية للبرنامج الارشادي النفسي (1.440) دقائق

تطبيق البرنامج الإرشادي:-

بعد ان طُورت أدوات الدراسية في صورتها النهائية وتحديد عينة البحث والتصميم التجريبي المناسب للدراسة ولغرض تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (الاسترخاء البدني) (والمعرفي) جرت خطوات إجراءات تنفيذ الدراسة حسب الآتي:

1-اختيار (24) طالباً بصورة قصدية ممن حصلوا على أعلى درجة من الوسط الفرضي والبالغ (62.7) درجة على مقياس الاستعلاء الشخصي، وقد تم توزيعهم بصورة عشوائية وبالتساوي إلى ثلاث مجموعات ضابطة وتجريبتين بواقع (8) طلاب في كل مجموعة.

2-حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعتين التجريبتين والبالغة (12) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الأسبوع، وكذلك حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في القاعة الدراسية في الساعة (التاسعة) صباحاً للمجموعة الأولى، وفي الساعة (الحادية عشر) صباحاً للمجموعة الثانية من أيام السبت والثلاثاء.

3-عَدَّ الباحث الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين التجريبتين والضابطة على مقياس الاستعلاء الشخصي قبل التجربة بمنزلة درجات التكافؤ في الاختبار القبلي. ويمكن العودة الى الجدول (5) ليوضح ذلك.

4- تحديد موعد بدء تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوبه وتم الاتفاق على يوم السبت الموافق 2024/11/4 لعقد الجلسة الافتتاحية الأولى .

5- إجراء الاختبار البعدي على المجاميع الثلاث المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة، بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، من أجل استخراج النتائج ومقارنة المجاميع مع بعضهما ومعرفة مدى تحقيق الأهداف. وسيكون في يوم الأحد الموافق (7 / 12 / 2024م).

2-6 الوسائل الإحصائية : استعان الباحث بالحقيقة الإحصائية (SPSS) لمعالجة واستخراج البيانات.

3- عرض النتائج وتفسيرها:-

1-3 عرض مؤشرات الإحصاء الوصفي لمتغير الاسترخاء البدني في خفض الاستعلاء الشخصي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى لدى عينة الدراسة:

جدول (2) قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

التسلسل	التجريبية الأولى		الفروق	رتب الفروق	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق الموجبة	قيمة ولكوكسون		الدلالة وفق مستوى 0.05
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية	
1	73	48	25	7		7	صفر	4	دالاً احصائياً
2	70	49	21	2		2			
3	68	46	22	3		3			
4	81	58	23	4		4			
5	74	55	19	1		1			
6	78	54	24	5.5		5.5			
7	91	61	30	8		8			
8	75	51	24	5.5		5.5			
المجموع					W-0	W+36			

2-3 عرض مؤشرات الإحصاء الوصفي لمتغير الاسترخاء المعرفي في خفض الاستعلاء الشخصي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية لدى عينة الدراسة:

جدول (3) قيمة اختبار ولكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية

التسلسل	الدرجات		الفروق	رتب الفروق	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق الموجبة	قيمة ولكوكسون		الدلالة وفق مستوى 0.05
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي					المحسوبة	الجدولية	
1	68	44	24	5.5		5.5	صفر 0	4	دال احصائياً
2	72	48	24	5.5		5.5			
3	78	52	26	7		7			
4	69	49	20	1		1			
5	81	56	25	3.5		3.5			

			8		8	30	60	90	6
			3.5		3.5	25	58	83	7
			2		2	23	43	66	8
			W+36	W-0					المجموع

3-3 عرض مؤشرات الإحصاء الوصفي لمتغير خفض الاستعلاء الشخصي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لدى عينة الدراسة.

جدول (4) قيمة اختبار ولوكوسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة وفق مستوى 0.05	قيمة ولوكوسون		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق	الفروق	الدرجات		ت
	المحسوبة	الجدولية					الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
غير دال احصائيا	4	16.5	1.5		1.5	2	69	71	1
			3.5		3.5	3	66	69	2
			6.5		6.5	6	78	84	3
				3.5	3.5	-3	70	67	4
				5	5	-5	81	76	5
			6.5		6.5	6	83	89	6
			1.5		1.5	2	75	77	7
				8	8	-7	72	65	8
			W+19.5	W-16.5					المجموع

4-3 تفسير النتائج:

أشارت نتائج تحليل التباين إلى ان الفروق بين المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة بلغت مستوى الدلالة الاحصائية، وهذا يشير إلى تأثير الأسلوبين الإرشاديين (الاسترخاء البدني- الاسترخاء المعرفي) في خفض الاستعلاء الشخصي لدى الطلاب المتوسطة، إذ أوضحت النتائج أنَّ كل من الأسلوبين الإرشاديين أدى إلى خفض الاستعلاء الشخصي لدى

الطلاب، إذ انخفضت درجات المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي لمقياس الاستعلاء الشخصي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوبيه (البدني -و المعرفي) على المجموعتين، أما المجموعة الضابطة فقد بقيت في مستوى القياس القبلي والبعدي، ولم يحدث أي تغيير في الاستعلاء الشخصي، لأنّها لم تتعرض لأي برنامج بإسلوب إرشادي، كما تبين من نتائج البحث أنّ كلاً الأسلوبين الإرشاديين (البدني -والمعرفي) لهما تأثير متساوي في خفض الاستعلاء الشخصي كونهما من الأساليب المعرفية السلوكية، وهذا يُعدُّ مؤشراً على نجاح الأسلوبين الإرشاديين اللذين طبقهما الباحث.

ويمكن تعليل هذه النتيجة المتعلقة بتأثير البرنامج الإرشادي بأسلوبيه (البدني -والمعرفي) إلى ما استخدم من مكونات البرنامج الإرشادي بأسلوبيه التي اشملت على الكثير من الفنيات المعرفية الخاصة بكل اسلوب والتي ساعدت على خفض الاستعلاء الشخصي ، كما أن التدريب الخاص الذي تلقاه افراد المجموعتين التجريبية على مدار (16) جلسة ارشادية عزز لديهم التفكير المنطقي والذي ركز البرنامج على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

إن النظريتين التي اعتمدهما الباحث (نظرية رايمي Raimy، ونظرية سانتوستيفانو Santostefano) منسجمة ومتناسقة مع أهداف البرنامج الإرشادي بأسلوبيه لأن كل منها ينتمي إلى نفس الاتجاه النظري وهو (الاتجاه المعرفي)، حيث يُعنى الاتجاه المعرفي بالكيفية التي يدرك بها الأفراد الأشياء والوقائع وكيف يفكرون فيها وهذا يتعلق أساساً بما يسعى بالأساليب المعرفية والطرق التي يحصل عليها الأفراد في تحصيلهم للمعلومات من البيئة (التميمي، 2018: 24) وهذا ما وظفه الباحث من خلال فنيات الأسلوبين وكان له الأثر الواضح في تخفيض الاستعلاء الشخصي لدى الطلاب المتوسطة

ويمكن عزو نجاح الأسلوب الأول (البدني) في خفض الاستعلاء الشخصي لما يمتلكه من تأثير بالغ في تصحيح التصورات الخاطئة لدى المسترشدين وهذا يتفق مع ما جاءت به نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (حاجم، 2014) ودراسة (عبدالله، 2018). في تأثير الأسلوب في خفض معالجة المشكلات النفسية والاجتماعية المختلفة ، حيث تشير نظرية ريبي

(Raimy) إلى ان التغيرات التي تحدث في التصورات الخاطئة الاساسية ينتج عنها تغيرات جذرية وسريعة مقارنة بالتغيرات البطيئة التي تحدث في طرق العلاج الاخرى (عبدالله، 2012 : 155)

كما ان نجاح الأسلوب الثاني (الاسترخاء المعرفي) في خفض الاستعلاء الشخصي كان واضحاً من خلال نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي والذي اظهر انخفاضاً ملحوظ في مستوى الاستعلاء الشخصي وهذا يتفق مع ما جاءت به نظرية سانتوستيفانو (Santostefano) إن تقنية علاج الاسترخاء المعرفي (CCT) مصممة لمعالجة الكثير من المشكلات لدى الاطفال والمراهقين والراشدين، إن جميع تقنيات الاسترخاء المعرفي تستند على فكرة مفادها ان العمليات المعرفية تلعب دوراً مهماً في الوظائف النفسية والنمو والسلوك (عبدالله، 2012 : 143-145)

كما أن للإرشاد الجمعي أهمية بالغة في الحد من المشكلات النفسية والاجتماعية المختلفة ويُعد الإرشاد الجماعي أحد طرق الإرشاد النفسي الفعال التي تستخدم لمعالجة مدى واسعاً من مشكلات الأفراد واهتماماتهم، وذلك حينما تكون تلك المشكلات والاهتمامات متشابهة، تُعد الدروس الإرشادية أحد المهارات الإرشادية التي تسهم في تعديل السلوك من خلال تعليم وتدريب المهارات الدراسية والاجتماعية، حيث انها نموذج تنموي نفس تربوي يهدف إلى تنمية مهارات التطبيق العملي للأسس النظرية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. وضع أداة بحث علمية لمقياس الاستعلاء الشخصي لدى طلاب المرحلة المتوسطة في محافظة النجف الاشرف
2. ان مشكلة الاستعلاء الشخصي مشكلة قائمة في الوقت الحاضر ومنتشرة بين الطلاب خصوصاً لدى طلاب المتوسطة ويمكن تخفيضها عن طريق الأساليب الإرشادية.

3. وجود الاستعلاء الشخصي يعد مشكلة خطيرة ومنتشرة بين طلاب المتوسطة دراسياً والذين هم بعمر المراهقة ومالها من انعكاسات سلبية على علاقة المسترشد بالآخرين.
4. يعد كلاً من الأسلوبين الإرشادين (الاسترخاء البدني - الاسترخاء المعرفي) بما يحتويانه من استراتيجيات وأنشطة مختلفة أسلوبين جيدين إذ أحدثا تغييراً ايجابياً في تخفيض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب المتوسطة، وبذلك يمكن الاعتماد عليهما في بناء برامج ارشادية أخرى.
5. إن الفنيات او الاستراتيجيات التي تضمنتها الاساليب الإرشادية الاثنتين (الاسترخاء البدني - الاسترخاء المعرفي) لها أثراً واضحاً وفعالاً في الاستعلاء الشخصي لدى طلاب المتوسطة
6. ان عينة البحث الحالي(طلاب المتوسطة)، يعانون من مشكلات نفسية مثل الشعور بالحزن، النزعة إلى الكمال، التفاخر، النرجسية، ، قلق المستقبل، الشعور بالوحدة النفسية

2-4 التوصيات :

1. الافادة من مقياس الاستعلاء الشخصي الذي أعده الباحث في وزارة التربية للكشف عن الطلاب ذوي الاستعلاء الشخصي المرتفع لدى عينة البحث الحالي من طلاب الدراسة المتوسطة
2. إفادة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الإرشادي بأسلوبيه (الاسترخاء البدني - الاسترخاء المعرفي) الذي أتبعه الباحث في خفض الاستعلاء الشخصي.
3. مساهمة إدارات المدارس على عدم عزل طلاب المتوسطة في صفوف خاصة بهم وعزلهم عن بقية زملائهم لان هذا يرفع من مستوى الاستعلاء الشخصي لديهم.
4. إثارة الاهتمام لدي المعنيين في وزارة التربية بمن فيهم المرشدين التربويين والباحثين النفسيين حول تطوير قدراتهم في التعامل معهم.
5. إثارة الاهتمام لدي المعنيين في مديرية التربية(المشرفين في مجال الإرشاد) إلى عقد ورش ارشادية وتوعوية تستهدف توعية طلاب المتوسطة للآثار السلبية للاستعلاء الشخصي.

المصادر

- ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصاري (1983): لسان العرب، ج3، المؤسسة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- أبو أسعد، أحمد وعربيات، أحمد (2009): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- (2011): المهارات الارشادية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عملن- الاردن.
- إبراهيم مها سيري احمد (٢٠٠٠) سمات الشخصية وعلاقتها بالسلوك الإيثاري لدى طلاب المرحلة الثانوية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ادلر ، الفرد ، (2005) ، الطبيعة البشرية ، ترجمة عادل نجيب بشري ، المجلس الاعلى للثقافة ، القاهرة ، مصر .
- (1996) ، سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها ط1 ، تعريب أ. د عبد العلي الجسماني، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان.
- الإمام ، مصطفى محمود (1990) : التقويم والقياس ، دار الحكمة للطباعة جامعة بغداد ، بغداد.
- باترسون، س، ه (1990): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبدالعزيز الفقي، المجلد2، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- البحيري ، عبد الرقيب احمد ، (1987) الشخصية النرجسية ، دار المعارف ، ط1 القاهرة.
- البليسي ، عبد الحليم محمد (2010) دليل حصص الارشاد والتوجيه الجمعي، دار جليس الزمان، عمان الاردن.
- بيبك ، جوديث (2007) العلاج المعرفي الاسس والأبعاد ، ط1 ترجمة طلعت مطر وإيهاب الخراط، المركز القومي للترجمة. القاهرة مصر.
- التميمي، تميم حسين حميد الحسن (2018) مفاهيم في علم النفس العام ، ط1، دار الدكتور للعلوم ، بغداد.
- الجابري ، كاظم كريم وصبري ، داود عبد السلام (2013): مناهج البحث العلمي ، ط1، كلية التربية ابن رشد - جامعة بغداد - العراق.
- جبر، نيران يوسف: (2015) مبادئ الارشاد والصحة النفسية ط1، دار الكتب والوثائق العراقية، بغداد- العراق.
- جلال ، د. سعد ، التوجيه النفسي والتربوي والمهني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1975.
- حاجم ، خالد أحمد (2014) : اثر بناء برنامج إرشادي على وفق اسلوب المفهوم الخاطئ في خفض مستوى التعصب عند طلاب المرحلة الاعدادية ، جامعة بغداد ، كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم) ، رسالة ماجستير.
- حلمي منيرة ، (1978)، التفاعل الاجتماعي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة، مصر.

- الخالدي، أمل ابراهيم (2012م): اساسيات الإرشاد والصحة النفسية، دار الكتب والوثائق العراقية، بغداد، العراق.
- الخطيب، جمال محمد، (1995): تعديل السلوك الإنساني ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، ط3.
- الخطيب، صالح أحمد (2013): الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته وتطبيقاته، ط1، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، العين- الإمارات العربية.