

<https://doi.org/10.32792/utq/jedh/v15i2>

السلوكيات الهازمة للذات لدى طلبة المرحلة الثانوية

أم د إبراهيم خليل عيدان الجار الله

كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة ذي قار / العراق. IbrahimkhalilIdan@utq.edu.iq

فاطمه عبد كزار الخفاجي

كلية التربية للعلوم الانسانية اجامعة ذي قارا العراق fatimah.a.kizar@utq.edu.iq

الملخص:

يستهدف البحث الحالي التعرف على السلوكيات الهازمة للذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بحسب متغير الجنس (ذكور-اناث) وتحقيقا لأهداف البحث الحالي قام الباحثان ببناء مقياس السلوكيات الهازمة للذات بالاعتماد على نظرية (كودني 1975) والمتكون من 31 فقرة ، موزعة على خمسة مكونات التفكير السلبي بواقع (8 فقرات والشعور بالدونية بواقع(4 فقرات وادمان الكمال بواقع (8 فقرات والمماثلة بواقع (6 فقرات وتجنب المواجهة بواقع (5 فقرات ، ووضعت أمام كل فقرة أربعة بدائل للإجابة، وهي: أوافق بشدة، أوافق ، لا أوافق ، لا أوافق بشدة، حيث تم تصحيح الدرجات وفق الترتيب (1،2،3،4) وتكونت عينة البحث من (400) طالب وطالبة موزعة على مدارس قضاء الغراف بواقع (200) من الذكور و(200) من الاناث ،تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية البسيطة . وقد تحقق الباحثان من الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء للمقياس. أما الثبات، فقد تم التحقق منه باستخدام طريقة إعادة الاختبار و معادلة ألفا كرونباخ. واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SSPS) وظهرت النتائج ان عينة البحث لديهم سلوكيات هازمة للذات ولا توجد فروق بين الذكور والاناث في السلوكيات الهازمة للذات وفي ضوء النتائج توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: السلوكيات الهازمة للذات لدى طلبة المرحلة الثانوية:

Self-defeating behaviors among high school students

Asst. Prof. Dr. Ibrahim Khalil Idan Al-Jarallah

College of Education for Human Sciences, University of Dhi Qar, Iraq

IbrahimkhalilIdan@utq.edu.iq

Fatimah Abd Kizar Al-Khafaji

College of Education for Human Sciences, University of Dhi Qar, Iraq

fatimah.a.kizar@utq.edu.iq

Abstract

The current research aims to identify self-defeating behaviors among secondary school students according to the gender variable (males - females). To achieve the objectives of the current research, the researchers built a scale of self-defeating behaviors based on Cudney's theory (1975), consisting of 31 paragraphs, distributed over five components: negative thinking (8 paragraphs), feelings of inferiority (4 paragraphs), addiction to perfection (8 paragraphs), procrastination (6 paragraphs), and avoidance of confrontation (5 paragraphs). Four alternatives were placed in front of each paragraph: strongly agree, agree, disagree, strongly disagree. The scores were corrected according to the order (1, 2, 3, 4). The research sample consisted of (400) male and female students distributed among the schools of Al-Gharraf district, with (200) males and (200) females, who were chosen using a simple stratified random method. The researchers verified the apparent validity and construct validity indicators of the scale. As for reliability, it was verified using the retest method and Cronbach's alpha equation. The researchers used the statistical package (SSPS). The results showed that the research sample had self-defeating behaviors, and there were no differences between males and females in self-defeating behaviors. In light of the results, the researchers reached a set of conclusions, .recommendations, and proposals

Keywords: Self-defeating behaviors among high school students

مشكلة البحث

أدى تعقد الحياة الإنسانية في مجتمعاتنا المعاصرة إلى تفاقم صعوبات الحياة وتعددت مشكلات الإنسان وازدادت الأعباء وأصبح من الصعب على الإنسان أن يحقق معظم حاجاته وطموحاته أو أن يسلك في الحياة دون معاناة وألم، والتحديات التي تواجه هذه المجتمعات والحروب المتلاحقة والعدوان والدمار وغير ذلك، زادت من الضغوط النفسية ومن حالات الإحباط والقلق والحرمان والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والاعترا ب والشعور بالانكسار والانهازم النفسي (أبو حلاوه، 2013:181).

وقد يلاحظ ان لدى المراهقين سلوكيات تقف عائقاً أمام تقدمهم وتؤثر سلباً على حياتهم وعلى مستقبلهم، وان هذه السلوكيات السلبية بشكل عام تكون أما خارجية تكون موجهة نحو الآخرين كالانعزال عنهم وتجنبهم وعدم اقامة علاقات اجتماعية معهم، أو داخلية فتكون موجهة نحو الذات وتتمثل بفقدان الثقة بالذات والخوف وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجه المراهق والذي تدفعه إلى سلوك هازم للذات (بيحي، 2000: 20).

إن مفهوم السلوك الهازم للذات تتجلى في استسلام الفرد لأفكاره السلبية التي تتضح في الانهزامية وغياب مقومات الصفاء الذهني والسلوك الإيجابي تماما كما لو كان ينظر من خلال عدسة مشوهة، فبدلاً من رؤية الحقيقة واضحة يراها محرفة. (فخري، 2004:3).

وتشير دراسة (شحادة، 2022) أن الأفكار والمعتقدات الهازمة للذات هي المسؤولة عن معظم مشكلات الفرد السلوكية والنفسية، فهم يميلون لأن يصبحون عدوانيين، قلقين مكبوتين غير فعالين..... وهذه المظاهر السلوكية تندرج تحت مسمى السلوك الهازم للذات، الذي يعد من أكثر المشكلات انتشاراً في المراحل العمرية المتنوعة، ويشير السلوك الذي يهزم الذات إلى فكرة مفادها أن الناس عن علم وعن قصد يعملون الأشياء التي من شأنها أن تسبب لهم الفشل وتجلب المتاعب أو إيذاء أنفسهم (شحادة، 2022:39).

وتشير نتائج دراسة (Timoth, et al., 2019) أن السلوك الهازم للذات يؤدي إلى انخفاض الحافز والرغبة في المشاركة في السلوك الموجه نحو الأهداف اليومية وأن الفرد أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب (Timoth, et al., 2019:1).

وتشير كل من (Cudney, M., & Hardy, 1991) الى السلوكيات الهازمة للذات بأنها تعمل على تحريف استجابة الفرد الصحيحة؛ فهذه السلوكيات نجحت من قبل في مساعدة الفرد على تحمل خبرة مؤلمة؛ ومن ثم ساهمت في تقليل وخفض التوتر ولو بصورة مؤقتة، وعندما يتعامل الفرد بنجاح مع هذا التهديد يخزن داخل ذاكرته كوسيلة مؤثرة للتعامل مع المواقف المهددة الأخرى (Cudney, M., & Hardy 1991:9). لذلك تبلورت مشكلة البحث الحالي في التساؤل التالي: هل توجد سلوكيات هازمة للذات لدى طلبة المرحلة الثانوية؟

أهمية البحث

منذ فجر التاريخ الإنساني والأسرة تحتل مكانة رئيسة على صعيد حماية أفرادها وتربيتهم وتنشئتهم تنشئة سوية، بل ان الأسرة في الماضي كانت هي المؤسسة الوحيدة التي تؤدي معظم هذه الوظائف قبل ان تنتزع المجتمعات المعاصرة منها تلك الوظائف

شيئا فشيئا ومع ذلك ما تزال الأسرة محدد أساسي للصحة النفسية للفرد في المراحل العمرية المختلفة (عبد الأمير ٢٠٠٨ : ١٣).

ان فقدان الفرد للاهتمام واهمال من حوله وتعرضه في صغره الى النقد الجارح من الوالدين أو المعلمين يحطم بناء ثقته بنفسه ويهتز تماسكه الداخلي وهذا يجعله يمارس كل اسلحة التدمير الذاتي المؤدي به الى الانهزام (Baumeister, 1997 :145).

اذ أن السلوك الهازم للذات نمط قائم على التشاؤم وعدم التوافق وضعف الإرادة فهو أحد مظاهر الشخصية الانهزامية التي لا تمتلك الثقة بنفسها وتتقبل التقليل من ذاتها مما يعيق تقدما نحو الأهداف الصحيحة، وتتصف بالجمود وعدم القدرة على اتخاذ القرار نحو التغيير والتطور، فضلاً عن ذلك فهي تجد مشكلة في مواجهة أخطائها ومعالجتها (الزهيري، ٢٠٢٣:٩).

وإن السلوكيات الهازمة للذات تؤثر بشكل عام على مشاعر الأفراد وردود افعالهم، لأن الشعور بالعواطف السلبية والضعف المرتبط بهذه الحالة قد يجعلهم عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية والاجتماعية التي تحول دون تحقيق صحتهم النفسية، وربما يدفع بالفرد إلى لوم نفسه وتثبيته في مشاعر العجز والهروب من مواجهة اخفاقاته والميل إلى تهميش قوته وقدراته ثم يفقد الأمل والطموح ويتعود الأمل، مما يؤثر سلباً على مرونته النفسية ويضعف قدرته على مواجهة التحديات (Almohtadi et al. :2019:114).

وأكد بومستر (Baumeister, 2000) إلى وجود علاقة بين آثار الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات، اذ يرى أن تدني احترام الذات غالباً ما ينتج عن مشاعر الرفض والشعور بالوحدة مما يؤدي إلى الانهزام من الانتماء إلى المجتمع (عذاب وسهيم، ٢٠١٦:٦٧٠).

ويكتسب البحث الحالي اهميته لأنه يركز على مفهوم السلوكيات الهازمه للذات واهماله في المجتمع العربي عموماً والمجتمع العراقي على وجه الخصوص لتأثيره المهم في سلوك الأنسان ولاسيما في مرحلة الطفولة المتأخرة ، فهو ظاهرة سلوكية معقدة ذات جوانب متعددة يصاحبها فقدان الاهتمام في الاحداث والاشياء والاشخاص الأمر الذي يقود به الى القلق والخوف والخلج المتزايد وغيرها من الانماط السلوكية غير المقبولة ، فهو سلوك يميل فيه الطفل الى الاحجام عن التفاعل مع الآخرين مما يؤدي به إلى العزلة حيث أن سلوك الفرد كما هو معروف وليد الصفات المستقرة داخل النفس فهناك ترابط بين سلوك الانسان وبين نفسه (يحيى ، 2000 :193).

اهداف البحث

1. التعرف على السلوكيات الهازمة للذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.
2. دلالة الفروق في السلوكيات الهازمة للذات حسب الجنس (ذكور-اناث).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالحدود الآتية:

يتحدد البحث الحالي بالسلوكيات الهازمة للذات لدى طلبة المرحلة الثانوية ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) للعام الدراسي (2024- 2025)

تحديد المصطلحات

السلوكيات الهازمة للذات

تبنى الباحثان تعريف كودني (1975) وذلك لاعتماد الباحثان نظريته في اعداد مقياس السلوكيات الهازمة للذات والذي يعرفها على انها

" السلوكيات التي يمارسها الفرد وتؤدي إلى نتائج سلبية تعوقه عن تحقيق أهدافه وتسبب له الالم والمعاناة وغالباً تنشأ بسبب معتقدات وافكار غير صحيه ومتجزره وتتضمن هذه السلوكيات التفكير السلبي والشعور بالدونية وإدمان الكمال والمماطلة وتجنب المواجهة وغيرها من السلوكيات التي تعوق الشخص عن تحسين حياته وتحقيق أهدافه " (Cudney1975:1).

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عن طريق الإستجابة على فقرات مقياس السلوكيات الهازمة للذات الذي قاما الباحثان بإعادة في البحث الحالي.

الاطار النظري:

ثانياً: مفهوم السلوكيات الهازمة للذات **The concept of self-defeating behaviors**

كل شخص له حياته الخاصة فباستطاعته جعلها سعيدة أو جعلها حياة كئيبة وبأئسة ومهددة، فيحاول الفرد التغاضي عن الظروف التي تقف عائقاً أمام تحقيق هدفه ليعيش حياة سوية هادئة وإذا عجز الفرد عن تحقيق ذلك فإنه سيعاني من اضطراب نفسي يجعله يقوم ببعض السلوكيات الهازمة لذاته؛ لكي يقلل من قلقه وتوتره كمارسته للعدوان، أو إفراطه في التدخين، أو نهمه في الأكل، أو فقدان الشهية للأكل على الرغم من أنه يعي أنها ليست البدائل الصحية المناسبة، إذ اننا نجد انفسنا نمارس - على الأقل - واحداً أو أكثر من هذه السلوكيات في حياتنا اليومية. في كل لحظة جديدة من لحظات الحياة يسلك الأشخاص طريقتين من السلوكيات الأولى لتدعيم الذات، ومن ثم جلب السعادة والنجاح، والثانية بطريقة هازمة للذات تجعل الأفراد يعانون ويتألمون، وتنشأ من هذا السلوكيات الهازمة للذات نتيجة أنهم يفعلون أشياء تؤدي إلى التعاسة وعدم الرضا؛ فقد تكون تلك الأفعال نجحت في مساعدة الفرد على تحمل الخبرة المؤلمة ولكنها الآن تعمل ضده، وتمنعه من الاستجابة بطريقة صحيحة فيشعر أن حياته محكوم عليها بالبؤس والمعاناة (Cudney, M., & Hardy, R., 1991:1).

يشير مصطلح السلوك الهازم للذات لفكرة أن الأشخاص يميلون عن علم وقصد أو بشكل غير مقصود لفعل أشياء من شأنها أن تسبب الفشل لهم، وجلب الضرر لأنفسهم؛ فالسلوك الهازم للذات بهذا المعنى عبارة عن نمط متكرر من السلوك يؤثر على دافعية النمو الشخصي للفرد من خلال تأثيره السلبي على علاقاته مع الآخرين إضافة للآثار التي يتركها على مجرى حياة الفرد نفسة (Alshawashreh.,2013:255).

وتأكيدا على ذلك فقد أشار (Charbelain,1987:4) إلى أن السلوك الهازم للذات عبارة عن نمط سلوكي متكرر، يقوم من خلاله الأفراد بمحاولات لتحقيق احتياجاتهم الأساسية فينتج عن هذا السلوك عواقب ضارة وغير مرغوب بها على اعتبار أن الأشخاص الذين يعانون من مشكلة السلوكيات الهازمة للذات غالبا ما يكون لديهم مطالب صارمة " تجعلهم يميلون إلى الإفراط في التعميم، والمبالغة وهي من الأفكار الخاطئة التي تؤدي بهم إلى الانخراط بمزيد من السلوكيات الهازمة للذات (3:2016، Soletti).

نشأة السلوكيات الهازمة للذات

تنشأ السلوكيات الهازمة للذات عندما يحدث للفرد ارتباط بين الخبرة المؤلمة وبين السلوك الذي يقلل من حدة الخبرة المؤلمة داخل اللاوعي لديه، وهذه الصيغة بالترتيب تخرن داخل الذاكرة وعندما يواجه الفرد مواقف مؤلمة فإنه يسترجع بصورة الأوعية هذه الصيغة من السلوك، وبهذا يصبح الشخص مبرمجا لهزم الذات، وهذه الصيغة يمكن أن نعبر عنها كما يلي: خبرة (Experience) + السلوك (Behavior) _ الاستنتاج (Conclusion)

(Cudney, M., & Hardy, R., 1991:9)

ويوضح كل من (Cudney, M., & Hardy, R., 1991 :12) بعض المظاهر الأخرى للسلوكيات الهازمة للذات وهي كالاتي:

التسويف Procrastination

تعاطي الكحول Abuse of alcohol

التدخين Smoking

العدائية Hostility

العجز Impotence

الكمالية Perfectionism

تناول الطعام بشراهة Over eating

المحكات التشخيصية التي وردت في الدليل التشخيصي DSM-III-R لاضطراب الشخصية الهازمة للذات شملت الصورة الإكلينيكية لهذه الشخصية، والتي انحصرت في أربعة مجالات هي:

١- الحيز البيئشخصي

-اختيار مواقف أو أشخاص تؤدي إلى خيبة أمل وسوء المعاملة.

-إثارة استجابات الرفض والغضب من الآخرين.

-غير مهتم ويرفض الأشخاص الذين يقدمون المساعدة.

٢- الناحية المزاجية:

-الاستجابة للأحداث الإيجابية بالاكتماب والشعور بالذنب.

- يتردد في القيام بخبرات تجلب له السرور .

٣- الجانب السلوكي:

-بالرغم من قدرته يفشل في القيام ببعض المهام.

٤- المجال الخاص بصورة الذات:

- التضحية زائدة بالنفس لا يتوقعها ولا يطلبها الآخرون منه (APA, 1987,374).

نماذج السلوكيات الهازمة للذات: تتألف السلوكيات الهازمة للذات من ثلاثة نماذج مختلفة

النموذج الأول التدمير الذاتي الأولي:

ويشمل هذا النموذج الأفراد الذين يتعمدون عادةً اختيار إجراء يعرفون أنه سيجلب الضرر والاذى لهم. ويسمى مثل هذا النوع من السلوك (المازوشية).

النموذج الثاني المقايضة:

في هذا النموذج يعمل الأفراد على اختيار سلوك سيجلب بعض الفوائد، ولديه أيضا القدرة على التسبب في الضرر بنفس الوقت.

النموذج الثالث الاستراتيجيات العكسية:

وفيه يسعى الأفراد إلى نتائج مرغوبه ومع ذلك يختارون أساليب تنتج عكس المرجو منها ولا بد من الإشارة إلى أن هذا النموذج من السلوكيات الهازمة للذات شائع جداً لدى الشباب والمراهقين (Al Ashawashreh et .2013:256-255).

على سبيل المثال يميل المراهقين الذين يعانون من مشكلة الانسحاب الاجتماعي إلى عدم المشاركة في فرص التفاعل الاجتماعي الأمر الذي يمددهم بمتعته كبيرة، وخالية من الأحاسيس السلبية في المرة الأولى، مما يقلل من تفاعلهم مع الآخرين، وبالتالي يقل مستوى شعورهم بالاحراج، وتدرجياً يصبح هذا السلوك مساعداً لهم عند التعرض الى مواقف جديده قد تكون مشابهة، فيزداد احتمال استخدام ذلك السلوك بغرض التخلص من المشاعر والأفكار السلبية التي تستحوذ عليهم في تلك المواقف التي يتعرضون لها، مما يعود على الفرد بنتائج عكسية فيؤدي بهم إلى الابتعاد عن الآخرين، والانعزال عنهم، وبالتالي يقل تفاعلهم مع الآخرين، ويصبحون أكثر رفضاً لفرص التفاعل الاجتماعي، وهذا ما يقصد بنموذج الاستراتيجيات العكسية للسلوكيات الهازمة للذات (اتباع سلوكيات. بغرض تحقيق منافع، ولكنها تعود على الفرد بنتائج سلبية)

(Al Ashawashreh,et.al,2013:256)

النظريات التي فسرت السلوكيات الهازمة للذات

نظرية كودني (Cudney1975)

نظرية كودني (1975) تعد نظرية السلوكيات الهازمة للذات التي وضعها ميلتون كودني إحدى الإسهامات المهمة في علم النفس، حيث تهدف إلى تفسير كيفية تطور السلوكيات التي تعيق الفرد عن تحقيق إمكاناته الكاملة وتعمل ضد مصلحته الشخصية. ابتكر كودني هذه النظرية استجابة لحاجة المجتمع العلمي والممارسين في مجال علم النفس إلى إطار نظري يساعدهم على فهم هذه السلوكيات وآليات نشأتها واستمرارها، كما يوفر أدوات عملية للتعامل معها والتخلص منها.

وتتمحور الفكرة الأساسية لنظرية كودني حول أن السلوكيات الهازمة للذات هي ردود فعل دفاعية يقوم بها الفرد لتجنب الألم النفسي أو القلق الناتج عن تجارب سابقة. ومع ذلك، فإن هذه السلوكيات تصبح عائقاً في المدى الطويل، حيث تعيد إنتاج المشكلات التي تهدف إلى تجنبها. فعلى سبيل المثال، الشخص الذي يعاني من الخوف من الرفض قد يتجنب إقامة علاقات اجتماعية، لكن هذا السلوك يعزز الوحدة ويعمق الإحساس بالرفض.

توضح النظرية أن السلوكيات الهازمة للذات هي أنماط مكتسبة تعمل ضد مصلحة الفرد الشخصية، حيث يرى كودني أنها ليست فطرية، بل يتم تعلمها من خلال التجارب السلبية والتفاعلات الثقافية والاجتماعية التي يمر بها الإنسان منذ طفولته (كودني، 1975:1).

كما أن هذه السلوكيات يتم تجنبها للتعامل مع التحديات أو المواقف الصعبة، لكنها تعوق النمو الشخصي والإبداع، حيث تعمل على تعطيل قدرة الفرد على مواجهة العالم بطريقة خلاقة ومنتجة، كما تستخدم السلوكيات الهازمة لتجنب مواجهة مواقف معينة أو لتخفيف القلق، لكنها تعزز الأنماط السلبية بمرور الوقت مما يسبب حلقة مفرغة من السلوكيات المعطلة (كودني، 1975:2).

وفقاً لكودني، يولد الإنسان بطاقة إبداعية طبيعية تمكنه من التعامل مع التحديات بشكل خلاق، ومع ذلك يتم قمع هذه الطاقة بسبب التجارب السلبية والرسائل الثقافية التي تفرض قيوداً على تعبير الفرد عن ذاته. النتيجة أن يتحول الإبداع إلى سلوكيات هازمة تُستخدم لتجنب الألم بدلاً من مواجهة التحديات بجرأة (كودني، 1975:3).

وأشار كودني (Cudney، 1975) إلى أن أنماط السلوك الهازم للذات هي سلوكيات تعلمها الإنسان من خلال تجارب سابقة، وعندما يأتي لمواجهة لحظات جديدة من الحياة، فإنه يضع هذه السلوكيات في حالة تأهب والتي تعمل ضده، حالما يتعلم الشخص طرقاً للتعامل مع عالمه، خاصة عندما تساعده السلوكيات الانهزامية على تقليل القلق، يتم الاحتفاظ بهذه السلوكيات بإصرار، وهذا الإصرار على الاحتفاظ بالسلوكيات ينطبق أيضاً على السلوكيات التي تؤدي أو تدمر الفرد، ومن دون هذه السلوكيات لا يستطيع التعامل مع عالم قاس وبدونها لا يمكن أن يصبح عظيماً، إذ أن بعض الناس يختارون الانتحار بدلاً من ترك هذه السلوكيات فالبعض يشعر بالخوف من التخلي أو فقدان أنماط السلوك الهازم، لكونها في نظرهم هادفة ولا تحدث عن طريق الصدفة، ولا يتم إدامتها من قبل الشخص بدون دافع داخلي، الغرض من جميع أنماط السلوك الهازم هو منع الشخص من الاضطرار إلى الاستجابة لعالمه على أنه نفسه، بسبب التجارب السابقة (كودني، 1975:18).

ذكر كودني أمثلة على هذه السلوكيات،

مثل محاولة الكمال بشكل قسري، المماثلة أو تأجيل الأمور المهمة، والتصورات السلبية عن الذات، كالشعور بالذنب أو الدونية (كودني، 1975:2).

كما يرى أن الإنسان يولد بقدره طبيعية على الإبداع والانفتاح، لكن التجارب السلبية تقوض هذه القدرة. فعلى سبيل المثال المدخلات الثقافية الخاطئة: حيث يتم تقييد الفضول الطبيعي لدى الطفل بسبب القيود الاجتماعية والتجارب السلبية المبكرة مثل الإهانة أو الرفض أو الإهمال وتبني تصورات سلبية عن الذات بسبب المعتقدات الاجتماعية أو الدينية (مثال: الشعور بالخطيئة دون مبرر تؤدي إلى تطوير الفرد لأنماط دفاعية سلبية تصبح فيما بعد سلوكيات هازمة للذات (كودني، 1975:3-4).

ووفقاً لكودني يرى أن الخوف هو المصدر الأساسي للطاقة التي تدفع الفرد للاستمرار في السلوكيات السلبية حيث يرى أن الإنسان عندما يواجه مواقف جديدة، يتم استدعاء مخاوف من الماضي مثل الخوف من الرفض أو الفشل ويتم إسقاطها على المستقبل، مما يدفعه لتجنب الموقف أو استخدام سلوك هازم ومن الامثلة على تلك المخاوف التي تواجه الإنسان.

١- الخوف مما قد يكتشفه عن ذاته مثل أن يكون غير محبوب أو غير كفاء.

٢- الخوف مما قد يحدث له مثل الرفض أو الوحدة.

٣- الخوف من الطريق الجديد مثل الاعتقاد بأن الابتعاد عن السلوكيات السلبية سيكون أصعب (كودني، 1975:18).

هذه المخاوف تُستخدم كذريعة لتجنب التغيير ومعظم هذه المخاوف أسطورية أو غير واقعية، لكنها تشعر الفرد بأنها حقيقية بسبب التجارب السابقة، ولكي يتم التعامل مع هذه المخاوف يجب على الفرد أن يفهم أن الخوف يزيد مع كل مرة يتم فيها تعزيز السلوك السلبي بالإضافة الى المواجهة التدريجية يمكن أن تقلل من سيطرة هذه المخاوف (كودني، 1975:19).

يقدم كودني إطاراً واضحاً للتخلص من السلوكيات الهازمة يعتمد على التعرف على السلوكيات السلبية والمخاوف المرتبطة بها يتم ذلك من خلال التأمل الذاتي والتفكير النقدي ومواجهة المخاوف تدريجياً لتقليل الخوف تدريجياً وكذلك من خلال تطبيق تجارب صغيرة يمكن السيطرة عليها بالإضافة إلى استبدال السلوكيات السلبية بأخرى إيجابية تبني استراتيجيات تعزز النمو الشخصي والإبداع التحكم بالاختيارات وعي الفرد باختياراته وتوجيهها نحو أنماط إيجابية بدلاً من الأنماط السلبية (كودني، 1975:25).

ومن أجل التخلص من هذه السلوكيات يعمل الانسان على استغلال كل فرصة للاختيار بين السلوك الهازم والسلوك الإبداعي، واتخاذ خيارات إيجابية تعزز نمو الفرد ويخفف من تأثير السلوكيات السلبية وهناك عدة طرق للتخلص من هذه السلوكيات منها التعرف على السلوكيات وتحديد الأنماط السلبية والمخاوف المرتبطة بها ومواجهة المخاوف إدراك أن المخاوف المرتبطة بالسلوكيات الهازمة غالباً ما تكون غير واقعية. بالإضافة إلى استبدال السلوكيات تبني أنماط سلوك إيجابية تدعم تحقيق الأهداف بدلاً من عرقلتها (كودني، 1975:41).

وقد قام كودني (1975) بإجراء مقارنة بين الطريق الهازم والطريق الإيجابي حيث يرى أن الطريق الهازم (SDB Road) يتميز بضيق الخيارات، حيث يعتمد الفرد على سلوكيات تقيد حريته وتعيق تطوره، أما بالنسبة إلى الطريق الإيجابي (Non-SDB Road): يوفر حرية الاختيار والنمو المستمر مع تحسين القدرة على التعامل مع التحديات بمرونة (كودني، 1975: 16).

مكونات السلوكيات الهازمة للذات:

أولاً- التفكير السلبي: هو الميل إلى تضخيم الأخطاء وتصغير الإيجابيات، مما يؤدي إلى تشويه الواقع ورؤية الأمور بسلبية مبالغ فيها. يشمل ذلك تحريف التغذية الراجعة الإيجابية والتقليل من أهمية النجاحات الشخصية والتركيز على الأخطاء والمشاكل بدلاً من البحث عن الحلول، والذي يؤدي إلى مشاعر الإحباط والعجز (Cudney, 1975:49).

ثانياً- الشعور بالدونية: يقصد به مقارنة الذات بالآخرين باستمرار والانتهاز دائماً بنتائج سلبية، مما يعزز الاعتقاد بعدم الكفاءة والقلق بشأن الأداء الشخصي والاحتفاظ بآراء سلبية وغير واقعية عن النفس، مما يعيق الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة (Cudney, 1975:47).

ثالثاً -إدمان الكمال (المثالية): يتجسد في وضع معايير غير واقعية للنجاح، مما يجعل الشخص غير راض عن إنجازاته حتى عندما يحقق تقدماً ملحوظاً، ويؤدي إلى توتر دائم وخوف من الفشل والسعي للوصول إلى المثالية في كل شيء، مما يسبب التردد والخوف من الفشل (Cudney, 1975:47).

رابعاً -المماثلة (التسوية): هو سلوك يتسم بتأجيل المهام والانشغال بأمور غير ضرورية كوسيلة للهروب من مواجهة المسؤوليات، مما يؤدي إلى زيادة التوتر وتراكم الأعمال غير المنجزة، وضغط الوقت هذا توجه غالباً ما يسبب في إنجاز المهام بجودة أقل نتيجة للضغط الناتج عن قلة الوقت المتاح لإتمامها (Cudney:49, 1975).

خامساً -تجنب المواجهة: يتمثل في التهرب من التعامل مع المشكلات أو الصراعات من خلال الانسحاب أو إلقاء اللوم على الآخرين، مما يؤدي إلى تفاقم الأوضاع بدلاً من حلها وتجنب مواجهة المواقف الصعبة أو التحديات مما يؤدي إلى تفاقم المشكلات بمرور الوقت (Cudney, 1975:55).

الإسهام النظري للنظرية:

تقوم نظرية كودني على فكرة أن الأفراد يواجهون سلوكيات مدمرة ذاتياً نتيجة للتفاعل بين تجاربهم السابقة وعملياتهم الفكرية الحالية. وفقاً لكودني، فإن هذه السلوكيات ليست عشوائية، بل هي نتيجة لضغوط نفسية وعواطف سلبية متراكمة.

وهي تسلط الضوء على التفاعل المعقد بين التجارب الحياتية، والعواطف، والاعتقادات وكيف يمكن أن تؤثر سلباً على الفرد من خلال فهم هذه الديناميكيات، يمكن للأفراد العمل نحو تغيير سلوكياتهم وتحسين جودة حياتهم. وهذه النظرية ليست فقط نظرية علاجية، بل هي إطار لفهم السلوك البشري والمساعدة على تحقيق التغيير الإيجابي.

وبذلك تعد نظرية كودني تقدماً نوعياً في فهم السلوك البشري لأنها تقدم تفسيراً شاملاً لكيفية نشوء السلوكيات السلبية واستمرارها وكذلك التركيز على دور الفرد في صيانة هذه السلوكيات وتقديمه كعنصر نشط في عملية التغيير، بالإضافة إلى أنها تجمع بين التحليل العميق للسلوكيات وتقديم خطوات عملية للتغيير، مما يجعلها أداة فعالة في مجال علم النفس، إضافة لذلك تظهر أهمية فهم الديناميكيات النفسية التي تؤثر على سلوك الأفراد. يساعد هذا الفهم في تطوير استراتيجيات علاجية مناسبة تهدف إلى تعديل السلوكيات المدمرة وتعزيز الصحة النفسية عبر تعزيز الوعي الذاتي وتغيير الاعتقادات السلبية، يمكن للأفراد أن يحققوا تغييراً إيجابياً في حياتهم.

بالتالي، فإن نظرية كودني تقدم إطاراً مهماً لفهم السلوكيات المدمرة وكيفية معالجتها، مما يجعلها ذات قيمة كبيرة في مجالات العلاج النفسي والتنمية الشخصية.

منهجية البحث واجراءاته

اولاً: منهج البحث

اعتمد الباحثان في هذه البحث على المنهج الوصفي التحليلي لكونه يناسب البحث الحالي.

ثانياً: مجتمع البحث:

يحدد مجتمع البحث الحالي طلبة المرحلة الثانوية في قضاء الغراف \ محافظة ذي قار للعام الدراسي (2024-2025) البالغ عددهم (12585) موزعين بواقع (7217) من الذكور بنسبة (57.35%) و (5368) من الاناث وبنسبة (42.65%) موزعين بواقع (5965) من الريف ونسبتهم (45.25%) و (4662) من المدينة ونسبتهم (54.75%).

ثالثاً: عينة البحث

وقد اشتملت عينة البحث الحالي على طلبة الصفين الثالث متوسط والرابع اعدادي ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) داخل مركز قضاء الغراف.

اختارت الباحثة عينة بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة بأسلوب العينة العشوائية الطبقية البسيطة وبواقع (١٠٠) من الذكور صف الثالث متوسط ونسبتهم (٢٥%) و(١٠٠) من الذكور صف الرابع اعدادي ونسبتهم (٢٥%) و(١٠٠) من الإناث صف الثالث متوسط ونسبتهم (٢٥%) و(١٠٠) من الإناث صف الرابع اعدادي ونسبتهم (٢٥%) والجدول رقم (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

عينة البحث حسب الجنس (ذكور-اناث)

ت	اسم المرسة	الثالث المتوسط				الرابع الاعدادي				المجموع الكلي			
		ذكور	النسبة	اناث	النسبة	ذكور	النسبة	اناث	النسبة	ذكور	النسبة	اناث	النسبة
1	اعدادية الغراف للبنين	-	-	-	-	22	5.5%	-	-	22	5.5%	-	-

70	70	-	-	40	40	-	-	30	30	-	-	ثانوية فاطمة بنت اسد للبنات	2
50	50	-	-	-	-	-	-	50	50	-	-	متوسطة الشهيدة سمية للبنات	3
-	-	40	40	-	-	-	-	-	-	40	40	متوسطة الشهيد هادي هجر للبنين	4
-	-	40	40	-	-	40	40	-	-	-	-	اعدادية الغراف للبنين	5
30	30	-	-	30	30	-	-	-	-	-	-	اعدادية الفاضلات للبنات	6
-	-	37	37	-	-	-	-	-	-	37	37	متوسطة الرافدين للبنين	7
-	-	20	20	-	-	20	20	-	-	-	-	اعدادية الغراف المسائية للبنين	8
-	-	18	18	-	-	18	18	-	-	-	-	اعدادية الجواد للبنين	9
50	50	-	-	30	30	-	-	20	20	-	-	ثانوية البيئات للبنات	10
-	-	23	23	-	-	-	-	-	-	23	23	متوسطة الشهيد محمد حسين فضل الله المختلطة	11
200	200	200	200	100	100	100	100	100	100	100	100	المجموع	

رابعاً: اداة البحث

قام الباحثان بأعداد مقياس السلوكيات الهازمة للذات وفي ما يلي عرضاً مفصلاً لما قام به الباحثان من إجراءات.

1- اعداد فقرات المقياس بصورته الأولية

في ضوء تعريف السلوكيات الهازمة للذات وفي ضوء اطلاع الباحثة على المقاييس في الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغير السلوكيات الهازمة للذات مثل دراسة (Schill 1992) ودراسة (Alshawasheah 2013) ودراسة (Miller.et.al 2009).

تألف المقياس من (36) فقرة في صيغته الأولية ووجدت الباحثة من المناسب أن تكون بدائل الاجابة متدرجة بمستويات اربعة هي وافق بشدة، وافق، لا وافق، لا وافق بشدة واعطت الاوزان (١,٢,٣,٤) على التتابع.

2- اعداد تعليمات المقياس

بعد تعديل المقياس وفقا لآراء المحكمين اعدت الباحثة تعليمات المقياس للأفراد العينة، وقد راعت فيه اللغة السليمة والوضوح عند كتابة التعليمات وقد ضمنت الباحثة طريقة الاجابة على الفقرات بوضعها اربعة بدائل وعلى المستجيب اختيار احدها، مع مراعاة انه لا توجد اجابة خاطئة واخرى صحيحة وان الإجابة الصحيحة هي التي تراها تنطبق عليك أكثر من غيرها.

كما أن التعليمات تضمنت تدوين المعلومات الشخصية للعينة، وان المقياس الحالي هو لأهداف البحث العلمي فقط ولا ضرورة لذكر الاسم.

3- تصحيح المقياس:

بما أن المقياس يتكون من أربعة بدائل لذا أعطت الأوزان الآتية: وافق بشدة (٤) وافق (٣) لا وافق بشدة (٢) لا وافق (١) وتستخرج الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجات الفقرات جميعاً وبما أن المقياس متكون من (٣١) فقرة فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها الطلبة في مقياس السلوكيات الهازمة للذات هي (١٢٤) وادنى درجة يمكن أن يحصل عليها الطلبة (٣١).
الخصائص السايكومترية لمقياس السلوكيات الهازمة للذات:

1- الصدق الظاهري (Face Validity) :

من أجل التعرف على صلاحية فقرات المقياس قام الباحثان بعرض المقياس بصورته الأولية البالغ (36) فقرة على (15) محكم من المختصين ذوي الخبرة في مجال العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم التربوي، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمة المقياس للغرض الذي وضع لأجله وفي ضوء ذلك اعتمد الباحثان نسبة (80%) فأكثر كمعيار صلاحية الفقرات وصدقها وتم استبعاد الفقرات (11,12,15,31,34) لأنها حصلت على نسبة اقل من (80%) لذا تم حذفها من المقياس ليصبح المقياس بصورته النهائية مكون من (31) فقرة .

2- صدق البناء (القوة التمييزية لفقرات المقياس):

قام الباحثان باستخراج القوة التمييزية لمقياس السلوكيات الهازمة للذات عن طريق التطبيق على عينة التحليل الاحصائي وقد اتضح ان جميع الفقرات مميزة والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

القوة التمييزية لفقرات مقياس السلوكيات الهازمة للذات باستعمال أسلوب المجموعتين الطريفتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدالة
التفكير السلبي					
1	عليا	3,148	1,190	12,476	دالة
	دنيا	1,602	0,492		
2	عليا	3,278	1,049	9,720	دالة
	دنيا	1,954	0,951		
3	عليا	3,657	0,686	10,820	دالة
	دنيا	2,343	1,060		
4	عليا	3,037	1,022	6,975	دالة
	دنيا	2,102	0,945		
5	عليا	2,972	1,080	7,147	دالة
	دنيا	1,991	0,932		
6	عليا	2,640	1,469	11,414	دالة
	دنيا	1,019	0,135		
7	عليا	3,361	1,054	9,285	دالة
	دنيا	2,120	0,904		
8	عليا	3,380	1,100	12,783	دالة
	دنيا	1,657	0,866		
الشعور بالدونية					
9	عليا	3,176	1,092	9,555	دالة
	دنيا	1,824	0,984		
10	عليا	2,861	1,188	دالة	

	٩,٨٢٣	٠,٧٨٠	١,٥١٩	دنيا	
دالة	٤,٥٥٨	١,١٧٤	٢,٩٢٦	عليا	11
		١,٠٣١	٢,٢٤١	دنيا	
دالة	٣,٥٩٢	٠,٩٣١	٣,٤٥٤	عليا	12
		١,٠٣٦	٢,٩٧٢	دنيا	
ادمان الكمال					
دالة	٣,٠٨٤	١,٠٣٦	٣,٣٠٦	عليا	13
		٠,٩٩٣	٢,٨٨٠	دنيا	
دالة	٣,٣٢٣	١,٠٧٢	٣,٠٩٣	عليا	14
		٠,٩٧٢	٢,٦٣٠	دنيا	
دالة	٥,٦١٧	١,٠٩٤	٢,٩٨٢	عليا	15
		٠,٩٨٧	٢,١٨٥	دنيا	
دالة	٧,٠٢١	٠,٩٨٣	٢,٨٨٠	عليا	16
		١,٠٨٨	١,٨٨٩	دنيا	
دالة	٧,١٥٨	٠,٩٥٨	٣,١٨٥	عليا	17
		١,٢١٣	٢,١٢٠	دنيا	
دالة	٧,٠٤٣	١,٠٥٠	٣,١٣٠	عليا	18
		١,١٥٠	٢,٠٧٤	دنيا	
دالة	٢,٨٨٣	٠,٩٩٤	٣,١٧٦	عليا	19
		١,٠٣٥	٢,٧٧٩	دنيا	
دالة	٢,٨٠٩	١,١١٤	٢,٥٣٧	عليا	20
		١,٠١٥	٢,١٣٠	دنيا	
المماثلة					

دالة	٥,١٥٥	١,٠١٥	٣,٠٨٣	عليا	21
		٠,٩٣٧	٢,٣٩٨	دنيا	
دالة	٧,٥٩٧	١,١٠٣	٣,١٣٠	عليا	22
		١,٠٢٧	٢,٠٢٨	دنيا	
دالة	٦,٧٠٥	٠,٧١٤	٣,٥٦٥	عليا	23
		٠,٩٨٩	٢,٧٧٨	دنيا	
دالة	٦,٢١١	٠,٨٤١	٣,٣٨٩	عليا	24
		١,٠١٣	٢,٦٠٢	دنيا	
دالة	٣,٨٧٣	١,٠٩٨	٣,٠٢٨	عليا	25
		١,٠٤٥	٢,٤٦٣	دنيا	
دالة	٣,٤٥٧	١,١٤٠	٣,٠٠٩	عليا	26
		١,٠٦٣	٢,٤٩١	دنيا	
تجنب المواجهة					
دالة	٧,٤٧٧	١,٠١٤	٣,٤٠٧	عليا	27
		١,٠٧٨	٢,٣٤٣	دنيا	
دالة	٧,٩١٩	١,٠٣٣	٣,٢٨٧	عليا	28
		٠,٩٢٣	٢,٢٣٢	دنيا	
دالة	٥,٣٥٤	١,١١٥	٢,٩٩١	عليا	29
		٠,٨٧٩	٢,٢٥٩	دنيا	
دالة	٦,٩٤٢	١,٠٩٣	٣,٠٣٧	عليا	30
		١,١٠٢	٢,٠٠٠	دنيا	
دالة	٥,٦٤٩	١,١٢٦	٢,٧٢٢	عليا	31
		١,٠٦٥	١,٨٨٠	دنيا	

*القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (214) بلغت (1,96)

الثبات Test Reliability

لابد المقياس أن يتمتع بدرجة ثبات عالية وإن الثبات يعني أن لا تتغير النتيجة في حال طبق المقياس مره اخرى (الظاهر، ١٩٩٩: ١٤٠).

وقد تحققت الباحثة من ثبات مكونات السلوكيات الهازمة للذات من خلال:

أولاً -طريقة إعادة الاختبار: قام الباحثان بإعادة تطبيق المقياس بعد (١٤) يوم على عينة تكونت من (٤٠) طالب وطالبة موزعين حسب الجنس والمرحلة الدراسية حيث بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون لمكون التفكير السلبي (0,88) وبلغت قيمة مكون الشعور بالدونية (0,85) اما مكون ادمان الكمال فقد بلغت قيمة (0,81) وقد بلغت قيمة مكون المماثلة (0,89) اما قيمة مكون تجنب المواجهة (0,69) وهي نسب عالية وذات ثبات جيد.

ثانياً -معادلة ألفا كرونباخ: إن هذا النوع من الثبات يوضح الارتباط القائم بين الفقرات مع بعضها في المقياس (عودة، 2000:354).

وقامت الباحثة من التحقق من الثبات حسب هذه الطريقة بإخضاع الاستمارات (٤٠٠)عينة التحليل الاحصائي لمكونات السلوكيات الهازمة للذات كل مكون بشكل مستقل إلى معادلة الفاكرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الثبات للتفكير السلبي (0,72) ومعامل الثبات للشعور بالدونية(0,75) اما ادمان الكمال فقد بلغ معامل ثباته (0,71) والمماثلة بلغ معامل ثباتها (0,76) اما معامل الثبات لتجنب المواجهة فقد بلغت قيمته (0,75) وهذه قيم عالية تعني أن المقياس متنسق داخلياً وذو ثبات جيد وهذا ما أشار إليه كرونباخ بأن كلما زادت قيمة معامل الثبات زادت دقة المقياس (Cronbach,1970:63).

جدول رقم (3)

ثبات ألفاكرونباخ وإعادة الاختبار لمكونات السلوكيات الهازمة للذات

ت	مكونات السلوكيات الهازمة للذات	قيمة ثبات الفاكرونباخ	ثبات إعادة الاختبار
1	التفكير السلبي	0,72	0,88
2	الشعور بالدونية	0,75	0,85
3	ادمان الكمال	0,71	0,81

0,89	0,76	المماثلة	4
0,69	0,75	تجنب المواجهة	5

التطبيق النهائي

بعد إن قاما الباحثان بأعداد مقياس السلوكيات الهازمة للذات وتحققا من الخصائص القياسية له والخصائص السايكومترية من ثبات وصدق ظاهري على مجتمع البحث ، وتحقيقا لأهداف البحث قاما الباحثان بتطبيق المقياس بصيغة النهائية المتمثل المكون من (٣١) فقرة على عينة البحث المشار إليها في الجدول (1) والبالغ حجمها (٤٠٠) طالب وطالبة من المرحلة الثانوية (صف الثالث متوسط والرابع) في مدارس (مركز قضاء الغراف) ابتداءً التطبيق بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١ وانتهى بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧ و بعد الانتهاء من التطبيق قاما الباحثان بتصحيح الاستمارات وتفرغ البيانات في برنامج الأكلس المكتبي MS-Excel ولغرض المعالجة الإحصائية استعمالا الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.SPSS.

عرض النتائج وتفسيرها

1. التعرف على السلوكيات الهازمة للذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.

لتحقيق هذا الهدف قاما الباحثان بتطبيق مقياس السلوكيات الهازمة للذات على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) طالب وطالبة، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم في مكون التفكير السلبي بلغ (17.67) درجة و بانحراف معياري مقداره (3.96) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (16) درجة، أما بالنسبة لمكون الشعور بالدونية فقد بلغ متوسط درجاتهم (8.41) درجة وانحراف معياري (2.55) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (8) وبالنسبة لمكون ادمان الكمال فقد أظهرت النتائج ان متوسط درجاتهم بلغ (22.81) درجة و بانحراف معياري قدرة (4.04) درجة ومتوسط فرضي بلغ (16) درجة اما نتائج مكون المماثلة فقد أظهرت درجاتهم متوسط حسابي قدرة (15.50) درجة وانحراف معياري قدرة (3.81) درجة وبمتوسط فرضي قدرة (12) اما مكون تجنب المواجهة فقد بلغ متوسط درجاتهم (13.17) درجة و بانحراف معياري قدرة (3.26) درجة ومتوسط فرضي قدرة (10) درجة وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي في جميع المكونات الخمسة ، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (398) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول رقم (4)

الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمكونات السلوكيات الهازمة للذات

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
400	17.67	3.96	16	8.42	1.96	398	دالة

دالة	398	1.96	3.18	8	2.55	8.41	400
دالة	398	1.96	33.69	16	4.04	22.81	400
دالة	398	1.96	18.39	12	3.81	15.50	400
دالة	398	1.96	19.43	10	3.26	13.17	400

تشير نتيجة الجدول (4) الى ان طلبة المرحلة الثانوية لديهم سلوكيات هازمة للذات .
وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Schil,1992)، ودراسة (Miler,2009) ودراسة
(Huprich&Zimmerman&Chelminki2017).

ووفقا لنظرية كودني يمكن تفسير هذه النتيجة الى ان المراهقين قد يظهرون سلوكيات هازمة للذات لانهم يسعون الى تجنب
الألم النفسي او انهم يفتقدون الى استراتيجيات صحية في التعامل مع تحديات الحياة او انهم يعيدون أنماط الحياة التي تربوا
عليها حتى لو كانت تسبب الهم الأذى.

اذ يرى ان السلوكيات الهازمة للذات تكتسب من خلال البيئة الاسرية والاجتماعية واذ يقوم المراهق بتكرار السلوك في مواقف
مختلفة خاصة اذا نشأ في بيئة تنتقده او تقلل من قيمته، حيث يتجه الى سلوكيات من شأنها ان تؤدي الى تدمير نفسه مثل
التأجيل والعزلة وتجنب مواجهة الاخرين هذه السلوكيات التي يقوم بيها المراهق تخفف لديه القلق بشكل مؤقت مما يعزز لديه
فكرة تكرارها في المستقبل رغم اثارها المدمرة لاحقا على نفسه.

2-دلالة الفروق في السلوكيات الهازمة للذات حسب الجنس (ذكور-اناث)

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف على الفروق في السلوكيات الهازمة
للذات تبعا لمتغير الجنس والجدول (5) يبين ذلك

جدول (5)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في السلوكيات الهازمة للذات تبعا لمتغير الجنس

المكون	العينة	الجنس	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	الدلالة
التفكير السلبي	400	الذكور	17.15	3.66	-2.633	1.96	دال
		الاناث	18.17	4.18			
الشعور بالدونية	400	الذكور	8.14	2.56	-2.165	1.96	دال
		الاناث	8.69	2.92			
ادمان الكمال	400	الذكور	22.44	3.79	-1.853	1.96	غير دال
		الاناث	23.19	4.24			

غير دال	1.96	-1.686	3.87	15.18	الذكور	400	المماثلة
			3.72	15.82	الاناث		
دال	1.96	-2.927	3.47	12.70	الذكور	400	تجنب المواجهة
			3.31	13.64	الاناث		

يتبين من الجدول (5) ان هناك فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث ،اذ ان الاناث يظهرون مستويات اعلى من الذكور في التفكير السلبي والشعور بالدونية وتجنب المواجهة وذلك لان القيمة الثانية المحسوبة في هذه المكونات اعلى من القيمة الثانية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) وهذه الدراسة تتفق مع دراسة (أبو زيد،2021) ودراسة (konstantinos Tsirigotis،2019) وتختلف مع دراسة (جوشن واخرون ،2018) ودراسة (African Journal For The Psychological Studies Of Social Issues،2024) حيث اظهرت ان السلوكيات الهازمة للذات مستوى اعلى لدى الذكور.

الاستنتاجات

- 1-وجود سلوكيات هازمة للذات لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- 2-وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث لصالح الاناث مما يعكس تأثرهن بعوامل نفسية واجتماعية بدرجة اكبر .

التوصيات

- 1-تضمين برامج الدعم النفسي تراعي الفروق بين الجنسين في المدارس وتعزيز الثقة والمرونة النفسية لدى الاناث.
- 2-تدريب المرشدين التربويين في التعرف على السلوكيات الهازمة للذات في مرحلة المبكرة.

المقترحات

- 1-اجراء دراسات مستقبلية تهتم بالعوامل النفسية والاجتماعية التي تهيأ الى ظهور السلوكيات الهازمة للذات
- 2- دراسة السلوكيات الهازمة للذات وعلاقته ببعض المتغيرات منها (النقد الذاتي ,الميول الانتحارية او إيذاء الذات ,الانسحاب الاجتماعي , التسوية الدراسي ,الكمالية ,التفكير المشوه) .

المصادر

المصادر العربية

- أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013): الهزيمة النفسية ماهيتها مؤشرات محددها تداعياتها الوقائية منها، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، سلسلة الكتاب الالكتروني العدد (28).
- ابو زيد، رانيا عبد العظيم محمود (2021). السلوكيات الهازمة للذات وعلاقتها باضطراب الشخصية النرجسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، 32(126)، 613-670.
- جوشن، إيمان متولي محمد وآخرون. (2018). السلوكيات الهازمة للذات وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، 19(5)، 223-242.
- الزهيري، اموش عبد القادر (2023) اثر برنامج قائم على مهارات التمكين النفسي في تعديل السلوك الانهزامي وتنمية الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة الموصل، أطروحة دكتوراه (غير منشورة).
- شحادة، انس محمد (2022) المعتقدات الهازمة للذات وعلاقتها بالسلوكيات الهازمة للذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، مجلد 12، العدد 1، ص (37-72)
- عبد الأمير، قدرة (2008) العنف ضد الزوجات وعلاقته بالصحة النفسية لدى الزوجات العربيات المعنفات في مدينة مالمو بالسويد، كلية التربية والآداب، الجامعة المفتوحة بالدنمارك (رسالة ماجستير منشورة)
- عذاب نشعه كريم وسهيم، أسراء فاضل (2016) قياس السلوك الانهزامي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 22، العدد 94.
- عودة، احمد سلمان والخليلي، يوسف (2000) الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الفكر، عمان.
- فخري، ناديا متي (2004) التفكير العقلاني والتفكير اللاعقلاني وتأثيره على الشخصية، مجلة الدفاع الوطني، العدد 225، لبنان.
- يحيى، خولة احمد (2000): الاضطرابات السلوكية والانفعالية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان ط1.

المراجع الأجنبية:

- Almohtadi, Reham & et. Al., (2019): Predlcting the Defeatists Behavior from Self-Esteem: Undergraduate Female Students Majoring in Kindergarten at Al-Hussein Bin Talal University. International Education Studies: Vol. 12, No. 12, Published by Canadian Center of Science and Education. pp. (113-122).
- Alshawashreh, O., Alrabee, F., & Sammour, Q (2013).The relationships between self-esteem and academic achievement among undergraduate female students majoring in kindergarten at Al-Hussein Bin Talal University. *International Education Studies*, *12*(12), 113-122. Canadian Center of Science and Education.
- Baumeister, R. F. (1997). Esteem threat, Self-regulatory break down, and emotionl distress as Factors In Self de Feating behavior Reviw of General psychology.
- Cudney, M. R. (1975). *Eliminating Self-Defeating Behaviors*. Western Michigan University

-
- Cudeny, M., & Hardy, R. (1991). Self-defeating behaviors: free your self From the habits, compulsions, feelings and attitudes that hold your Back. Harper Collins publishers, San Francisco
 - Miller, J., Campbell, W., Young, D., Lakey, C., Reidy, D., Zeichner, A., & Goodie, A. (2009). Examining The Relations Among Narcissism Impulsivity and self defeating behaviors. *Journal of personality*, 77 (3),94–761.
 - Ogundokun, M. O., & Owolabi, T. O. (2024). Influence of positive self-talk and transactional analysis on self-defeating behaviours of in-school adolescents in Ibadan, Nigeria: Gender implications. *African Journal for the Psychological Studies of Social Issues*, 27(1), 116–128.
 - Soletti, G. (2016). Describe and Evaluate Tow approaches to treatment of Self-Defeating Behavior. The approaches Should Selected fromthose introduction in modle. UK: Published UK
 - Timothy, R., Campellonea. B., Amy. H., Ann. M. (2019). Defeatist Performance beliefs in College Students: Transdiagnostic associations With Symptoms and daily goal-directed behavior. *Psychiatry Research*. 4(23).145–244
 - Tsirigotis, K. (2019). Gender differentiation in indirect self-destructiveness among drug addicted individuals. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 8(3), e84800. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.84800>