

تأثير الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي لتخفيض الهزيمة النفسية لدى الطلاب فاقدى الوالدين في المرحلة الإعدادية

الكلمات المفتاحية: العقلاني الانفعالي السلوكي، الهزيمة النفسية

م.م صفاء خيرالله أبراهيم أ.م.د سميرة علي حسن

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

Sameaa Ali @yahoo.com

Safaatmeme88@gmail.com

الملخص

يستهدف البحث الحالي معرفة تأثير أسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض الهزيمة النفسية لدى الطلاب فاقدى الوالدين في المرحلة الإعدادية. ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الهزيمة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين البعدي والقبلي على مقياس الهزيمة النفسية

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعتين التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الهزيمة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

استخدم المنهج التجريبي للتحقق من صحة الفرضيات اذ بلغت عينة البحث (٢٤) طالباً من فاقدى الوالدين في المرحلة الإعدادية من مدرستي (الخالص، الرواد) وتم توزيعهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) استخدم أسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي مع المجموعة التجريبية ولم يستخدم مع المجموعة الضابطة أي تدخل.

استخدم في البحث مقياس الهزيمة النفسية الذي أعده الباحثان معتمدان على نموذج ميفين وتسون (٢٠٠٧) وقد تكون المقياس من (٤٨) فقرة، وقد تم استخراج الصدق بعدة طرق وكذلك الثبات بطريقتي اعادة الاختبار والفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات على التوالي ٠.٨٤ و ٠.٨٢ وقد قام الباحثان بتطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (٢٠٠).

وقد قام الباحثان ببناء برنامج إرشادي على وفق نظرية اليس لتخفيض الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين وقد بلغ عدد الجلسات (١٤) جلسة مدة كل منها (٤٥) دقيقة ولغرض التأكد من صلاحية البرنامج تم عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، فأكدوا على صلاحيته في تخفيض الهزيمة النفسية.

أظهرت نتائج البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الهزيمة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين البعدي والقبلي على مقياس الهزيمة النفسية
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعتين التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الهزيمة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

مشكلة البحث والحاجة اليه:

وتزداد فاعلية الإرشاد النفسي عندما يقدم من خلال الإرشاد الجماعي الذي يكون من خلال إرشاد مجموعة من المسترشدين والذين غالباً ما تتشابه مشكلاتهم والأزمات التي تواجههم ، وهو يناسب الأعمار والمراحل الدراسية كافة ،أضافة الى ذلك فهو يعد عملية مهنية وتفاعلية بين المرشد ومجموعة من المسترشدين يعملون على التعبير عن ذاتهم ومشكلاتهم أثناء الجلسة الإرشادية ويتمكن الإرشاد الجماعي على مساعدة أكبر قدر ممن لديهم مشكلات متشابهة ، فمن خلاله يلاحظ المرشد أفراد المجموعة الارشادية أثناء تفاعلهم في المواقف الاجتماعية فيتعرف على الخلل في مشكلاتهم فيعمل على توجيههم ودعمهم وتغيير الأفكار المشوهة وغير العقلانية لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مع أنفسهم ومع الآخرين (أبو اسعد، ٢٠١١، ص٥٨). وأن المشكلات النفسية ومن ضمنها الهزيمة النفسية في المجتمع متعددة ومعقدة وتتغلغل بجذورها في شتى مجالات حياة الإنسان وفي نشاطه وفي العلاقات الاجتماعية وفي العمل والإنتاج في كافة الجماعات والتنظيمات الاجتماعية وما لكل هذا من دلالات مهمة بل وخطيرة على حاضر المجتمع ومستقبله (الداهري، ٢٠٠٨، ص ٢٣)

ومما لاشك فيه أن الاضطرابات النفسية أصبحت تواجهنا بمشكلة صحية عامة إذ أن مدى انتشارها يفوق ما نعرفه عن الأمراض العقلية والعضوية فهي في الحقيقة أكثر فروع الطب النفسي والعقلي شيوعاً. (عكاشة، ١٩٩٨ ص ٩٤). وعلاقة الفرد بالآخرين لها أثر كبير على نفسيته، فالشخص الذي يفتقر إلى المهارات الاجتماعية يعاني من مشكلات نفسية قد تصل إلى الانهزام النفسي (أبو حلاوة، ٢٠١٣، ص ٢٩).

ويلاحظ على بعض الأفراد أحياناً ، أنماط سلوكية ، يعتمد فيها تجنب وإفساد خبراته السارة والممتعة ، إذ يستجيب للنجاحات والانجازات التي يحققها بالاكنتاب والشعور بالذنب ، ويستدرج نفسه لمواقف وأشخاص وعلاقات تجلب له الأسى والحزن ، أي أنه يصر على وضع نفسه في تلك المواقف التي تجلب له القهر والمعاناة ، مع الامتناع عن تقبل المساعدة من الآخرين ، وكما يجهد على إثارة غضب الآخرين أو رفضهم له ، للحصول على فوائد ومكاسب نفسية سلبية وضارة ، كالشعور بالمهانة والمكانة النفسية والاجتماعية الواطئة والهزيمة والإذلال ، ويعد هذا النمط من أنماط الشخصية المضطربة ، ويطلق عليه الشخصية المهزومة ذاتياً **Self-Defeating Personality**. (غانم ، 2006 ، ص 185-184).

وأن مشكلة الهزيمة النفسية تتجلى في أن يستسلم الفرد للأفكار والسلوكيات السلبية الانهزامية انعدام التفكير العقلاني والسلوك السوي تماما كما لو كان ينظر من خلال عدسة مشوهة فبدلاً من رؤية الحقيقة واضحة نراها محرفة (نيستل، ٢٠١٥، ص ٢١٥).

والمشكلات النفسية تحتاج إلى دراسة المشكلات طولا وعرضا وعمقا وتحتاج إلى جمع كل البيانات المتعلقة بالمشكلة وأعراضها وتاريخها ... الخ، إن الفرد القوي هو الذي يواجه مشكلاته مواجهة علمية واقعية ويعلم الحرب عليها ولا ينهزم منها ولا يتجاهلها بل يطلب المساعدة في حلها أن لم يستطع (بترس، ٢٠١٠ ص ١٣٢).

وأكد بومستر 2000 Baumeister أن هناك علاقة بين آثار الاقصاء الاجتماعي والهزيمة النفسية إذ يرى أن تدني احترام الذات غالباً ما ينتج عن مشاعر الرفض والشعور بالوحدة مما يؤدي إلى انهزام نفسي وانسحاب من الانتماء إلى المجتمع (Baumeister, 2000 p; 129). وفي دراسة كيباتي 2008 kabatay وجدت أن هناك علاقة قوية بين السلوك الانهزامي والعجز المتعلم ، إذ أجريت هذه الدراسة على عينة من طالبات المراحل الاولى وطبق مقياس

يستعمل امتحان يربط بين السلوك الانهزامي والعجز المتعلم ومن تحليل النتائج وجدت أن هناك علاقة قوية بين السلوك الانهزامي والعجز المتعلم (kabatay,2008 p;2).

وتعتمد نظرية العلاج العقلاني الانفعالي على تصحيح الأفكار غير العقلانية لدى الأفراد وتبصيرهم بها ومن ثم تنفيذها وعلاجها عن طريق نبذ تلك الافكار تلقائياً، وإن أسلوب العلاج العقلاني الانفعالي يسعى إلى اكساب الفرد المعرفة والمهارة في التفكير فهو يساعده في تنمية قدرته على توجيه الذات والتحمل وتقبل عدم اليقين ومقاومة الاحباط وتحمل المخاطرة والمسؤولية الذاتية بشأن الاضطراب ويكسبه المرونة والعلمية في التفكير والالتزام وتقبل الذات. (Ellis & Dryden,1987: P211). وبالنظر للواقع الحالي لطلاب المرحلة الاعدادية نجد أنّ هؤلاء الطلاب يعانون من مشكلات نمائية ترتبط بمرحلة المراهقة إلى جانب مشكلات أخرى ترتبط بضغوطات الحياة اليومية يمكن أن تؤدي إلى نشوء بعض الأفكار السلبية غير التكيفية وغير العقلانية والتي تؤثر على شخصياتهم، وقد لاحظ الباحثان من خلال تواصلهما مع بعض المرشدين في المرحلة الإعدادية حيث أشاروا الى وجود بعض الطلاب يعانون من الهزيمة النفسية في ضوء ذلك أرتأى الباحثان التدخل الإرشادي من خلال بناء برنامج إرشادي بأسلوب (عقلاني انفعالي سلوكي) لتخفيض الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين في المرحلة الإعدادية.

هدف البحث وفرضياته:

يهدف البحث الحالي معرفة تأثير أسلوب عقلاني انفعالي سلوكي في تخفيض الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين في المرحلة الإعدادية، وذلك من خلال التحقق من الفرضيات الآتية:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الهزيمة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين البعدي والقبلي على مقياس الهزيمة النفسية
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعتين التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الهزيمة النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب فاقدى الوالدين في المرحلة الإعدادية في قضاء الخالص للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩).

تحديد المصطلحات:

أولاً: التأثير: وهو مقدار التغيير الي يحصل على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٧٥، ص ٢٥).

التعريف الاجرائي للتأثير: هو ما يتركه البرنامج من تغير له تأثير على طلاب فاقدى الوالدين في المرحلة الإعدادية.

ثانياً: الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي: عرفه كل من:

١- أليس ١٩٨٦

أنه العلاج الذي يعمل على تغيير المعتقدات والأفكار غير العقلانية لدى المسترشد لتكون أكثر منطقية وعقلانية حتى يصل إلى مستوى من ادراكه تلك الافكار التي تسبب له التعاسة والمشكلات النفسية (العاسمي، ٢٠١٥، ص ٢٣).

٢- كوري ١٩٩١

ووصفه بأنه اسلوب من اساليب العلاج النفسي وهو ارشاد مباشر وتوجيهي يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة المسترشد لتصحيح معتقداته اللاعقلانية (cory,1991,p.6).

وقد تبنى الباحثان تعرف اليس ١٩٨٦ كتعريف نظري.

التعرف الاجرائي: مجموعة الجلسات تشتمل على فنيات وانشطة صممت وفق أسلوب عقلائي انفعالي من أهم هذه الفنيات (المناقشة، الاكتشاف، كشف الذات، الحديث الذاتي، الاسترخاء العضلي والذهني، التصور، دحض الأفكار، الطرق الفكاهية، لعب الدور، التغذية الراجعة، التعزيز، التدريب البيئي).

رابعاً: الهزيمة النفسية عرفها كل من:

أ- ميفين وتسون 2007:

هي حالة نفسية تنشأ من خلال عدد من العوامل الداخلية والخارجية تتجسد بالاكئاب والقلق والإحباط وعدم تقدير الذات، والتي تتفاعل فيما بينها لتكون الهزيمة النفسية (Meifen&Tsun,2007.p126).

كيباتي 2008 Kabatay:

هي مجموعة من السلوكيات الهازمة للذات، التي يتصف صاحبها بأفساد الخبرات الممتعة، ويسعى الى المواقف او الأشخاص او العلاقات التي تسببت له القهر والإحباط، ويمتنع عن قبول مساعدة الاخرين له (kabatay,2008,p120).

وقد تبني الباحثان تعريف ميفين وتسون (٢٠٠٧) كتعريف نظري للبحث.

أما إجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الهزيمة النفسية المعد لأغراض هذا البحث.

٣ - المرحلة الاعدادية: (تعريف وزارة التربية)

"هي مرحلة من مراحل التعليم الثانوي تأتي بعد المرحلة المتوسطة مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتفي بترشيح ما اكتشف من قابلية الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أفضل من المعرفة والمهارة مع تنوع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وترسيخها تمهيداً لمواصلة الدراسة وإعداداً للحياة العملية" (وزارة التربية، ٢٠١١، ص ١٦).

الفصل الثاني

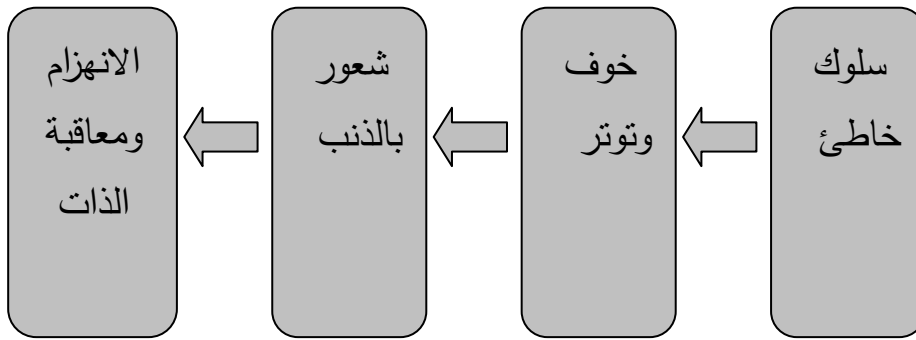
الاطار النظري والدراسات السابقة

١- نظريات التعلم الاجتماعي Social Learning Perspective:

يرى باندورا Bandura ليس هنالك حدود للتعلم الذي يكتسبه الطفل عن طريق المحاكاة فالطفل الذي يرى أبويه تستحوذ عليهم انهزام الذات على معظم السلوكيات التي تصدر منهم سيكتسب السلوكيات نفسها وسيحملها معه إلى حياته الراشدة من دون أن يعرف منشأها أو أسبابها، وذلك يعتمد على مقدار تأثير احد الأبوين أو تأثره به. فغالبا ما يكافئ الافراد أنفسهم أو يعاقبونهم عند الإخفاق والمكافأة التي يعطيها الفرد لنفسه هي الشعور بالزهو أو الرضا عن

النفس أما العقوبة فتكون الخجل أو مشاعر الذنب أو الاكتئاب أو العزلة وبالتالي يؤدي الى هزيمة نفسية لأنه لم يسلك السلوك الذي يود القيام به (جورارد ولندزمان، ١٩٨٨، ص ٤٠٠-٤٠٥).

ويرى باندورا أن الأفراد ينهمكون في التقليل من قيمة أنفسهم وتكوين أفكار سلبية يصل بهم الأمر لمعاقبة الذات ونزعة عقاب الذات تتكون في مراحل متعددة تتمثل بسلوك خاطئ، يثير خوفاً من عقاب متوقع يولد شعوراً بالذنب ويحصل أنهزام للذات. ويكون هذا الخوف أشد إيلاماً من الذنب ويهدف إلى استجداء عطف الآخرين وكما يوضحه المخطط الآتي:



شكل (١)

مراحل الشعور بالذنب والانهزام

ويستهدف الانهزام تكوين غطاء وجداني للأفعال السلبية لسد الأسلوب المتشدد من المجتمع وذلك عن طريق التملق واستجداء الشفقة من إدانة الذات واحتقارها وإعادة حالة الطمأنينة والتخلص من وجود الإحباط، وقد يتخذ العقاب أشكالاً متنوعة للأشخاص ضعيفي القدرة والإرادة ومن ذلك الهروب نحو عالم الخيال والإدمان وربما محاولة الانتحار (Hjelle&Ziegler,1992,p.255).

٢- أنموذج ميفين وتسون 2007

جاء نموذج كلاً من (ميفين Meifen، وتسون Tsun عام 2007) إضافة كبيرة

لما قدمته نظرية برينان Brennan (1998)، حيث تناول هذا النموذج موضوعات لها تأثير كبير في حياة الفرد كالتعلق العاطفي ، والشدة والكرب ، المصادر الذاتية للفرد، وطبقاً لهذا الأنموذج فأن الهزيمة النفسية تنشأ منة خلال عدد العوامل والمتغيرات الداخلية والخارجية للفرد

والتي تتجسد بالأكتئاب والقلق والإحباط وعدم تقدير الذات والتي تتفاعل فيما بينها لتكون الهزيمة النفسية، كما ركزا (ميفين وتسون) على مجموعة عوامل من شأنها ان تؤدي الى هزيمة نفسية عند الفرد، ومن هذه العوامل ما يلي:

– القلق Anxiety ، والتجنب Avoidance ، عاملين من شأنهما ان يكونان التعلق العاطفي عند الفرد.

– الأكتئاب Depression، والنتائج السلبية من العلاقات الشخصية، عاملين يشكلان الشدة او الكرب.

– تقدير الذات Self-esteem، وفاعلية الذات الاجتماعية Social Self-efficacy، عاملين رئيسيين في تشكيل المصادر الذاتية للفرد (Meifen & Tsun, 2007, p,295).

يشير بعض العلماء الى ان الهزيمة النفسية يمكن ان تعود الى علاقة الطفل بالدية أو التعلق بالراشدين إضافة الى التعلق العاطفي، على سبيل المثال فإن التقارير الذاتية للأفراد ذوي الهزيمة النفسية تشير الى أنهم غالباً ما يقررون أن والديهما أما أن يكونوا منسجمين معهم أو رافضين لهم (Zampelli, 2000,p,123).

تؤكد بعض الدراسات، ومنها ما أثبتته Hardy (1991) على أن الأشخاص الذين يمتلكون معتقدات او تصورات سلبية عن أنفسهم هم افراد يتصفون بسبة عالية من الهزيمة والانعزال، ويرى باومستير 1990 Baumeister، بان الهزيمة النفسية والانتحار هما أسلوبان للهروب من الحياة بسبب فشل الفرد في تحقيق أهدافه ((Kassin, 2001, p.642).

وأكدت دراسات أخرى أن العجز في فاعلية الذات الاجتماعية يرتبط بمستوى عالي من الشدة النفسية (الكرب) Distress، والأكتئاب Depression، والعزلة Loneliness، وتأكيداً لما سبق ذكره فقدّم كلاً من هارتزler Hartzler وبراونسون Brownson (2001)، نموذج مقترح لمساعدة طلبة الكليات على فهم وتحديد مستوى الهزيمة النفسية للحصول على الاستبصار بالمفاهيم الأساسية (مثلاً القلق، الإحباط، عدم تقدير الذات، عدم أشباع الحاجات الأساسية، المعتقدات أو التصورات الجوهرية) هدفت دراسة (هارتزler وبراونسون) الى تعرف

الطلبة بالتأثيرات السلبية لأنهم الذات، وتقديم المساعدة لهم في تطوير استراتيجيات وأفكار بديلة، أو تخفيف شدة الذات الانهزامية (Roberts&et.al,2002,pp.310-219).
- لم يتوصل الباحث الى دراسات حول الهزيمة النفسية سواء كانت وصفية أو تجريبية.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

منهج البحث: يعد المنهج التجريبي من أحد انواع البحث وأكثرها دقة ولا يقتصر فقط على وصف الوضع الراهن أو الظاهرة، بل يتعداه الى تدخل واضح ومقصود بهدف واقع الظاهرة او الحدث من خلال استخدام اجراءات او احداث ومن ثم ملاحظة النتائج بدقة وتحليلها وتفسيرها (عليان ،٢٠٠٠، ص ٥٥).

التصميم التجريبي: يقصد بالتصميم التجريبي هو الهيكل العام أو البناء العام للتجربة، يشتمل على أفراد التجربة وطريقة اختيار عينات التجربة (رؤوف، ٢٠٠١، ص ١٥٢).

مجتمع البحث: -

يتحدد البحث الحالي بطلاب فاقدى الوالدين في المرحلة الإعدادية في قضاء الخالص للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩).

عينة البحث: -

تم اختيار طلاب فاقدى الوالدين في المرحلة الإعدادية في المدارس النهارية في قضاء الخالص التابع الى مديرية تربية ديالى، وقد بلغت عينة البحث (٢٠٠) طالباً.

عينة البرنامج الارشادي:

تم اختيار عينة التطبيق من مدرستي (الخالص - الرواد) من مجتمع البحث، وقد اختار الباحثان (٢٤) طالبا من الذين حصلوا على درجة اعلى من الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) درجة على مقياس الهزيمة النفسية ووزعوا الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٢) طالباً في كل مجموعة

التكافؤ بين المجموعتين:

تم التكافؤ بين المجموعتين في عدد من المتغيرات التي لها علاقة بالمتغير التابع منها الاختبار القبلي، العمر، والتحصيل الدراسي، تسلسل الطالب في الأسرة.

١. درجة أفراد المجموعتين على مقياس الهزيمة النفسية قبل البدء بالتجربة

لتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث والبالغ عددهم (٢٤) طالب في متغير درجات الطلاب على مقياس الهزيمة النفسية، استعمل الباحثان معادلة كروسكال وايلز لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات البحث الثلاث، فكانت قيمة كروسكال وايلز المحسوبة تساوي (٠.٠٩٤) والقيمة الجدولية تساوي (١٩.٦٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجه حرية (١) وبما إن القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية، إذن لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث، وهذا يعني إن المجموعات الثلاث متكافئة في درجات المقياس، والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١)

قيمة كروسكال وايلز لمقياس الهزيمة النفسية قبل إجراء التجربة

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال وايلز المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
الضابطة	١٢	١٧.٧٥	٠.٠٩٤	١٢.٨٦	٢١	غير دالة إحصائياً
تجريبية	١٢	٢٣.٥٠				

٢- تسلسل الطالب بين أفراد الأسرة:

تراوح تسلسل الطالب بين أفراد الأسرة الواحدة لأفراد المجموعتين بين (١- ٨) فرداً، ولمعرفة دلالة الفرق بين المجموعات الثلاث في هذا المتغير قام الباحث بتصنيف عدد الأفراد إلى فئات الفئة الأولى من (١- ٢) فرداً والفئة الثانية (٣- ٤)، والفئة الثالثة (٥- ٦)، والفئة الرابعة (٧- ٨)، وعند استخدام مربع كأي تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (٣.٤٨٩) وهي اقل من القيمة الجدولية التي تساوي (١٢.٦٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، ودرجة حرية (١) ،

مما يدل على أن الفرق غير دال احصائياً في هذا المتغير بين المجموعتين، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

قيم مربع كاي لمتغير تسلسل الطالب بين أفراد الأسرة للمجموعات الثلاث

اسم المجموعة	٢-١	٤-٣	٦-٥	٨-٧	المجموع	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
						المحسوبة	الجدولية		
المجموعة التجريبية	٤	٣	٤	١	١٢				
المجموعة الضابطة	٥	٦	١	-	١٢	١٢.٦٨	٣.٤٨٩	١	غير داله

٣. التحصيل الدراسي للطلاب:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين والبالغ عددهم (٢٤) طالب في متغير التحصيل الدراسي للطلاب، ثم استعمل الباحثان معادلة كروسكال وايلز لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، فكانت قيمة كروسكال وايلز المحسوبة تساوي (٠.٩٩٥) والقيمة الجدولية تساوي (١٢.٦٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجه حرية (١) وبما إن القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية، إذن لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث، وهذا يعني إن المجموعات الثلاث متكافئة في التحصيل الدراسي، والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣)

نتائج التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للمجموعات الثلاث

اسم المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال وايلز المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
الضابطة	١٢	١٨.٦٣	٠.٩٩٥	١٢.٦٨	١	غير دالة
التجريبية	١٢	١٨.٦٣				

٤- العمر للطلاب:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين والبالغ عددهم (٢٤) طالب في متغير العمر للطلاب، معتمداً على حساب العمر بالأشهر، واستعمل الباحثان معادلة كروسكال وايلز لمعرفة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعات البحث الثلاث، فكانت قيمة كروسكال وايلز المحسوبة تساوي (٠.٩٢١) والقيمة الجدولية تساوي (١٢.٦٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجه حرية (١) وبما إن القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية، إذن لا يوجد فرق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث، وهذا يعني إن المجموعات الثلاث متكافئة في درجات المقياس ، والجدول (٤) يبين ذلك .

جدول (٤)**نتائج التكافؤ في متغير العمر للمجموعات الثلاث**

اسم المجموعة	العدد	متوسط الرتب	قيمة كروسكال وايلز المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
الضابطة	١٢	١٧.٥٠	٠.٩٢١	١٢.٦٨	٢	غير دالة
التجريبية	١٢	١٩.٠٨				

أداتا البحث: وفقاً لإجراءات البحث تطلب بناء مقياس الهزيمة النفسية وعلى وفق نظرية (ميفن وتسون، ٢٠٠٧) وبناء برنامج إرشادي لخفض الهزيمة النفسية بأسلوب (عقلاني انفعالي سلوكي).

اولاً: مقياس الهزيمة النفسية: قام الباحثان بباء مقياس للهزيمة النفسية وفق نظرية ميفين ووتسون (٢٠٠٧) والاستفادة من بعض الادبيات والدراسات السابقة، تم صياغة (٤٨) فقرة، وبدائل (٤) تنطبق علي دائماً- تنطبق علي غالباً - تنطبق علي أحياناً- لا تنطبق علي ابداً، وبدرجات (١-٢-٣-٤).

التحليل الاحصائي: إجراءات تحليل الفقرات:**١- مؤشرات الصدق: Scale Validity**

يُعدّ الصدق من الخصائص المهمة للحكم على صلاحية أداة القياس ويعني الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها (الدلّمي

والمهداوي، ٢٠١٦، ص ١٨٠). وقد جرى التحقق من صدق مقياس الهزيمة النفسية بأكثر من طريقة:

أ- الصدق الظاهري :

جرى حساب الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من المختصين. وهذا الإجراء أفضل وسيلة للصدق الظاهري حيث يقوم عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها (عودة، ٢٠٠٢، ص ٣٧٠).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الهزيمة النفسية عند عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (٢٢) خبير اذ حصل على اتفاق (١٠٠%) على استخدامه.

ب- صدق البناء : Construct Validity

ويسمى الصدق المنطقي أو المحتوى ويتناول فقرات المقياس ومحتوياتها من حيث ترتيبها وعدد تمثيلها للجوانب المراد دراستها تمثيلاً جيداً، ويعني إيجاد العلاقة بين نتائج المقياس وبين السمة الذي يرمي المقياس الى قياسها (عباس، ٢٠١٤، ص ٢٦٢). وقد تحقق الباحث هذا النوع من الصدق من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى (٠.٠٥).

مؤشرات الثبات :

ويقصد بالثبات بأنها الدقة في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج بعد فترة زمنية (Baron, 1981, p.68). وقد استخدم الباحث طريقتين لحساب معامل الثبات هما: -

أولاً_ معامل " ألفا كرونباخ " : Cronbach Alpha

إن استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادله الفا كرونباخ، ويتم من خلال حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على أساس إن الفقرة مقياس قائم بحد ذاته ويعد مؤشراً على اتساق استجابات الفرد والتجانس بين فقرات المقياس (عودة، ٢٠٠٢، ص ٢٥٤). ولحساب درجة الثبات يتم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (٣٠) طالب، وباستعمال الفا كرونباخ، بلغ معامل ثبات المقياس (٠.٨٢) وهو معامل ثبات عالي.

ثانياً طريقة إعادة الاختبار : Test-Re test

يكشف معامل الثبات الذي تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار ويسمى طريقة الاتساق الخارجي، أي درجة استقرار الأشخاص في اجابتهم عبر فترة زمنية (الدلومي والمهداوي، ٢٠١٦، ص ٢٠١٥) ولإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق مقياس الهزيمة النفسية على عينة قوامها (٣٠) طالب تم اختيارهم من ثانوية الفارابي، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين، وبعد استخدام معامل بيرسون بين التطبيق الأول والثاني، تبين معامل الارتباط بلغ (٠.٨٤) وهو معامل ثبات جيد يمكن الوثوق به (الدلومي والمهداوي، ٢٠١٦، ص ٢٠١٥).

وصف المقياس بصيغته النهائية: -

يتكون مقياس الهزيمة النفسية بصيغته النهائية من (٤٨) فقرة ووضع للمقياس (٤) بدائل هي (تتطبق علي دائماً - تتطبق علي غالباً - تتطبق علي أحيانا - لا تتطبق علي) ودرجات التصحيح (٤،٣،٢،١) علماً ان جميع الفقرات سلبية لذلك فإن اعلي درجة يمكن الحصول عليها هي (١٩٢) واقل درجة هي (٤٨) وقد بلغ الوسط الفرضي للمقياس (١٢٠).

ثانياً: البرنامج الارشادي: - ولتحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على (تأثير الأسلوب عقلائي انفعال سلوكي في تخفيض الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين في المرحلة الإعدادية) لذا أصبح ولا بد بناء برنامج ارشادي قائم على أسلوب عقلائي انفعالي سلوكي وفق نظرية (اليس) يتلائم مع طبيعة البحث وأغراضه في الارشاد، إذ تم تحديد الحاجات وفق نموذج (بوردرز وداري، ١٩٩٢).

وقام الباحثان بتطبيق البرنامج الارشادي بالاستناد الى الأسلوب المذكور وأعتدما الارشاد الجمعي، واستطاع الباحثان تحقيق (١٤) جلسة استغرقت كل جلسة (٤٥) دقيقة وبواقع جلسيتين في كل أسبوع ومن تاريخ ٢٠١٩/٢/٢١ ولغاية ٢٠١٩/٤/١٤.

الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي:

عرض البرنامج على عدد من المختصين في الارشاد النفسي لمعرفة مدى ملائمة الفنيات والأنشطة والاهداف والمدة الزمنية المقترحة لكل جلسة مع الاخذ بعين الاعتبار التعديلات المناسبة والحذف، وأخذ الباحثان بأراء السادة والخبراء ليكون البرنامج الارشادي أكثر مناسباً.

وهذه نموذج إدارة الجلسة الثامنة من البرنامج الارشادي الذي تم تطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية.

أدارة الجلسة الثامنة: طويلة الأمد

-يقوم المرشد بمتابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر للطلاب الذين أنجزوه بشكل جيد.

-يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة (متعته طويلة الأمد) (وهي محاولة الافراد الى البحث عن السعادة اللحظية (الانية) والمستقبلية حيث لا يحاولون التفكير بألام المستقبل حتى لا تنتشوه سعادتهم الحالية.

- يقوم المرشد بذكر عبارة لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس" ويناقشها مع الطلاب.

فالمتعة طويلة الأمد لها تأثيرات نفسية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل والأمل والثقة، من شأنها ان تخفض أفكار ومشاعر اليأس والانهازامية والعجز، فالسعادة الحقيقية او المتعة المستمرة تنشط أجهزة المناعة النفسية والجسدية، ويتالي تعد أحد الوسائل لتحقيق الصحة والسعادة والسلامة والوقاية.

-يقوم المرشد بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية حول السعادة الحقيقية (متعته طويلة الأمد) من خلال السؤال الآتي: ما انطباعكم عن الظروف الحالية؟ وما تأثيرها عليكم؟

-يقوم بتحديد الأفكار اللاعقلانية والطرق غير الصحيحة في التفكير التي تحد من عدم التفاؤل منها (اشعر بالحزن والأسى على حاضري ومستقبلي نتيجة الأوضاع الراهنة) (إننا نعيش في حياة كارثية لا يمكن ان نفرح أو نتمتع بها).

-يقوم المرشد بنقد تلك الأفكار من خلال إظهار سلبيات عدم الشعور بالسعادة على سلوك المسترشد فيقول ان هذه الأفكار تدل على التشاؤم وان هذا التشاؤم لا يغير الظروف بل يزيد الهموم ويعقدها ويجعل الإنسان فاقد الأمل وبيأس من الحياة وبالتالي تترك آثار عميقة عليه فتصبح جزءا من ملامحه.

-يقوم المرشد بتغيير القواعد والأحكام في التفكير بأخرى أكثر واقعية وأقرب إلى التوافق، مثل الأمان بدلا من الخطر والسرور بدلا من الألم.

ويقوم المرشد باستبدال تلك الأفكار بأفكار واقعية عقلانية فيقول إن الأوضاع الراهنة يمكن أن تزول وكل شدة وبعدها فرج وتفاءلوا بالخير تجدوه والتوقعات الايجابية للأشياء هي دافع لنجاح الفرد عكس الإنسان المتشائم الذي لا يتوقع النجاح.

-يقوم المرشد بتقديم التعزيز المعنوي من خلال ترديد كلمات المدح والتشجيع للطلاب المناقشين بالجلسة الإرشادية.

-يقوم المرشد بتلخيص مدار في الجلسة الإرشادية وتحديد الايجابيات والسلبيات.

-يطلب المرشد من كل طالب ذكر موقفين استخدم فيهما القواعد الصحيحة في التفكير الايجابي للشعور بمتعة طويلة الأمد.

الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثان الحزمة الإحصائية spss في التحليل الاحصائي للبيانات.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها:

لتحقيق هدف البحث وهو معرفة تأثير الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين في المرحلة الإعدادية، وذلك من خلال الفرضيات الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الهزيمة النفسية، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين، وتوصل الباحث الى نتائج اذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١٣) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح نتائج الاختبار البعدي وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة كما هو موضح الجدول (٥).

الجدول (٥)

القيم الإحصائية لمستوى الهزيمة النفسية لطلاب المجموعة التجريبية الاولى للاختبارين القبلي والبعدي باستخدام اختبار ولكوكسن (Wilcoxon).

ت	الدرجات		الفروق	رتب الفروق	مجموع الرتب الموجبة	مجموع الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة ٠,٠٥
	القبلي	البعدي					الجدولية	المحسوبة	
١	١٦٢	٥٤	١٠٨	١١,٥	٧٨	صفر	صفر	١٣	دالة إحصائياً
٢	١٦٣	٥٥	١٠٨	١١,٥					
٣	١٦٥	٦٢	١٠٣	٤,٥					
٤	١٥٥	٥٨	٩٧	١,٥					
٥	١٧٢	٦٧	١٠٥	٩,٥					
٦	١٧٣	٦٨	١٠٥	٩,٥					
٧	١٥٦	٥٩	٩٧	١,٥					
٨	١٥٨	٥٤	١٠٤	٧					
٩	١٥٩	٥٥	١٠٤	٧					
١٠	١٦٨	٦٤	١٠٤	٧					
١١	١٦٧	٦٥	١٠٢	٣					
١٢	١٥٤	٥١	١٠٣	٤,٥					

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين البعدي والقبلي على مقياس الهزيمة النفسية، وللتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين، وتوصل الباحث الى نتائج اذ بلغت القيمة المحسوبة (٢٧.٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١٣) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة كما هو موضح الجدول (٦).

الجدول (٦)

القيم الإحصائية لمستوى الهزيمة النفسية لدرجات أفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد التطبيق باستخدام اختبار ولكوكسن (Wilcoxon).

ت	الدرجات		الفروق	رتب الفرق الموجبة	رتب الفرق السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة ٠,٠٥
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي				الجدولية	المحسوبة	
١	١٧٢	١٧٠	٢	٣.٥				غير دالة احصائيا
٢	١٦٨	١٦٢	٦	١٠				
٣	١٥٤	١٤٥	٩	١٢				
٤	١٤٥	١٥٠	٥-	٨.٥				
٥	١٥٨	١٥١	٧	١١				
٦	١٥١	١٥٣	٢-	٣.٥				
٧	١٧٣	١٧٥	٢-	٣.٥				
٨	١٦٤	١٦٠	٤	٧				
٩	١٦٢	١٦٧	٥-	٨.٥				
١٠	١٦٥	١٦٤	١	١				
١١	١٥٤	١٥١	٣	٦				
١٢	١٥٢	١٥٤	٢-	٣.٥				
المجموع				٥٠.٥			٢٧.٥	

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي علي مقياس الهزيمة النفسية، استخدام الباحث اختبار (مان وتني) لعينتين مستقلتين للتحقق من هذه الفرضية، وأظهرت النتائج أن قيمة (U) المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣٧) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، كما هو موضح في الجدول(٧).

الجدول (٧)

القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) لرتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الاولى والضابطة للتعرف على الفروق في تخفيض الهزيمة النفسية للاختبار البعدي.

مستوى دلالة ٠,٠٥	قيمة مان وتني		رتب الضابطة	رتب المجموعة التجريبية	مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	ت
	الجدولية	المحسوبة					
دالة لصالح المجموعة التجريبية	٣٧	صفر	٢٣	٢.٥	١٧٠	٥٤	١
			٢٠	٤.٥	١٦٢	٥٥	٢
			١٣	٨	١٤٥	٦٢	٣
			١٤	٦	١٥٠	٥٨	٤
			١٥.٥	١١	١٥١	٦٧	٥
			١٧	١٢	١٥٣	٦٨	٦
			٢٤	٧	١٧٥	٥٩	٧
			١٩	٢.٥	١٦٠	٥٤	٨
			٢٢	٤.٥	١٦٧	٥٥	٩
			٢١	٩	١٦٤	٦٤	١٠
			١٥.٥	١٠	١٥١	٦٥	١١
			١٨	١	١٥٤	٥١	١٢

تفسير النتائج ومناقشتها:

أظهرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي من خلال اختبار الفرضيات التي وضعها الباحثان عن مدى تأثير الأسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي والذي أدى بدوره في تخفيض الهزيمة النفسية لدى طلاب فاقد الوالدين في المرحلة الإعدادية، حيث انخفضت درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي عليهم، أما المجموعة الضابطة فقد بقيت بنفس الدرجات ولم يحدث أي تغيير في الهزيمة النفسية في الاختبارين القبلي والبعدي، لأنها لم تتعرض لأي تدخل إرشادي.

فيما يتعلق بتأثير العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تخفيض الهزيمة النفسية فقد اتضح هنالك فاعلية كبيرة لهذا الأسلوب الإرشادي من خلال الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وفي نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية الأولى، إذ أن البرنامج أسهم في إكساب أفراد المجموعة التجريبية بعض الخبرة في مواجهة المواقف الضاغطة المولدة للهزيمة النفسية، فضلا عن

تزويدهم ببعض المهارات والخبرات معرفية مكنتهم من مواجهة الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية ذات العلاقة بالهزيمة النفسية، إضافةً لذلك تركيز الباحث على الأفكار غير المنطقية وبلورة مفاهيم منطقية وعقلانية تشكل قاعدة يرتكز عليها الطلاب فاقدى الوالدين للتعامل مع مختلف الأحداث الضاغطة منها او الاعتيادية ويعود ذلك إلى فنيات الاسلوب العقلاني الانفعالي السلوكي التي استخدمت في البرنامج مع المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات

اثار البحث الحالي مجموعة من الاستنتاجات لدى الباحث، ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

١- بعد تطبيق مقياس (الهزيمة النفسية) ظهرت نسبة كبيرة من الطلاب فاقدى الوالدين يعانون من الهزيمة النفسية.

٢- إن الهزيمة النفسية تتأثر بمجموعة من المتغيرات منها اعتقادات وافكار عقلانية والوعي بالذات والتحكم بانفعالات مع وجود تباين في مستوى هذا التأثير وأن اعلى درجات تصل اليها الهزيمة النفسية خلال مرحلة المراهقة اذا ما تهيأت لها الظروف المناسبة.

٣- وعلى الرغم من أن الاسلوبين الارشاديين (العقلاني الانفعالي السلوكي) كانا فاعلين، عند المراهقين (فاقدى الوالدين) في تخفيض الهزيمة النفسية وأن نتائجها تتضح لدى عينات أكبر سناً وأكثر ادراكاً.

التوصيات

١- حث الباحثين والمرشدين التربويين ومراكز الارشاد النفسي الى استعمال مقياس الهزيمة النفسية بوصفه أداة للكشف عن الطلاب الذين يتصفون بهزيمة نفسية.

٢- العمل بالأساليب الارشادية المستعملة في هذا البحث في قسم الارشاد التربوي في وزارة التربية من وتدريب المرشدين التربويين على فنياته للإفادة منه في المدارس لمعالجة متغيرات نفسية محددة.

٣- يمكن لوزارة التربية - إعادة هيكلة نظم التعليم ليكون التعليم على مستوى المنطلقات النظرية والبناء والوظيفة بإقرار نظم تعليم مرتكزة على الأبداع لتكوين شخصية ناضجة ومستتيرة قادرة على التفكير والابداع، وبالتالي هذا يؤدي الى تخفيض الهزيمة النفسية وتزيد من الوعي بالذات لدى الطلاب.

المقترحات

يقترح الباحث القيام بالبحوث التالية:

١- فاعلية برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) لتخفيض الهزيمة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتأخرين دراسياً.

٢- العلاقة بين أساليب التنشئة الوالدية والهزيمة النفسية.

Abstract

The Effect of Behavioral Emotional Rationalist Method to Reduce Psychological Defeat in Orphan Students losing both Parents at Preparatory School

Keywords: Behavioral Emotional Rationalist, Psychological defeat.

Assist Inst.

**Safaa Khairallah Ibrahim Aboud
University of Diyala
College of Education for Humanities
Department of Educational and
Psychological sciences**

Assist. Prof.

**Sameaa Ali Hussein (Ph.D.)
University of Diyala
College of Education for Humanities
Department of Educational and
Psychological sciences**

This research aims to identify “The Effect of Behavioral Emotional Rationalist Method to Reduce Psychological Defeat in Orphan Students losing both Parents at Preparatory School” by testing the following hypotheses:

1. There are no statistically significant differences between the grades of the experimental group in pre-test and post-test on the scale of psychological defeat at significant level (0.05).

2. There are no statistically significant differences between the grades of the control group in pre-test and post-test on the scale of psychological defeat.
3. There are no statistically significant differences between the grades of the first two experimental groups and the control group in the post-test on the scale of psychological defeat at significance level (0.05).

The experimental method was used to verify the validity of hypotheses as the research sample reached (24 students) from the losing both parents in the Preparatory stage of (Al-Khalis and Al-Rawad Schools) and were distributed into two groups (experimental and control) that used the method of behavioral emotion rationality with the experimental group and was not used with the control group at any intervention.

The scale of psychological defeat was used in the research prepared by the researchers based on Maven and Watson model (2007) and the scale was of (48 items). The validity has been extracted in several ways, as well as, stability in the methods of retesting and Alpha Cronbach and the stability factor was (0.82 and 0.84 respectively). The researchers applied the measure in its final form to the sample of for applying is about (200).

المصادر

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف وعربيات، أحمد عبدا لحليم، (٢٠١٢)، نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- أبو حلاوة محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٣) : حالة التدفق، مفهوم الابعاد والقياس ، اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية ، تموز ، كتاب الشبكة ، العدد (٢٩) .
- بطرس، حافظ (٢٠١٠) : تعديل سلوك الطفل، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الحفني، عبد المنعم (١٩٧٥) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، مكتبة مدبولي، ج١ و ٢ ، القاهرة .
- جورارد، سدي، ولندزمان، تيد، (1988)، الشخصية السليمة، ترجمة حمد الكربولي، وموفق الحمداني، بغداد، مطبعة جامعة بغداد.
- الداهري، صالح حسن احمد (٢٠٠٨) : أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية الأسس والنظريات، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- الدليمي، احسان عليوي و المهداوي، عدنان محمود (٢٠١٦) : الاختبارات و المقاييس في التربية وعلم النفس ، ط١، دار الحداثة للطباعة والنشر، بغداد.

- رؤوف، أبراهيم عبد الخالق (٢٠٠١) التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية، ط١، عمان للنشر والتوزيع، الأردن.
- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٥) العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، ط١، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عكاشة، احمد (١٩٩٨) : علم النفس الفسيولوجي، دار المعارف، القاهرة.
- عودة، احمد سلمان (٢٠٠٢) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، دار الأمل، الإصدار الخاص، عمان، الاردن.
- غانم، محمد حسن (٢٠٠٦) : الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية، ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- نيسنل، ميشيل، (٢٠١٥): المدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني وعلمي، ط١، ترجمة: مراد علي حسن، وأحمد عبدالله الشريفين، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- وزارة التربية العراقية (٢٠١١) : نظام المدارس الثانوية في العراق قانون ٢٢، مجلة الوثائق العراقية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق.

- Baumeister (2000): **Self-defeating behavior patterns among national individuals**: Review and analysis of common self-destructive tendencies, Psychological Bulletin, pp. 3-22.
- Baron ,A . (1981) : **Psychology**,Halt stauders ,Japan.
- Corey , G.(1991) : **Theory and practice of Counseling and psycliotherapy** . Brook's cole publishing company.
- Ellis,A.& Dryden,(1987) (**The practice of Rational Emotive Therapy**) New York Springer.
-
- Hjelle, Larry A. & Ziegler Daniel, G. (1998) : **Personality Theories Basic Assumptions**, research and application, third Edition, New York , Mc Grow Hill, inc.
- Roberts, J. E, Gotlib, I. H, & Kassel, J. D, (2002): **Adult attachment security and symptoms of depression**: The mediating roles of dysfunctional attitudes and low self-esteem, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.70, pp.310-320.

- Kassin, soul (2001): **Psychology**, third edition, Williams college, new jersey, U.S.A, prentice Hall inc.
- Kabatay, Regina.T,(2008): **self-defeating personality and Learned helplessness**, Honors, University Honors Programs, Theses Paper 120-126 .
- Meifen, W & Tsun, Y (2007) : Testing a Conceptual Model of Working Through Self-Defeating Patterns, **Journal of Counseling Psychology** , Vol. 45 , PP : 295- 305.
- Zampelli, S, O, (2000): Reach your true potential : **How to overcome self-defeating behaviour** , New York, New Harbinger.

المقياس بصيغته النهائية

عزيري الطالب: -

لأغراض خاصة بالبحث العلمي يضع الباحث بين يديك مجموعة من الفقرات راجياً منك الدقة في الاجابة عليها، يتم ذلك بأختيار واحد من البدائل الثلاثة الموضوعه امام كل فقرة. فإذا كان محتوى الفقرة تنطبق عليك دائماً فضعي اشارة (√) امام البديل و هكذا مع بقية البدائل. يرجى عدم ترك أي فقرة دون اجابة مع ملاحظة ان كل فقرة لا يوضع لها الا اشارة واحدة فقط، ولا حاجة لذكر الاسم لان الغرض هو للبحث العلمي.

مع جزيل الشكر والتقدير

مثال: -

الإجابة على فقرات المقياس بوضع علامة () بجانب كل فقرة وتحت المستوى الذي ينطبق عليك ، وكما موضح في المثال التالي :-

ت	الفقرة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ أبداً
١.	ألوم نفسي في كافة المواقف.		✓		

الباحث

صفاء خيرالله أبراهيم

ت	الفقرة	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ أحياناً	لا تتطبق عليّ أبداً
١.	ألوم نفسي في كافة المواقف.				
٢.	أحذر من الآخرين وأبتعد عنهم.				
٣.	أحتقر نفسي.				
٤.	أرى ان أطباعي سيئة.				
٥.	ينظر لي الآخرين باشمئزاز.				
٦.	الجمود يسيطر على أنفعالاتي وأحاسيسي.				
٧.	أقوم بحاجاتي الأساسية للبقاء على قيد الحياة فقط.				
٨.	أعتقد ان لا ماضي لدي ولا مستقبل.				
٩.	يصعب عليّ إيجاد الحل المناسب لمشكلاتي.				
١٠.	عندما ينتقدني الآخرين أشعر بالنقص.				
١١.	مزاجي السيء ناتج من عوامل خارج أراذلي.				
١٢.	مهما حققت من نجاحات لم أشعر بقيمتها.				
١٣.	أشعر بالفشل في إتقان أي عمل أقوم به.				
١٤.	تتملكني عدم القدرة على تنظيم حياتي.				
١٥.	تتوقف ثقتي بنفسي على ما يقوله الآخرون.				
١٦.	يصيبني الخمول وضعف القدرة على القيام بأي عمل.				
١٧.	أعيش اليوم كما هو ولا أخطئ لليوم الثاني.				
١٨.	أتعب بسرعة عندما أقوم بأي عمل.				
١٩.	أشعر بالعجز عند مواجهة ضغوط الحياة.				
٢٠.	أعتقد أنني ذو قيمة صغيرة في مجتمعي.				
٢١.	أشعر ان أسرتي تتجاهلني.				
٢٢.	أنا أقل علماً وفهماً من المحيطين بي.				
٢٣.	أشعر أنني مهزوم لا أستطيع تطوير نفسي.				
٢٤.	أستخدم العنف في التعامل مع				

				الآخرين.
٢٥.				زملائي متفوقين عني بكثير.
٢٦.				أتقبل أهانة الآخرين لي.
٢٧.				أتجنب القيام بأي عمل لأسرتي لأنني أفضل في تحقيقه.
٢٨.				يؤنيني الضمير عندما يستاء الآخرين مني.
٢٩.				أخطأ بسبب سوء تقديري للأمر.
٣٠.				أرى نفسي جامداً وغير نشيط.
٣١.				أحسان الآخرين لي يشعرني بالسعادة
٣٢.				أعتقد ان لا ماضي لدي ولا مستقبل.
٣٣.				أنا غير سعيد، لأنني غير محبوب.
٣٤.				عندما أقوم بخطأ ما لا يهمني ما يقوله الآخرين عني.
٣٥.				يعاملني الآخرين بسوء.
٣٦.				أشعر بالتشاؤم نحو مستقبلي
٣٧.				مشكلات حياتي قاهرة لا يمكن حلها.
٣٨.				أعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي.
٣٩.				انا غير مهتم اذا قصرت في أرضاء الآخرين.
٤٠.				مزاجي السيء ناتج من علاقتي مع الآخرين.
٤١.				انهار عند مواجهة أبسط المشاكل
٤٢.				عندما يسيء شخص ما لي أنهزم ولا أدافع عن نفسي.
٤٣.				أشعر أنني شخص عديم الفائدة.
٤٤.				يصفني زملائي بأني منعزل وغير متفاعل مع الجميع.
٤٥.				أتأخر في إنجاز واجباتي عن الوقت المحدد.
٤٦.				أجد نفسي مجبراً عند دخولي المدرسة.
٤٧.				أجد صعوبة في مواجهة الضغوط اليومية.
٤٨.				أرى أنني قليل الشأن عندما يرفضني شخص ما.