



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أثر برنامج ارشادي نفسي في خفض تضخم الذات وتحسين الحدود العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أطروحة تقدم بها
دلال خيري صالح الهاشمي

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه
في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف
الأستاذ الدكتور
عكلة سليمان علي الحوري

٢٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ

ملخص الأطروحة

أثر برنامج إرشادي نفسي في خفض تضخم الذات وتحسين الحدود العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المشرف
ا. د عكلة سليمان الحوري
م / ٢٠٢٥

الباحثة
دلال خيرى صالح الهاشمي
هـ / ١٤٤٦

هدفت الدراسة الى ..

- ١- بناء مقياس تضخم الذات لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية| جامعة الموصل.
 - ٢- بناء مقياس حدود العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية| جامعة الموصل.
 - ٣- اعداد برنامج إرشادي نفسي في خفض تضخم الذات وتحسين الحدود العقلية لدى طلاب التربية البدنية وعلوم رياضة كلية التربية الاساسية| جامعة الموصل.
 - ٤- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمقياس تضخم الذات.
 - ٥- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمقياس الحدود العقلية .
 - ٦- التعرف على دلالة الفروق في أثر البرنامج الإرشادي النفسي على تضخم الذات وحدود العقلية لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية| جامعة الموصل على المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة.
- ولأجل التحقق من الأهداف افترضت الباحثة ما يأتي :
- ١- يتسم طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية | جامعة الموصل بدرجات منخفضة من بتضخم الذات.
 - ٢- يتسم طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية | جامعة الموصل بدرجات طبيعية بالحدود العقلية .
 - ٣- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمقياس تضخم الذات.
 - ٤- التعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبليّة والبعديّة لمقياس الحدود العقلية .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في بناء مقياسين تضخم الذات والحدود العقلية والمنهج التجريبي في اعدا برنامج الارشادي النفسي لملاءمته لطبيعة البحث، اما مجتمع عينة البحث فكانت من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية الاساسية ولذا اشتمل مجتمع البحث على طلاب القسم والبالغ عددهم (٤٢٦) وموزعين على أربع مراحل بواقع (١٩٠) طالباً مرحلة اولى، و (٨٤) طالباً في المرحلة الثانية، و(٦٢) طالباً في المرحلة الثالثة و(٩٠) طالباً في المرحلة الرابعة وتم تحديد عينة البناء (١٠٨) والعينة الاستطلاعية (١٠) وعينة الثبات (١٦) وعينة التطبيق (٢٤) وقد تم تحديد نسبة العينة البالغة (١٥٨) من المجتمع الكلي (٤٢٦) إذ بلغت نسبة العينة من المجتمع الكلي (٣٧,٠٨٪) موزعة على عينة البناء والثبات والتجربة الاستطلاعية والتطبيق .

أما عينة التطبيق (التجريبية والضابطة) فنكونت من (٢٤) طالباً يمثلون قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وبواقع (١٢) طالب لكل مجموعة (ضابطة ، تجريبية) وهم الاكثر تضخماً للذات والأرق سمكاً في الحدود العقلية و تم اختيارهم بصورة عمدية.

اما أداة البحث فقد استخدمت الباحثة مقياسي (تضخم الذات) والذي تكون بصيغته النهائية من (٤٠) فقرة الخماسي البدائل (ليكرت) اما الأداة الثانية فهي مقياس (الحدود العقلية) والذي تكون بصيغته النهائية من (٤٥) فقرة الخماسي البدائل (ليكرت) وقامت الباحثة ببنائها وفق الخصائص السيكرومترية (الصدق الثبات)كوسائل لجمع البيانات وقد تم تطبيق البرنامج الارشادي على طلاب المجموعة التجريبية الذي اعدته الباحثة في حين المجموعة الضابطة لم تخضع للبرنامج وجرى تنفيذ البرنامج من (١٤) جلسة موزعة بواقع جلستين اسبوعياً وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيري الدراسة وبعد تطبيق البرنامج وجمع البيانات وتحليلها إحصائياً واستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) والوسائل الاحصائية المناسبة للدراسة توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات اهمها:

١- فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المتضمن عدد من الجلسات في خفض تضخم الذات وتحسين الحدود العقلية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٢- صلاحية مقياسي تضخم الذات والحدود العقلية والذي تم بناؤه على طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تضخم الذات ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية .

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الحدود العقلية ولصالح الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية .

اما اهم التوصيات فهي :

- ١- تعميم نتائج الدراسة الحالية على طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل.
- ٢- حث المدرسين على الاهتمام بالإعداد النفسي للطلاب خاصة في مجال الارشاد النفسي واعتماد البرنامج الحالي كدليل عمل لخفض تضخم الذات وتحسين الحدود العقلية .
- ٣- حث المدرسين في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة على تنظيم محاضرات تثقيفية تدور حول المفاهيم النفسية التي يحتاجها الطالب في الدروس العملية وخاصة خفض تضخم الذات وتحسين الحدود العقلية .
- ٤- اعتماد مجالات مقياسي تضخم الذات والحدود العقلية التي تبنتها الباحثة في المقاييس الحالية بشكل منفرد او بمجموعة منها او جميعها من خلال الدراسات المستقبلية لتضخم الذات والحدود العقلية .
- ٥- ضرورة دراسة تضخم الذات والحدود العقلية للاعبين منتخب الكلية في بطولة الجامعة للألعاب الرياضية المختلفة .

Summary

The Effect of a Psychological Counseling Program on Reducing Ego-Inflation and Improving Mental Boundaries among Students in the Department of Physical Education and Sports Sciences

Researcher

Supervisor

Dalal Khairy Saleh Al-Hashemi,

Prof. Dr. Aqla Sulaiman Al-Hawri

1446 /AH

2025 /AD

The study aimed to:

1. Develop a comprehensive growth scale for students in the Department of Education and Sports Sciences, College of Basic Education, Fitness, Al-Walid University.
2. Develop a legislative scope scale for students in the Department of Education and Sports Sciences, College of Basic Education, Fitness, Al-Walid University.
3. Develop a psychological counseling program to completely eliminate the original borderline material in accordance with the special education and sports sciences requirements, College of Basic Education, Al-Walid University.
- 4- Identifying the significance of the differences between the control and experimental groups in the pre- and post-tests of the ego-inflation scale.
- 5- Identifying the significance of the differences between the control and experimental groups in the pre- and post-tests of the mental boundaries scale..
- 6- Identifying the significance of the differences in the effect of the psychological counseling program on ego-inflation and mental boundaries for students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, University of Mosul, on the control and experimental groups in the post-tests.

To achieve the objectives, the researcher hypothesized the following:

1. Students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, University of Mosul, have low levels of egocentrism.
2. Students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, University of Mosul, have normal levels of mental limitations.

B

3. The psychological counseling program has a positive impact on reducing egocentrism and improving the mental limitations of students in the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education, University of Mosul.

The researcher used the experimental method for its suitability to the nature of the research. The research sample community was made up of students from the Department of Physical Education and Sports Sciences, College of Basic Education. Accordingly, the research community included students from the department, numbering (426), distributed over four stages: (190) students in the first stage, (84) students in the second stage, (62) students in the third stage, and (90) students in the fourth stage. The construction sample was determined as (108), the exploratory sample (10), the stability sample (16), and the application sample (24). The sample percentage from the total community was determined, as the sample percentage from the total community reached (44.60%), distributed over the construction sample, stability sample, exploratory experiment, and application sample.

As for the application sample (experimental and control), it consisted of (24) students representing the Department of Physical Education and Sports Sciences, with (12) students for each group (control, experimental), and they were the most inflated of the self and the thinnest in mental limits, and they were chosen intentionally.

As for the research tool, the researcher used the scale (self-inflation), which in its final form consists of (40) five-point Likert items. As for the second tool, it is the scale (mental boundaries), which in its final form consists of (45) five-point Likert items. The researcher built it according to the psychometric characteristics (validity and reliability) as a means of collecting data. The guidance program was applied to the students of the experimental group, which was prepared by the researcher, while the control group did not undergo the program. The program was implemented in (14) sessions distributed at a rate of two sessions per week. Equivalence was achieved between the two groups in the study variables. After applying the program, collecting the data, analyzing it statistically, and using the statistical program (SPSS) and the appropriate statistical methods for the study, the researcher reached a number of conclusions, the most important of which are:

C

- 1- The effectiveness of a psychological counseling program, which included several sessions, in reducing self-esteem and improving mental boundaries among students in the Department of Physical Education and Sports Sciences.
- 2- The validity of the self-esteem and mental boundaries scales, which were developed on students in the Department of Physical Education and Sports Sciences.
- 3- The presence of statistically significant differences between the pre- and post-tests in self-esteem, in favor of the post-test for the experimental group.
- 4- The presence of statistically significant differences between the pre- and post-tests in mental boundaries, in favor of the post-test for the experimental group.

The most important recommendations are:

1. Disseminate the results of the current study to students in the Department of Physical Education and Sports Sciences/College of Basic Education/University of Mosul.
2. Urge teachers to pay attention to students' psychological preparation, especially in the field of psychological counseling, and adopt the current program as a working guide to reduce egocentrism and improve mental boundaries.
3. Urging teachers specializing in sports psychology in the Department of Physical Education and Sports Sciences to organize educational lectures revolving around the psychological concepts that students need in practical lessons, especially reducing self-esteem and improving mental boundaries.
4. Adopt the domains of the egocentrism and mental boundaries scales adopted by the researcher in the current scales, individually, in combination, or all together, through future studies of egocentrism and mental boundaries.

**Ministry of Higher Education
University of Mosul
College of Basic Education
Dept. of Physical Education & Sport
Science**



**The Effect of an Indicative psychological program on
Reducing Self-Inflation and Improving Cognitive
Boundaries among Students in the Department of
physical Education and Sports Sciences**

**A doctoral dissertation submitted by
Dalal Khayri salih alhashimi**

**To the Council of the College of Basic Education at
the University of Mosul, which is part of the
requirements for obtaining a doctorate degree in
physical education and sports sciences**

**Supervised by
Professor Dr.
Oglah Sulaeman Ali Alhory**

2025 A.D

1446A.H