



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

برنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوب 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)*} مديرية تربية النجف الاشرف ، (العراق)، kalflawy957@gmail.com

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

ملخص:

أهمية البحث في دراسة ووضع بـ (برنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوب 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 بالسعادة 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 تفسي باستخدام اسلوب البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لطلاب الدراسية المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف، التعرف على تأثير البرنامج ببرنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوب الاسترخاء البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسية المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف، استخدم الباحث المنهج التجاري 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 (2024/2025)، يعد كلاً من الأسلوبين الإرشاديين (الاسترخاء البدني- الاسترخاء المعرفي) بما يحتويانه من استراتيجيات وأنشطه مختلفة أسلوبين جيدين إذ احدثا تغيراً ايجابياً في تخفيض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب المتوسطة، وبذلك يمكن الاعتماد عليهم في بناء برامج ارشادية أخرى، إفاده المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الإرشادي بأسلوبيه (الاسترخاء البدني- الاسترخاء المعرفي) الذي أتباه الباحث في خفض الاستعلاء الشخصي.

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي نفسي، اسلوب الاسترخاء البدني والمعرفي، الاستعلاء الشخصي.

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 ودعاوى وطموحات وقابليات ومواهب وقدرات سواء كانت (عقلية ، مهارية ، سلوكية ، حركية، نفسية، بدنية) وتوجهها نحو تحقيق الاهداف المطموحة بها وهذا لا يتم الا من خلال وجود حالة من الارشاد الاسري والاكاديمي او المربى الرياضي او القائم بالعملية التعليمية وتوظيف تلك الطاقات وتنظيم الحياة وتوجيهها للطريق الامثل.

وباعتبار المدارس الثانوية (المتوسطات) هي من المؤسسات التربوية المناسبة للشباب والمكان الاكثر ملائمة لهم وتعتبره الجهود والتي اخذت على عاتقها اجراء تغييرات كبيرة وفي مختلف مجالات الحياة التعليمية والتربية للشباب وهو كذلك المكان الثاني من بعد الاسرة في مجال التربية والتعليم والتهذيب والتنظيم والتوجيه للطموحات والرغبات ومحاتجته 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 وبنائه، ومثلاً كان لعوامل التعليم والتربية الاسرية والحياة العاطفية والنشأة 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 تعبئته وتوجيهه تلك الطاقات باعتبارها محركات للسلوك والأنشطة في مختلف المجالات.

كما ان أهمية الارشاد البدني والمعنوي للتعامل مع الطلاب بالمراحل المتوسطة من الأهمية الكبيرة والضرورية ، اذ 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 الالزامية في تعزيز النمو والتنمية الايجابية والتخفيض من حدة المشكلات النفسية إذ يعد الارشاد المعنوي اتجاهًا ارشاديًا حديثاً نسبياً يقوم أساساً على الانموذج المعنوي ويعمل معاً مع الاسترخاء البدني ، والذي يفترض ان مشاعر الناس وسلوكياتهم تتأثر بإدراكيهم للأحداث، إنه ليس موقعاً بذاته هو الذي يحدد كيف يشعر الناس، ولكنها الطريقة التي يفسرون بها ذلك الموقف

ومن هنا تبرز اهمية البحث في دراسة ووضع بـ(برنامج ارشادي نفسي باستخدام اسلوب الاسترخاء البدني والمعنوي لخفض الاستعلاء الأخلاقي لدى طلاب متوسطات قضاء المشخاب) ودور الممارسة الرياضية على تلك المؤشرات 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 يجعل 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 الطالب في هذه المرحلة من الدراسة ، يتم تدعيمه بخدمات إرشادية منظمة ومتکاملة ، لتلبية احتياجات الطلاب لرفع دافعيتهم للتعلم والإنجاز وطموحاته المستقبلية ، وتقديرهم لنذواتهم ، ونموهم العاطفي ، وعلاقتهم الاجتماعية ونمومهم المهني ، كما أن خدمات الإرشاد ضرورية لمساعدة الطلاب على التكيف مع حقائق عالمهم الخارجي التي تكون محبطة في بعض الأحيان ، كما ان لأسلوب الاسترخاء البدنی والمعرفي الدور الإيجابي والكبير في خفض الاستعلاء الشخصي لدى الطالب والذي بعد اليوم مؤشراً سلبياً في شخصية الطالب وفي مختلف سلوكياته ونتائجها ومن هنا وایماناً من البحث ومن خلال خبرته المتواضعة وجد من الضروري دراسة تلك المتغيرات وتأثيراتها على شخصية الطالب في هذه المرحلة العمرية والدراسية لذا تکمن مشكلة البحث بدراسة تلك المتغيرات البحثية من خلال برنامج ارشادي نفسی باستخدام اسلوبی البدنی والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لطلاب الدراسقة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف .

3- اهداف البحث:

1. تصميم برنامج ارشادي نفسی باسلوبی الاسترخاء البدنی والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسقة 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 تأثير البرنامج ارشادي نفسي بأسلوب الاسترخاء البدني والمعرفي لخفض الاستعلاء الشخصي لدى طلاب الدراسة المتوسطة في قضاء المشخاب في محافظة النجف الاشرف.

4-1 فرض البحث :

- للبرنامج الارشادي النفسي بأسلوب الاسترخاء البدني والمعرفي تأثير 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 الزماني : للفترة من 1/11/2024 ولغاية 2025 /4/1

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

2-منهجية البحث وإجراءاتها الميدانية:

2-منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجاري بأسلوب الاختبارات القبلية والبعدية ، والذي يلائم طبيعة مشكلة البحث الحالي.

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 (2025/2024).

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

2- إجراءات البحث الميدانية:

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

1. تحديد الاطار النظري للاستعلاء الشخصي :- قام الباحث بالاطلاع على عدد من المصادر والمراجع ةالاطر 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 الاستعلام الشخصي وصياغتها. لأجل إعداد فقرات مقياس الاستعلام الشخصي على وفق نظرية جسيكا تريسي (Tracy,2010) فقد اعتمد الباحث على القواعد الأساسية التي حددتها التربويون في صياغة الفقرات ومن هذه القواعد:
1. أن يكون محتوى الفقرة واضحاً وصرياً ، واحتواء كل فقرة على فكرة واحدة.
 2. الابتعاد عن استعمال التعابير اللغوية الصعبة والمعقدة في صياغة الفقرة (الزوبي، 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 أعتمد الباحث على الاطار النظري في استنباط وصياغة فقرات المقياس، وذلك لأن متغير الاستعلام الشخصي لم يسبق دراسته من قبل وعدم توافر مقياس لتقديره، فكان عدد فقرات المقياس (30) فقرة وبواقع أربعة بدائل للإجابة عنا هي: (دائماً ، غالباً ، أحياناً، وأبداً) . لكل فقرة في صيغته الأولية قبل عرضه على المحكمين.

3. إعداد تعليمات مقياس الاستعلام 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 (الزوبيي وآخرون، 1987: 69-70) لذا طلب الباحث الإجابة بصرامة 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 التمارين للمستجيب قبل الاختبار(مجيد,2010:31).

وقد تم وضع تعليمات مقياس الاستعلاء الشخصي ، بحيث تكون واضحة وسهلة مع التأكيد على دقة الإجابة وصراحتها ، وأن تعبّر 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 على دائمًا) ، والدرجة (3) إذا أشر المستجيب على البديل (تنطبق على غالباً) ، والدرجة (2) إذا أشر المستجيب على البديل (تنطبق على أحياناً) ، والدرجة (1) إذا أشر المستجيب على البديل (لا تنطبق على أبداً) .

5. استخراج موضوعية المقياس من خلال عرضه على المحكمين المتخصصين.(صلاحية الفقرات) بعد أن قام الباحث بأعداد فقرات المقياس المقترن 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 والتقويم كما في ملحق (4) من أجل التحقق من الجوانب الآتية:

أ- وضوح تعليمات المقياس بالنسبة لعينة البحث.

ب- صلاحية فقرات المقياس وقدرتها على قياس الظاهرة

ت- صلاحية وملائمة البدائل المقترنة في المقياس

وبعد مراجعة آرائهم وملحوظاتهم في الحذف والتعديل وبما يتلائم مع الإطار النظري للبحث فقد استبق 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 وواافية ، 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) طالبًا 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 عينه التحليل الإحصائي:- قام الباحث بسحب عينه ممثلة للمجتمع المدروس مكونة من (400) طالبًا من الطلاب، تم تطبيق مقياس الاستعلاء الشخصي على عينة البحث الحالي واستمر 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 الأفراد 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 (الدليري والمهداوي, 2016: 128)

أ. أسلوب المجموعتين الطيفيتين Extreme Groups Method: يتم عن طريق اختيار مجموعتين متطرفتين من الأفراد وبناء "على الدرجة الكلية التي حصلوا عليها في الأداة ، وقد تم التتحقق من ذلك باستعمال الاختبار الثاني (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا الدنيا وبنسبة (27%) من الاستمرارات الحاصلة على الدرجات العليا من حجم العينة ، (27%) من الاستمرارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، إذ ان هذه النسبة تعطي اكبر حجم وأقصى تميز 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 كل 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) استماراة، و(27%) من أدنى الدرجات الواطنية وتسمى المجموعة الدنيا، وعددها (108) استماراة، وبذلك أصبح لدى الباحث مجموعتان علياً ودنيا مجموعهما (216) استماراة.
3. بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحث معادلة الاختبار الثاني (T-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيقة الإحصائية SPSS لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس الاستعلاء الشخصي، ، إذ عدت القيمة الثانية المستخرجة مؤشراً لتميز الفقرة ، وعند موازنة القيمة الثانية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة

التأئية 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 (المترافقتين)

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

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

تعد هذه الطريقة الأكثر استعمالاً في مجال تحليل فقرات الاختبارات والمقياس النفسي ، وذلك لقدرها 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 الحقيقة 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**:- (وأشار اليه وين (Allen & yen 1979) إلى ان هذا النوع من الصدق يتحقق عندما يتم الحصول على حكم او قرار من قبل شخص مختص في أن المقياس مناسب للموضوع المراد دراسته (Allen & yen,1979:96)؛ وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الاستعلاء الشخصي عند عرضه بصيغته الأولية 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 الاعدادية .

مؤشرات الثبات : Indicators Reliability

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

التطبيقين الأول والثاني ، اتضح أن معامل الارتباط قد بلغ (0.87) ويعد معامل ثبات مناسبًا ، إذ يرى كرونلاند (Gronlund, 1966) 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 اجراء التحليل الاحصائي له، بلغ المقياس بصورته النهائية (25) فقرة، كما موضح في (ملحق/6)، الواقع أربع بدائل للاستجابة تشير إلى (البديل الدال على الاستعلاء الشخصي مرتفع جداً، البديل الدال على الاستعلاء الشخصي مرتفع، البديل الدال على الاعتدال، والبديل الذال على الاستعلاء الشخصي منخفض) وأعطى الباحث الدرجات (4-3-2-1) ، وزوّدت على بدائل الاستجابة على التوالي، ولأجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب تجمع الدرجات التي يحصل عليها في استجابته على فقرات المقياس، أذ ان أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (100) وأدنى درجة (25) وبمتوسط فرضي (62,5)، عدُ هذا الوسط درجة القطع عند موازنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث اذا 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 وتنفيذـه ملاحظةـ:-

-زمن البرنامج الإرشادي النفسي شهرين

-عدد الوحدات في البرنامج الإرشادي النفسي 16 وحدة ارشادية نفسية

-زمن الوحدة الإرشادية النفسية 90 دقيقة.

-عدد الوحدات الإرشادية النفسية في الأسبوع الواحد(2) وحدة أي وحدتان

-زمن الوحدات الكلية للبرنامج الإرشادي 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 من حصلوا على أعلى درجة من الوسط الفرضي والبالغ (62.7) درجة على مقياس الاستعلاء الشخصي، وقد تم توزيعهم بصورة عشوائية وبالتساوي إلى ثلاثة مجموعات ضابطة وتجريبيتين بواقع (8) طلاب في كل مجموعة.
- 2- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعتين التجريبيتين والبالغة (12) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الأسبوع، وكذلك حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في القاعة الدراسية في الساعة (الحادية عشر) صباحاً للمجموعة الأولى، وفي الساعة (الحادية عشر) صباحاً للمجموعة الثانية من أيام السبت والثلاثاء.
- 3- عَدَ الباحث الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين التجريبيتين 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 بأسلوبيه وتم الاتفاق على يوم السبت الموافق 4/11/2024 لعقد الجلسة الافتتاحية الأولى.
- 5- إجراء الاختبار البعدي على المجاميع الثلاث المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة، بعد انتهاء البرنامج الإرشادي، من أجل استخراج النتائج ومقارنة المجاميع مع بعضهما ومعرفة مدى تحقيق الأهداف. وسيكون في يوم الاحد الموافق (7/12/2024).
- 6- الوسائل الاحصائية :** استعان الباحث بالحقيقة الاحصائية (SPSS) لمعالجة واستخراج البيانات.
- 3- عرض النتائج وتفسيرها:-**

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 ولوكوسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى

الدلالة وفقاً مستوى 0.05	قيمة ولوكوسون		رتيب الفروق الموجبة	رتيب الفروق السائلة	رتيب الفروق الموجبة	التجريبية الأولى الاختبار ال البعدي القبلي	التجريبية الأولى الاختبار ال البعدي القبلي	الترتيب التسلاسل	
	الجدولية	المحسوبة							
دال احصائياً	4	صفر	7		7	25	48	73	1
			2		2	21	49	70	2
			3		3	22	46	68	3
			4		4	23	58	81	4
			1		1	19	55	74	5
			5.5		5.5	24	54	78	6
			8		8	30	61	91	7
			5.5		5.5	24	51	75	8
			W+36	W-0					المجموع

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

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

الدلالة وفقاً مستوى 0.05	قيمة ولوكوسون		رتيب الفروق الموجبة	رتيب الفروق السائلة	رتيب الفروق الموجبة	الدرجات الاختبار ال البعدي القبلي	الدرجات الاختبار ال البعدي القبلي	الترتيب التسلاسل	
	الجدولية	المحسوبة							
دال احصائياً	4	صفر	5.5		5.5	24	44	68	1
			5.5		5.5	24	48	72	2
			7		7	26	52	78	3
			1		1	20	49	69	4
			3.5		3.5	25	56	81	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 ولوكوكسون للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الدلالة وفق مستوى 0.05	قيمة ولوكوكسون		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق	الفرق	الدرجات		ت
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
غير دالـ 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 أن 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 كِل من الأسلوبين الإرشاديين أدى إلى خفض الاستعلاء الشخصي لدى

الطلاب، إذ انخفضت درجات المجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدى لمقياس الاستعلاء الشخصى بعد تطبيق البرنامج الإرشادى بأسلوبيه (البدنى - والمعرفى) على المجموعتين، أما المجموعة الضابطة فقد بقىت فى مستوى القياس القبلى والبعدى، ولم يحدث أي تغيير فى الاستعلاء الشخصى، لأنّها لم ت تعرض لأى برنامج بإسلوب إرشادى، كما تبين من نتائج البحث أنَّ كلاً الأسلوبين الإرشاديين (البدنى - والمعرفى) لهما تأثير متساوى فى خفض الاستعلاء الشخصى كونهما من الأساليب المعرفية السلوكية، وهذا يُعدُّ مؤشراً على نجاح الأسلوبين الإرشاديين اللذين طبقهما الباحث.

ويمكن تعليم هذه النتيجة المتعلقة بتأثير البرنامج الإرشادى بأسلوبيه (البدنى - والمعرفى) إلى ما استخدم من مكونات البرنامج الإرشادى بأسلوبيه التي اشتملت على الكثير من الفنيات المعرفية الخاصة بكل اسلوب والتي ساعدت على خفض الاستعلاء الشخصى ، كما أن التدريب الخاص الذى تلقاه افراد المجموعتين التجريبية على مدار (16) جلسة ارشادية عزز لديهم التفكير المنطقي والذى ركز البرنامج على العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك.

إن النظريتين التي اعتمدتها الباحث (نظريه رايى Raimy، ونظريه سانتوس Stefanos) منسجمة ومتناصقة مع أهداف البرنامج الإرشادى بأسلوبيه لأن كل منها ينتهي إلى نفس الاتجاه النظري وهو (الاتجاه المعرفي)، حيث يُعنى الاتجاه المعرفي بالكيفية التي يدرك بها الأفراد الأشياء والواقع وكيف يفكرون فيها وهذا يتعلق أساساً بما يسمى بالأساليب المعرفية والطرق التي يحصل عليها الأفراد في تحصيلهم للمعلومات من البيئة (التميمي، 2018: 24) وهذا ما وظفه الباحث من خلال فنون الأسلوبين وكان له الأثر الواضح في تخفيض الاستعلاء الشخصي لدى الطالب المتوسطة

ويمكن عزو نجاح الأسلوب الأول (البدنى) 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 ريمي

(Raimy) إلى ان التغيرات التي تحدث في التصورات الخاطئة الاساسية ينتج عنها تغيرات جذرية وسريعة مقارنة بالتغيرات البطيئة التي تحدث في طرق العلاج الاخرى (عبد الله، 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 والراهقين والراشدين، إن جميع تقنيات الاسترخاء المعرفي تستند على فكرة مفادها ان العمليات المعرفية تلعب دوراً مهماً في الوظائف النفسية والنمو والسلوك (عبد الله، 2012 : 143-145)

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

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. وضع أداة بحث علمية لقياس الاستعلاء الشخصي لدى طلاب المرحلة المتوسطة في محافظة النجف الاشرف
2. ان مشكلة الاستعلاء الشخصي مشكلة قائمة في الوقت الحاضر ومنشرة بين الطلاب وخصوصاً لدى طلاب المتوسطة ويمكن تخفيفها عن طريق الأساليب الإرشادية.

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

2-4 التوصيات :

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

المصادر

- أبن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصارى (1983): لسان العرب، ج 3، المؤسسة المصرية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- أبو أسعد، أحمد وعربات، أحمد (2009): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- (2011): المهارات الارشادية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان-الأردن.
- 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) ، سيكولوجيا في الحياة كيف تحياها ط 1 ، تعریب 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، المجلد 2، ط 1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- البحيري ، عبد الرقيب احمد، (1987) الشخصية النرجسية ، دار المعارف ، ط1القاهرة.
- البليني ، عبدالحليم محمد (2010) دليل حصن الارشاد والتوجيه الجماعي، دار جليس الزمان، عمان، الأردن.
- بيك ، جوديث (2007) العلاج المعرفي الاسس والأبعاد، ط 1 ترجمة طلعت مطر وإهاب الخراط، المركز القومي للترجمة. القاهرة مصر.
- التميمي، تميم حسين حميد الحسن (2018) مفاهيم في علم النفس العام ، ط 1، 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 ط 1، دار الكتب والوثائق العراقية، بغداد-العراق.
- جلال ، د. سعد ، التوجيه النفسي والتربوي والمبني، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1975.
- حامى، 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.

- الحالدي، أمل ابراهيم (2012م): اساسيات الإرشاد والصحة النفسية، دار الكتب والوثائق العراقية، بغداد، العراق.
- الخطيب، جمال محمد، (1995) :تعديل السلوك الإنساني ، الكويت ، مكتبة الفلاح ، ط.3.
- الخطيب، صالح أحمد (2013): الإرشاد النفسي في المدرسة أساسه ونظرياته وتطبيقاته، ط 1، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، العين- الإمارات العربية.