هزيمة الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية

أ.م. أسماء صالح علي/كلية التربية للعلوم الإنسانية/العلوم التربوية والنفسية/ جامعة البصرة

م.م . أحمد فرحان ريس/ المديرية العامة لتربية واسط

Email: Asmaa.ali@uobasrah.edu.iq

Email: Ahmedalrius@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين هزيمة الذات والتوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية ، إذ تكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالبا وطالبة بواقع (٨٧) ذكراً و (٤٣) أنثى ، حيث استخدم الباحثان مقياس (العاسمي،٢٠١٣) لقياس هزيمة الذات ومقياس (سر الختم ، ٢٠١٧) لقياس التوافق النفسي وأظهرت نتائج البحث ما يأتي :

١-عدم وجود مؤشرات لهزيمة الذات لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية .

٢- يتمتع طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية بالتوافق النفسي .

٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في متغير هزيمة الذات، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المرحلة العمرية ، إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المرحلة الدراسة .

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور في متغير التوافق النفسي ، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري المرحلة العمرية والمرحلة الدراسية .

٥- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين هزيمة الذات والتوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية .

الكلمات المفتاحية :هزيمة الذات ، التوافق النفسي.

Self-defeat and its relationship to sychological adjustment among students of the College of Education for Human Sciences

Assist.Prof. Asmaa Salih Ali
College of Education for Humanities/ Educational and Psychological Sciences / University of Basrah
Assist. Lect. Ahmed Farhan Rayyis
General Directorate of Wasit Education
Email: Asmaa.ali@uobasrah.edu.iq
Email:Ahmedalrius@gmail.com

Abstract

The current research aims to identify the relationship between self-defeat and psychological adjustment among students of College of Education for Human Sciences, as the study sample consisted of (130) male and female students (87) males and (43) females. The researchers used the scale of (AlAsimi 2013) for measuring self-defeat and a scale of (Al-Khatem secret, 2017) to measure psychological compatibility. The results of the study showed the following:

1- There are no indicators of self-defeat among students of College of Education for Human Sciences.

2- Students of College of Education for Human Sciences enjoy psychological compatibility.

3- There are statistically significant differences in favor of males in the self-defeat variable, while there are no statistically significant differences due to the age stage variable, in addition to the presence of statistically significant differences in favor of the study stage.

4- There are statistically significant differences in favor of males in the psychological adjustment variable, while there are no statistically significant differences due to the variables of the age stage and the educational stage

5- There is a statistically significant relationship between self-defeat and psychological adjustment among students of College of Education for Human Sciences.

key words : Self-defeating, psychological adjustment.

مشكلة البحث

يتأثر التكوين البيولوجي للإنسان بمتغيرات عديدة ينجم بعضها عن عمليات خاصة بالتنشئة الاجتماعية الأسرية التي يكون الفرد جزءاً منها ليصبح فيما بعد أسيراً لمؤثراتها ، ما يجعلنا نلمح الكثير من السلوكيات المختلفة بين أفراد المجتمع الواحد أو المجتمعات المتعددة، كما يتأثر سلوك الفرد بالعديد من الممارسات التي تطرأ على طبيعة البناء النفسي والتكويني الانفعالي للفرد ، بمعنى أن شخصية الفرد السلوكية من الممكن أن تتعرض للعديد من الاضطرابات التي يكون لها انعكاس على معتقدات الذات نتيجة للتغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية والتي فرضها التطور التكنولوجي الهائل ما جعل معظم الأفراد يعجزون عن التعايش معها وبالتالي تعرضهم للكثير المشكلات النفسية التي يعاني منها الإنسان المعاصر .

وتعد هزيمة الذات أحدى هذه المشاكل النفسية والتي تصل بالفرد إلى حالة من الشعور بالعجز وقلة الحيلة والإحباط وعدم الثقة بالنفس والتعاسة العامة ، خاصةً إذا ما صادفت هذه الشخصية بناء نفسياً هشاً قابلاً للانكسار نتيجة لأساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية التي تحيط بالفرد ، ما يجعل الفرد يتوقف عن العطاء وعدم التفاعل الطبيعي مع ما حوله ، فهي حالة من الانكسار الذاتي بكل ما تحمله من مشاعر وإدراكات تجعل من الفرد فاقداً للهمه والثقة في الذات وعدم التسامح مع اخطائه .(إبراهيم ، ٣٠٥ : ٢٠٢٠) لذلك تعد الصحة النفسية ركيزة أساسية في تحقيق الطموح في الحياة ، وإن أية ضغوط يتعرض لها الفرد ستترك أثاراً سلبيه على صحته سواءً النفسية ام الجسمية بصورة مباشرة وغير المباشرة ، مؤثرةً بذلك على نجاح الفرد وتقدمة ، ويعد التوافق النفسي غاية كل فرد من أجل ضمان حصوله على حياة مستقرة يشبع خلالها دوافعه وحاجاته المختلفة ، ولأن طلبة الجامعة كغيرهم من أفراد المجتمع وجب على المؤسسات الجامعية أن تأخذ دورها في مساعدة الطلبة في الوصول إلى أفضل توافق نفسي، من خلال إشباعها لحاجاتهم ودوافعهم، وبذلك فإن التوافق يمثل حالة من الانسجام بين الفرد وذاته من خلال إرضاء أغلب حاجاته وتصرفاته في حين أن سوء التوافق ينتج عن شعور الفرد بعد القدرة على تكوينه مفهوما إيجابيا نحو ذاته. وهذا ما دفع الباحثون لقيام بهذه الدراسة على اعتبار أن الطالب الجامعي يمثل الركيزة الأساسية للمجتمع، إضافة إلى إحاطة الباحثين بالعديد من المبررات لاختيار موضوع البحث، نذكر منها: إن متغير (هزيمة الذات) يعد من المشكلات الأساسية في حياة الطالب الجامعي، إضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع حسب علم الباحثين بالبحث والدراسة في جامعة البصرة. وعلى ما سبق يمكن تلخيص مشكلة البحث في التساؤل الآتي: هل يعاني طلبة الجامعة من هزيمة للذات وسوء للتوافق النفسي؟ وهل توجد علاقة

أهمية البحث

يعد مفهوم الذات من المفاهيم التي حظيت باهتمام كبير من قبل علماء النفس والشخصية سعيا منهم لفهم الشخصية الإنسانية؛ لذلك يعد مفهوم الذات من المحاور المهمة والأساسية التي تسهم في بناء الشخصية الإنسانية، ومن الأمور المسلم بها أن الإنسان في هذه الحياة يعيش صراعا بين الخير والشر والحب والكراهية ويكاد يتسع ليشمل جميع جوانب الحياة، ما يسهم في إدخال الذات في دوامة من الانفعالات والتي قد تتحملها أو لا تتحملها والتي منها هزيمة الذات (مهدي وحسن ، ٢٠٢٠ : ٢٢٩) .

والتي تعد من المشكلات ذات التأثير الكبير في حياة الناس، ويشمل مفهوم هزيمة الذات السلوكيات والمواقف والأفكار السلبية المتكررة التي تعد من العوائق المؤثرة في توافق الفرد مع نفسه ومع المجتمع، ما يجعلها تؤثر على سلوك الفرد ودافعيته نحو النمو الشخصي، بالإضافة إلى تأثيرها السلبي في علاقة الفرد بالآخرين سواء كانت (الأسرة، الأصدقاء، الجامعة أو حتى المجتمع) (Alshawashreh,2013,p1).

كما وتعد سلوكيات هزيمة الذات على شكل دوامة سلبية تظهر في محاولات الفرد لسد حاجاته غير الملباة ما يدفع بالفرد إلى إحساسه باليأس والإحباط الناتج عن عدم إشباع تلك الحاجات، فالفرد يسعى خلال حياته لتحقيق أهداف معينة وإن أي حدث أو عائق يمنعهم من تحقيق تلك الأهداف يسبب للفرد حالة من الانزعاج، بحيث تحمل هذه العوائق هؤلاء الأفراد معتقدات غير واقعية حول تلك الأحداث والتي بالتالي يكون لها أثر على مشاعرهم وسلوكياتهم اتجاه ذلك الحدث أو العائق (James, 1998:21) .

ويرى (إبراهيم والشاذلي، ٢٠١٣) أن هزيمة الذات تعد من أكثر الظواهر انتشاراً وخطورة بين المجتمعات وبالذات المجتمعات العربية ، حيث يسعى ابناء تلك الشعوب بجلد ذواتهم والتلذذ بذلك لدرجة تصل بهم إلى اختلاق أخطاء لم ترتكب من أجل البكاء على أنفسهم أو استجداء عواطف الاخرين ، وهذا ما يشير إلى أن هزيمة الذات تعد مفهوماً سلبياً ينمو في أوقات الهزائم والإحباطات التي يتعرض لها الأفراد أثناء فشلهم . (إبراهيم والشاذلي،٢٠٠٠ : ٣٠٣) .

أما (kaya , 2017 : 870) فيرى أن الناس يمتلكون إمكانيات تساعدهم على التفكير غير المنطقي وهزيمة الذات؛ وكذلك لديهم القدرة على التفكير السوي وحماية ذاتهم ، فالمعتقدات غير السوية تؤدي إلى مشاعر سلبية تسهم في هزيمة أهداف الفرد وغاياته.

لذلك تعد الافكار السلبية المحرض على وجود سلوك هزيمة الذات ، ما يجعل الفرد يشعر بسيطرة جوانب الضعف والعجز والقصور عن المواجهة والسيطرة على الأحداث في حياة الفرد . (Sierra&Berrios,2000,112)

في حين ترى ليري وبومستر (Baumeister& Leary,2002;114) إن هزيمة الذات ناتجة عن النقد الذي يتعرضون له من الآخرين وتدني تقديرهم لذاتهم، في حين أن هناك العديد من سلوكيات هزيمة الذات تنشأ من المشاعر أو الصفات السلبية للذات أو المحاولات التي يفشل فيها الفرد للتواصل مع الآخرين، ما يجعلهم يعتقدون أنهم غير مقبولين من المجتمع وما يدفع بالفرد إلى محاولات لتعويض أوجه القصور في شخصيته، وبالتالي ينتج عن ذلك ردود فعل تعويضية تبوء بالفشل والانسحاب الاجتماعي، وهذا ما قد يؤدي بالفرد إلى أنماط من سلوكيات هزيمة الذات.

بينما يرى (ابو حلاوة ، ٢٠١٣) إن هزيمة الذات يعد أقسى من الأسلحة الفتاكة على البشر، تؤدي بالفرد إلى الارتماء في أحضان الممارسات الخاطئة وبالتالي دخول الفرد في حالة من اليأس، لا يعود ضررها على الفرد ذاته بل على كل المحيطين به وبالمجتمع كله، حيث تمثل اعتقادات هزيمة الذات مجموعة من الأفكار السلبية التي تدفع بالفرد إلى العجز وسيطرة جوانب الضعف والقصور على حياته مما يجعله عاجزا عن مقاومتها أو مواجهتها، فضلا عن تلون حياته الانفعالية بالتشاؤم واليأس.(ابو حلاوة ، ٢٠١٣ : ٢٩-٤٤) .

لذا فإن أهمية دراسة الأفراد ومعرفة مدى توافقهم النفسي خاصة بين أولئك الموافقين نفسيا والذين لديهم نظرة سلبية اتجاه ذاتهم ، تعد وسيلة تسهم في فهم مكونات الشخصية ومعرفة الكثير من الأمور التي قد تكون من أهم معوقات التوافق النفسي أو أحداث سوء التوافق.. (الشريف ، ٢٠٠٥ : ٣) .

ويعبر مفهوم التوافق النفسي عن مدى النضج الانفعالي للفرد أو مدى توافقه مع نفسه ومجتمعه ، وبالتالي فإن التوافق النفسي يمثل حالة الاستقرار الانفعالي للفرد وتقبله لذاته ما يمثل حاله من توازن العلاقات بينه وبين من يحيطون به . (الدلي، ٢٠٠٤ : ١٧)

ولا تخلو حياة الإنسان من سوء التوافق فهو يتعرض خلال حياته للعديد من المشاكل الجسدية والنفسية والتي يكون لها تأثير على عملية التوافق لديه، لذلك يحتاج الفرد إلى بذل مجهود ليصل إلى حالة التوافق الكاملة (رضوان ، ٢٠٠٢ : ٣) .

ويعد الارتباط بين الجسد والنفس والتأثير المتبادل بينها، يؤدي إلى العديد من الاضطرابات والصعوبات في عملية التوافق، وتحدد هذه العلاقة بعدة عوامل منها: نوع المرض ومدته، والدعم الذي تقدمه الأسرة والمجتمع، إضافة إلى الوضع الاقتصادي للفرد، وتعمل هذه العوامل على مساعدة الفرد للوصول إلى مستوى جيد من التوافق، وعلى العكس قد تكون عوامل معيقة لعملية التوافق (مقبل ، ٢٠١٠ : ٢) .

ويرى " سوبر super " أن هناك مظهرين للتوافق أولهما: هو التوافق الذاتي والذي يتعلق بالتنظيم النفسي للفرد متمثلة بعلاقاته الداخلية الذاتية، وثانيهما: التوافق الاجتماعي متمثلا بالعلاقة بين الذات والآخرين، ويعبر التوافق الذاتي والاجتماعي عن نفسيهما في العديد من المواقف التي تعترض الفرد خلال حياته سواء أكانت هذه المواقف في المنزل أو العمل أو الجامعة، ويمكن أن تعد هزيمة الذات أو تأنيب الضمير والذين يمكن أن يظهرا في مظهر مرضي خطير، والذي يمكن أن يعد من المظاهر الواضحة على سوء التوافق الذاتي (راجح، ١٩٧٩: ٥٦٢).

كما ويؤكد علماء النفس والباحثين تأثر شخصية الفرد وسلوكه بأسلوب التربية والظروف البيئية المحيطة به ، فإذا ما حدث توافق بينها فإن الفرد حينها يستطيع التوافق مع اي مجتمع وفي اي مرحلة من مراحل نموه ، في حين يشار إلى التوافق النفسي بأنه قدرة الفرد في التوفيق بين دوافعه والتحكم فيها وحسم صراعاتها (بن عمر، ٢٠١٥ :٤٥) .

وتتجلى أهمية البحث الحالي بالأمور الآتية :

١-الاهتمام بطلبة المرحلة الجامعية التي تعد مرحلة مهمة في حياة الطالب الجامعي حيث تتبلور فيها السمات الشخصية للطلبة .

٢- تناول البحث دراسة متغير ذي أهمية بالغة لدى علماء النفس والتربية وهو هزيمة الذات .

٣- تثري الدراسة الأدب النظري في توفير معلومات وبيانات تساعدهم في توفير وإعداد برامج وقائية لمثل هذه السلوكيات .

٤- تحمل هذه الفئة من الشباب على عاتقها مسؤولية التنمية والنهوض بالبلاد في الحاضر والمستقبل لذا لابد أن تتمتع بصحة نفسية جيدة .

أهداف البحث

١-التعرف على مستوى هزيمة الذات لدى طلبة الجامعة .

٢- التعرف على دلالة الفروق في مستوى هزيمة الذات تعزى لمتغير الجنس(ذكور ، إناث) والعمر والمرحلة الدراسية .

٣- التعرف على مستوى التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة .

٤- التعرف على دلالة الفروق في مستوى التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس(ذكور ، إناث) والعمر والمرحلة الدراسية .

٥- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية إحصائية ان وجدت بين هزيمة الذات والتوافق النفسي بين طلبة الجامعة وما طبيعة هذه العلاقة .

حدود البحث : يقتصر البحث الحالي على :

١-الحدود البشرية : عينة من طلبة قسم اللغة العربية / كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة .

٢- الحدود الزمانية : العام الدراسي ٢٠٢٢ – ٢٠٢٣

٣- الحدود المكانية : كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة .

تحديد المصطلحات

أولا: هزيمة الذات : عرفها كل من :

١- (ابو حلاوة ، ٢٠١٣) " هزيمة الذات مجموعة الأفكار والاعتقادات المعرفية التي تدفع الشخص للشعور بسيطرة جوانب الضعف والقصور عليه مع عجزه عن مقاومتها أو مواجهة أحداث الحياة ووقائعها، فضلاً عن تلون حياته الانفعالية باليأس والتشاؤم" (ابو حلاوة ، ٢٠١٣ : ٨٥).

٢- (إبراهيم والشاذلي ، ٢٠٢٠) " بأنها حالة من الفشل تتكون عند الفرد نتيجة ردود الافعال عند اقباله على عمل ما يمثل حاجة ضرورية له ، فينتج عن هذا الفشل في الغالب انماط انفعالية سلبية مختلفة قد تكون غير مقصودة مما تؤدي به إلى التفكير في اشياء تسبب له الازعاج وعدم السيطرة التي تؤدي إلى الهزيمة في مواجهة الأحداث (إبراهيم والشاذلي ،٢٠٢٠ : ٣٠٦) .

٣- (Reich,1987) " تجنب الشخص الخوض في الخبرات الممتعة ويمنع الاخرين من مساعدته مع فشل في إنجاز المهمات المطلوبة منه " (Reich,1987:p53)

٤- التعريف الإجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على مقياس هزيمة الذات .

ثانيا : التوافق النفسي : وعرفه كل من :

١-(منصر، ٢٠١٧) " قدرة الطالب على تحقيق الانسجام والتوازن مع نفسه ومع الأفراد المشكلين لمحيطه الاجتماعي ومحيطه الدراسي المتمثل في العلاقة مع الأساتذة، والتوجه نحو المواد الدراسية وطريقة الاستذكار وتنظيم الوقت " (منصر ، ٢٠١٧ :٩) .

٢- (بدوي، ١٩٩٣)" قدرة الفرد على التلاؤم والانسجام بينه وبين ذاته ومجتمعه في آن وأحد مع مقدرته على إشباع حاجاته وميوله إزاء مطالب بيئته ومجتمعه " (بدوي ، ١٩٩٣:٨) .

٣- (الداهري ، ٢٠٠٨) " عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث التوازن بين الفرد والبيئة " (الداهري ، ٢٠٠٨ : ١٥) .

٤- التعريف الإجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته على مقياس التوافق النفسي

الفصل الثاني/ الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الخلفية النظرية

أولا : هزيمة الذات

مفهوم هزيمة الذات

يعد مفهوم هزيمة الذات عاطفة غير سارة وملحة في الوقت نفسه تنجم عن المعايير الشخصية أو الاجتماعية أو السلوكيات الوهمية والتي تكون أقل من المستوى مسببه الشعور والأذى للشخص ، حيث تمثل مشاعر هزيمة الذات حالات وجدانية يكون سببها شعور الفرد بالذنب من خلال ارتباطها بخبرات سابقة من الفشل المتكرر (Frank, 1999,٤٤٣).

وترجع أسباب هزيمة الذات إلى أنماط انفعالية سلبية تتمثل في شعور الفرد بعدم السيطرة إضافة إلى كونها ناتجه عن الفشل المتكرر التي يتعرض له الفرد في تحقيق أهدافه الخاصة وعند محاولة إشباعه لحاجاته الضرورية، مؤدية هذه الانفعالات إلى تفكير الفرد بأشياء من الممكن أن تسبب له الانزعاج مثل أنه يعيش مع خيبات الأمل المتلاحقة أو اعتقاده بأنه غير قادر إلى فعل شيء (إبراهيم والشاذلي، ٢٠٢٠: ٣٠٩) .

أبعاد هزيمة الذات

هناك مجموعة من الابعاد لهزيمة الذات كما يأتي :

أ- الشعور بالخزي: ويعرف بأنه انفعال يتملك الفرد ويدفع به إلى الشعور بالاشمئزاز والازدراء والحرج والذل، إضافة إلى بالنقص أو الدونية وعدم الفائدة والرغبة في عدم مواجهة الآخرين والاختفاء عنهم.

ب- استصغار الذات : ويعرف بأنه شعور الفرد بانعدام قيمته وقلة امكانياته وقدرته عند مقارنة نفسه بالآخرين مع ميله إلى التقليل من ذاته واستضعافها .

ت- التشيؤ : ويعرف بأنه فقدان الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعة الذاتي ، من خلال معاملة ذاته كأنها شيء مادي لا حياة فيه .

ث- المدركات المعرفية : وتعرف بأنها مجموعة المعتقدات المعرفية والأفكار التي تسبب سيطرة جوانب القصور والضعف على الفرد إضافة إلى عجزه عن المواجهة والمقاومة ، ملوناً حياته بالتشاؤم واليأس

ج- جلد الذات : وتعرف بأنها نظرة الفرد لأخطائه وكأنها لا تغتفر ، إضافة إلى اعتقاده بأن هذه الأخطاء ناتجة عن قصور في تكوينه الشخصي وضعف شخصيته (ابو حلاوة ورزق ، ٢٠١٣ : ١٥٤-١٥٥) .

مراحل هزيمة الذات

تحدث هزيمة الذات عبر عدة مراحل يمكن توضيحها كالآتي :

أ- شعور الفرد بالإحباط في البداية من خلال تطوير الفرد لبعض الاتجاهات السلبية .

ب- سيطرة الوهم على عدة نواحي منها: توهم التعب ونفاد الصبر ، إضافة إلى تقييمه السلبي اتجاه ذاته .

ت-انخفاض طاقته بالعمل وقلة التزامه، وبالذات عند تعرضه للضغوط ، حيث يعاني الشخص في هذه المرحلة من نقص الشهية ، وسيطرة السلوكيات الانسحابية مثل تناوله للمهدئات التي من الممكن أن تتحول إلى إدمان فيما بعد .

ث-فقدانه للحماس، إذ يشعر الفرد في هذه المرحلة بأن عمله بلا هدف أو معنى ، مما يجعله يضع العمل في أدنى سلم أولوياته .

ج- اليأس والاستسلام، وتظهر لدى الفرد في هذه المرحلة مجموعة من الأعراض منها شعوره بالفشل والفراغ إضافة إلى الشك الذي يساور نفسه والرغبة في الانطواء والهروب من العمل مما ينتج عن ذلك العديد من الأعراض الجسدية والانفعالية والتي من الممكن أن تتطور مُشكلةً عجزا مزمنا لديه (الشبلي ، ٢٠١٤ : ٢) .

نماذج هزيمة الذات

يتضمن هزيمة الذات ثلاث أنواع من النماذج هي :

أ- تدمير الذات وهو ما يقوم به الأفراد عن قصد ، من خلال اختيارهم لأفعال تسبب لهم الأذى مثل (التلذذ بإيذاء الذات أو تشوية الذات) .

ب- صعوبة المفاضلة يمثل عدم قدرة الفرد على المفاضلة بين المواقف وصعوبة اختياره لموقف محدد ما يسبب له الأذى ويأتي بنتائج معاكسة .

ت- وتتمثل في استخدام الفرد لاستراتيجيات سلبية في تعامله مع المواقف ، فهم لا يرغب بما يجنبه الأذى لذاته ، ما يدفعه لاختيار استراتيجيات تنتج عنها سلوكيات سلبية أثناء تعامله مع المواقف ، وهو ما يؤدي إلى مخرجات تؤذي الذات.(مهدي و حسن، ٢٠١٩: ٢٣٢) .

خصائص ذوي سلوك هزيمة الذات هي

١- لا ينهون مهامهم بعد أن يبدؤا بها .

٢- لديهم شعور دائم بأنه المهام التي يقومون بها شاقة مما يشعرهم بالعجز اتجاهها .

٣- اندفاعهم نحو المواقف التي تسبب لهم الألم والتي تعمل على اعاقة إنجازهم لأهدافهم مما يحيد بالفرد عن ما يريد الوصول له .

٤- الانجذاب بصورة سلبية نحو حديث الذات، ما يشعرهم أن قدراتهم ضعيفة أمام أي عمل يقومون به .

٥- ميل الأفراد الذين يعانون هزيمة الذات للتسويف والمماطلة، فالحقيقة الوحيدة لديهم هو الفشل .

٦- تطويرهم لسلوكيات وعادات سيئة مثل الاداء والميول الضعيفة، مما يسبب لهم الألم بسبب سوء إنجازهم وسلوكهم السلبي وعدم تكيفهم مع المواقف(إبراهيم والشاذلي، ٢٠٢٠: ٣١١)

النظريات المفسرة لهزيمة الذات

١- نظرية التحليل النفسي

حيث يعد فرويد أحد أصحاب هذه النظرية التي اهتمت بتحليل شخصية الفرد من جوانب عدة، منها مشاعر الذنب والتي تكون على نوعين: الأول والذي يكون معروف المصدر متمثلا بالقلق والذي يكون ظاهرا عند تعدي الآخرين على المبادئ والقيم التي اعتاد عليها الفرد وتعلمها. أما الثاني فيكون غير معروف المصدر متمثلا بمشاعر الذنب المكبوتة في اللاشعور حيث تظهر على شكل مشاعر دونية تؤدي بالفرد إلى احتقار ذاته وانهزامها، كما وان سلوك هزيمة الذات في تفسير فرويد يكمن داخل الفرد نتيجة للاختلال الحاصل للفرد عبر مسارين هما:

١- التعليم غير الملائم في مرحلة الطفولة المبكرة .

٢- اختلال التوازن بين أبنية الشخصية (الهو ، والانا ، والانا الأعلى) .

وقد تبنى مثل الاتجاه عدد من اتباع مدرسة التحليل النفسي والفرويديين الجدد الذي أشاروا إلى هزيمة الذات أو السلوك الانهزامي . (فاضل ، ٢٠٠٤ : ٢٢)

٢- النظرية الإنسانية

من أهم رواد هذه النظرية هو العالم ابراهام ماسلو حيث ذكر ماسلو مجموعة من الحاجات الفطرية بشكل متدرج والتي توجه الفرد وتنظم سلوكه ، ومن تلك الحاجات هي حاجة الفرد إلى احترام الذات والتي يكتسبها الفرد من خلال تفاعله من المجتمع الذي يعيش فيه بهدف اشباع هذه الحاجة التي تمنح الفرد الثقة والكفاءة ، فعندما يفتقر الفرد لاحترام الذات فإنه يشعر بالعجز الذي يقوده إلى لوم نفسه وسيطرة شعور الإحباط والهزيمة على ذاته . (الزغيبي ، ٢٠٠٨ : ٤٣)

٣- نظرية التعلم الاجتماعي

من أبرز علماء هذه النظرية هو العالم بندورا ، حيث أكد فيها أن الطفل يولد وهو صفحة بيضاء وان القيم الأخلاقية والضمير ليست موروثة ولكن يتعلمها الفرد من خلال ثلاث طرق هي التعزيز والنمذجة والمحاكاة، وقد بينت البحوث التي قام بها بندورا أن الأفراد يتعلمون الكثير من

السلوكيات عن طريق محاكاة النماذج التي تتمثل ابتداء بالوالدين أو الإخوة، فالطفل من خلال مشاهدته لوالده الذي تسيطر عليه هزيمة الذات في معظم سلوكياته فإنه سوف يكتسب تلك السلوكيات وتكون لصيقة له لبقية حياته دون أن يعرف سببها أو منشؤها، معتمدا في ذلك على مدى التأثر أو التعزيز الذي ساعد على تلك النمذجة، ويرى بندورة أيضا أن بعضا من الأفراد ينهمكون في تكوين أفكار سلبية والتقليل من قيمة ذواتهم منتهكين بذلك المعايير الداخلية المثالية نتيجة لارتكابهم أخطاء قد تكون ملموسة أو غير ملموسة، تصل بهم إلى هزيمة لذاتهم (الدلوي ،٢٠٠٩ : ٥٤) .

ثانيا : التوافق النفسي

الفوائد التطبيقية للتوافق النفسي

أ- ميدان التربية : يعد التوافق النفسي الجيد من المؤشرات الايجابية التي تكون دافع قوي للطلاب اتجاه تحصيلهم إضافة إلى مساعدتهم في إقامتهم علاقات متناغمة مع زملائهم واساتذتهم ، ما يجعل من العملية التعليمية عملية شيقة وممتعة في الوقت نفسه والعكس صحيح .

ب-ميدان الصناعة : إن توافق العمال الجيد يعد أمراً ضرورياً من أجل زيادة الانتاج ، فالعلاقة الجيدة في العمل بين الزملاء والرؤساء والمشرفين لكون لها تأثير في جودة ونوعية العمل .

ت- ميدان الصحة النفسية : إن دراسة الشخصية قبل المرض إضافة إلى معرفة مدى توافق الفرد سواء أكان مع أسرته أو مع بيئته ، تمثل نقطة مهمة في تشخيص الحالة المرضية ، فإن سوء التوافق يمثل أحد أهم الجوانب الرئيسة التي لها دور مباشر في الاضطراب النفسي بجميع أشكاله المختلفة .(يحيى ، ٢٠١٥ : ٨٨)

العوامل المؤثرة في التوافق النفسي

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في سوء التوافق النفسي ويمكن إيجازها في ما يأتي :

أ- **عوامل وراثية وجسمية:** يعد عامل الوراثة من العوامل المؤثرة في سلوك الفرد ، فإذا كانت العوامل الوراثية لدى الفرد سليمة إضافة للعوامل التربوية والبيئة ، فإن من المتوقع أن يكون الفرد حسن التوافق، إلا أن بعض الاضطرابات الوراثية يمكن أن تسبب بعض الإعاقات العقلية أو الجسمية والتي تكون سببا في سوء توافق الفرد، فإن النقص الجسمي من الممكن أن يؤثر في توافق الفرد فكلما كانت العاهة كبيرة كلما قل التوافق النفسي وساءت نظرة المجتمع من نبذ وإهمال أو العطف الزائد الذي يشعر الفرد بأنه عالة وعاجز مما يزيد من سوء توافقه النفسي.

ب- **عوامل بيئة واجتماعية:** إن الطبيعة الاجتماعية للإنسان تولد لديه العديد من الحاجات التي لا بد من إشباعها بصورة صحيحة ليكون متوافقا نفسيا، وبما أن الظروف الاجتماعية والأسرية السيئة التي من الممكن أن يعيشها الفرد كالتفكك الأسري أو الظروف الاقتصادية السيئة تلعب دورا كبيرا حيث تمثل عوامل لسوء التوافق النفسي للفرد.

ت- **عوامل نفسية:** بما أن التوافق النفسي سمة أو خاصية نفسية فهذا لا يعني عدم تأثرها بالمتغيرات النفسية الأخرى التي من الممكن أن تؤثر في توافق الفرد، إذ إن هناك الكثير من العوامل النفسية التي تساعد على حسن التوافق أو تزيد من سوء التوافق.(مقبل ، ٢٠١٠ : ١٤-١٥)

قياس التوافق النفسي

يمكن قياس التوافق النفسي من خلال الأساليب الآتية :

١- الملاحظة : وتأتي من مصدرين هما :

- الدراسات الميدانية : والتي تعتمد دراسة ملاحظة الأفراد أثناء توافقهم في المواقف الطبيعية أو الطارئة .
- الدراسات التجريبية : وتكون فيها هذه الدراسات أبسط من مثيلاتها في الحياة الطبيعية حيث تكون قياساتها مضبوطة ودقيقة وفيها إمكانية عزل العوامل المسببة في التوافق.

٢- الاختبارات والمقاييس : والتي يمكن من خلالها قياس التوافق النفسي مثل :

- اختبار التوافق الشخصي والاجتماعي .
- اختبار مفهوم الذات تأليف حامد عبد السلام زهران . (الكحلوت ،٢٠١١: ٥٢-٥٣)

النظريات المفسرة للتوافق النفسي

١- المدرسة السلوكية

ترتكز هذه النظرية على مجموعة من المبادئ العامة التي ترى أن سلوك الإنسان متعلم، وأن الفرد يتعلم السلوك المتوافق وغير المتوافق، وترى هذه النظرية أن الفرد صفحة بيضاء والمجتمع هو من يقوم بتشكيله من خلال عملية التنشئة الاجتماعية سواء أكان ذلك في البيت أو في المدرسة، وبالتالي فإن الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية هو الذي يكتسب سلوكيات مقبولة اجتماعيا يتمكن من خلالها التوافق مع نفسه ومع المجتمع المحيط به مشبعا بذلك حاجاته ورغباته، وفي الجانب الآخر فإن الشخص الواهن نفسيا ، هو الشخص الذي اكتسب سلوكيات غير مقبولة اجتماعيا أو سلوكيات متناقضة في موقع معين تؤدي بالفرد إلى صراعات نفسية ؛ وبذلك فإن المدرسة السلوكية تعد الشخص المتوافق هو الذي يستطيع تكوين عادات سوية نتيجة مجموعة من الارتباطات والاستجابات الحسية والجسمية والانفعالية والعقلية .(السراج ، ٢٠١١: ٤٧-٤٨)

٢- مدرسة التحليل النفسي

يرى فرويد أن التوافق النفسي أو التكيف في الغالب يكون عملية لا شعورية، أي أن الأفراد لا يعوون الأسباب الحقيقية للعديد من سلوكياتهم، فالأشخاص المتوافقون نفسيا هم الأشخاص الذين يستطيعون إشباع متطلباتهم الضرورية للهو الذي يمثل الحاجات والرغبات والدوافع الأساسية، وبما أن رغبات ألهو لا يمكن إشباعها بالكامل أو على الأقل بصورة مستمرة وذلك لوجود الجزء الثاني من مكونات الشخصية وهو الأنا الذي يمثل مبدأ الواقع، أما الأنا الأعلى والذي يمثل مبدأ القيم التي يكتسبها الفرد خلال فترة التنشئة الاجتماعية له والتي تقوم بإشباع الجانب الأخلاقي وتنمية القيم لدى الفرد، لذلك يعد فرويد أن سوء التوافق في الغالب يكون في مرحلة الطفولة وخاصة في السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل حينما تنمو الأنا نموا غير سليم، فالنمو السليم للأنا يؤدي بالفرد إلى نشوء الأنا القوية وبالتالي توافق نفسي سليم. (فرحات و حمودة ، ٢٠١٧ : ٦١)

٣- النظرية الاجتماعية

يرى أصحاب هذه النظرية أن هناك علاقة بين الثقافة وأنماط التوافق، مؤكدين أن عملية التوافق لا تحدث في فراغ وأنها تتأثر بعدة عوامل نتيجة الموقف أو الحدث الصادم ، كرد فعل لذلك الحدث أو الموقف، إضافة إلى تأثرها بالصفات الشخصية والعوامل الثقافية والاجتماعية التي تحيط بالفرد، وذلك من خلال قدرته على القيام باستجابات متنوعة وعديدة تلائم تلك المواقف التي تشبع حاجاته ورغباته مما يعني أن التوافق من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية يمثل أسلوب حياة الفرد في أثناء مواجهته لمشاكل الحياة وأسلوبه في حلها (صالحي ، ٢٠١٣ : ٧٢) .

الدراسات السابقة

١-هزيمة الذات

أ – دراسة الشواشرة والربيع وسمور (٢٠١٣) :

دراسة (العلاقة بين سلوك هزيمة الذات واحترام الذات لدى الأردنيين طلبة الكلية)

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين سلوك هزيمة الذات وتقدير الذات بين طلبة الجامعة، والتعرف على الفروق بين الطلبة حسب متغير الجنس وسنوات الدراسة، حيث بينت الدراسة وجود مستوى متوسط من هزيمة الذات لدى الطلبة، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس هزيمة الذات لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأشارت أيضا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب بواسطة أي من المراحل الدراسية. (الشواشرة والربيع وسمور ، ٢٠١٣ : ٢٥٥).

ب–دراسة الزعبي ونصر (٢٠١٩)

هدفت دراسة (هزيمة الذات وعلاقتها بقدير الذات لدى عينة من المراهقين النازحين في مدينة السويداء) البحث الحالي معرفة العلاقة بين هزيمة الذات وتقدير الذات لدى المراهقين النازحين، والتعرف إلى الفروق في هزيمة الذات وتقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس والتعرف على الفروق بين مرتفعي هزيمة الذات ومنخفضي هزيمة الذات في تقدير الذات، حيث بلغت عينة الدراسة (٢١٧) مراهق ومراهقة من النازحين ضمن مدينة السويداء، وقد تم تطبيق مقياس هزيمة الذات من إعداد أبو حلاوة(٢٠١٣) بعد أن تمت ملائمته على عينة البحث، ومقياس تقدير الذات من إعداد بو عمور(٢٠١٨) بعد أن تمت ملائمته على عينة البحث، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية تربط بين هزيمة الذات وتقدير الذات، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس هزيمة الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأيضاً أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً على مقياس تقدير الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأيضاً أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي هزيمة الذات في تقدير الذات لصالح منخفضي هزيمة الذات الذين يظهرون مستويات أعلى في تقدير الذات (الزعبي ونصر ، ٢٠١٩ : ٦٦٧)

ج– دراسة إبراهيم والشاذلي (٢٠٢٠)

دراسة (القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طالب الجامعة، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها ٤٢١ طالبا وطالبة من طالب كلية التربية في جامعة سوهاج تتراوح أعمارهم بين ٢٠–٢٢ سنة، واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي في تطبيق أدوات الدراسة والاجابة عن أسئلتها، وقام الباحثان بإعداد أدوات الدراسة والتي تتمثل في مقياس هزيمة الذات، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير المستقطب، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى هزيمة الذات لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، ومستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، ومستوى التفكير المستقطب لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن هزيمة الذات يصلح استخدامها في التنبؤ بالتفكير المستقطب.(إبراهيم والشاذلي ، ٢٠٢٠ : ٣٠٢)

٢- التوافق النفسي

أ-دراسة منصر (٢٠١٧)

دراسة (مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي)

تهدف الدراسة الحالية عن الكشف عن العلاقة الارتباطية بين كل من مفهوم الذات والتوافق النفسي ، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي حيث تم اختيار العينة بطريقة العينة العشوائية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي .(منصر واسعادي، ٢٠١٧:ب)

ب- دراسة فرحات وحمودة (٢٠١٧)

دراسة (علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي)

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي ، حيث تكونت عينة الدراسة من ٦٠ طالبا و٦٠ طالبة من جامعة الشهيد حمى لخضر بالوادي حيث استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الارتباطي ، واسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي ، كما توصلت الدراسة لعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات وفي التوافق النفسي تعزى لمتغير الجنس والمستوى الدراسي (فرحات وحمودة ، ٢٠١٧ : ب – ج) .

ج- دراسة بوبقار وعوينة (٢٠١٨)

دراسة (الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة السنة الأولى علوم اجتماعية)

هدفت الدراسة إلى التأكد من وجود علاقة بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة سنة أولى علوم اجتماعية ، حيث تم تطبيق المقياسيين على عينة قوامها ١٠٠ طالب وطالبة اختيرت بطريقة العينة العشوائية المنتظمة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الفعالية الذاتية والتوافق النفسي ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في التوافق الفعالية الذاتية والتوافق النفسي تبعا لمتغير الجنس. (بوبقار وعوينة ، ٢٠١٨ : ح)

الفصل الثالث/ أولا: إجراءات الدراسة

مجتمع الدراسة

مجتمع الدراسة "هو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (عبيدات وآخرون، ١٩٩٦، ص١٠٩). وقد تكون مجتمع الدراسة الحالية من الطلبة في قسم اللغة العربية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة البصرة ومن كلا الجنسين (الذكور والإناث) حيث بلغ المجتمع الأصلي (٨٢٥) طالب وطالبة .

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية الطبقية، حيث قام الباحثان بتوزيع الاستبانة الكترونياً على أفراد عينة الدراسة من طلبة قسم اللغة العربية– كلية التربية للعلوم الإنسانية – جامعة البصرة ومن كلا الجنسين وللعام الدراسي ٢٠٢٢–٢٠٢٣ وقد تكونت العينة من (١٣٠) وقد شكلت ما نسبته (١٥,٧٥) طالب وطالبة من المجتمع الأصلي البالغ (٨٢٥) وكما موضح في الجدول (١) .

جدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة

الأقسام	المرحلة الأولى		المرحلة الثانية		المرحلة الثالثة		المرحلة الرابعة		المجموع
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
اللغة العربية	٧	٤٠	٣	١٣	٢٢	٢٣	١١	١١	١٣٠
المجموع	٤٧		١٦		٤٥		٢٢		١٣٠

ثانياً: أداتي الدراسة

١–مقياس هزيمة الذات

تبنى الباحثان مقياس العاسمي (٢٠١٣) لقياس معتقدات هزيمة الذات ، والمتكون من (٣٥) فقرة تدرجت بدائله بين (لا تنطبق بالمرة ، لا تنطبق غالباً ، غير متأكد، تنطبق غالباً، تنطبق دائماً) متمثلة بالدرجات التالية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وهذه الفقرات موزعة على سبعة أبعاد هي : إدمان الموافقة ، إدمان الحب ، إدمان الإنجاز ، الكمالية ، الاستحقاق ، لوم الذات ، اليأس .

١– صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة والخبراء في الإرشاد وعلم النفس وذلك لمعرفة آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس لموضوع البحث ولم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس وقد حصل على نسبة اتفاق بلغت (٩٠%).

٢– الثبات: تم استخراج ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمته (٠،٨٧) درجة، وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان بروان بلغ (0.97) درجة.

وكذلك تم استخدام طريقة أخرى لاستخراج الثبات وهي(طريقة ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات المقياس وقد بلغت قيمته (0.93) درجة وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

٢- مقياس التوافق النفسي

تبنى الباحثان مقياس سر الختم (٢٠١٧) لقياس التوافق النفسي ومتكون من (٢٠) فقرة ، تدرجت بدائله (غالبا ، أحيانا ، نادرا) متمثله بالدرجات التالية (٣ ، ٢ ، ١)

١- صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة والخبراء في الإرشاد وعلم النفس وذلك لمعرفة آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس لموضوع البحث ولم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس وقد حصل على نسبة اتفاق بلغت (٩٠%).

٢- الثبات: تم استخراج ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث بلغت قيمته (٠،٨٧) درجة، وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان بروان بلغ (٠، ٩٧) درجة.

وكذلك تم استخدام طريقة أخرى لاستخراج الثبات وهي(طريقة ألفا كرونباخ) للتأكد من ثبات المقياس وقد بلغت قيمته (٠، ٩٣) درجة وهذا يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

ثالثاً: الوسائل الإحصائية : استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. SPSS.23

الفصل الرابع/ نتائج البحث وتفسيرها

١-الهدف الأول – التعرف على هزيمة الذات لدى طلبة الجامعة:

تشير المعالجة الإحصائية المتعلقة بمقياس هزيمة الذات إلى أنَّ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والبالغ عددهم (١٣٠) طالب وطالبة على هذا المقياس قد بلغ (103.45) وبانحراف معياري قدره (19.534) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي (١٠٥) وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي باستعمال الاختبار التائي لعينة وأحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (٠,٩٠٢-) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٦) ظهر أنه لا يوجد فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٢٩)، وكما موضح في الجدول(٢)

الجدول(٢) الفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس هزيمة الذات

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١٣٠	**103.45**	**19.534**	١٠٥	١٢٩	-٠,٩٠٢	١,٦٦	٠,٠٥

وتشير هذه النتيجة إلى ان عينة البحث لا تتمتع بهزيمة الذات فالطالب الجامعي لديه نظره عصريه تمكنه من معرفه مستوى ما يملك من قابليات وإمكانيات تتماشى مع خصائص شخصيته، بشكل يساعده على تخطي المشكلات التي تعترضه وتخطي الانفعالات السلبية المصاحبة لها والتي تجعل الفرد يشعر بعدم الكفاية والقدرة على التحمل، وعليه يظهر أن عينة البحث قادرون على إدراك ذواتهم وتخطي الظروف المحبطة وقت اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (إبراهيم والشاذلي،٢٠٢٠) واختلفت مع دراسة (الشواشرة والربيع ، ٢٠١٣)

ولمعرفة أهم ابعاد مقياس هزيمة الذات لدى طلبة قسم (اللغة العربية) في كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة البصرة ، قام الباحثان باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لكل بعد من أبعاد المقياس وكما موضح في الجدول (٣) ولمعرفة أي بعد هو السائد لدى عينة البحث الحالي فقد أظهرت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لبعد (إدمان الإنجاز) كانت أعلى قيمة والبالغة (15.65) ، وأقل قيمة لعد إدمان الموافقة والبالغ (13.47).

جدول (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لابعاد هزيمة الذات

ت	الابعاد	عدد الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
١	إدمان الموافقة	٥	13.47	3.705	13.02	7
٢	إدمان الحب	٥	13.75	4.924	13.29	6
٣	ادمان الانجاز	٥	15.65	3.666	15.13	1
٤	الكمالية	٥	15.11	3.979	14.61	4
٥	الاستحقاق	٥	15.49	3.930	14.97	3
٦	لوم الذات	٥	14.33	4.435	13.85	5
٧	اليأس	٥	15.64	3.499	15.12	2
	المجموع	٣٥	103.45	19.534	`100	

ويتضح من تحليل بيانات البحث أن (إدمان الإنجاز) لدى طلبة كلية التربية قسم (اللغة العربية) جاءت بالترتيب (١) حيث بلغ المتوسط الحسابي لها (١٥,٦٥) والانحراف المعياري (٣,٦٦٦) وبوزن نسبي (١٥,١٣) .

ويعزو الباحثان هذه النتيجة في بعد (إدمان الإنجاز) إلى الانتشار السريع لوسائل التواصل الذى أدى إلى تبادل واسع للمعلومات حول الإنجازات الشخصية لديهم ،إضافة إلى انتشار ثقافة

النجاح بين الطلبة من خلال تأثر الطلبة بالبيئة الجامعية المحيطة بهم ، كما أن للأسرة دور كبير في تحفيز الأبناء من خلال الاهتمام بالتعلم والتفوق الأكاديمي، بالإضافة إلى تزايد توجهات السوق العملية نحو البحث عن خريجين متميزين، مما جعل لدى الطلبة رغبة في تحقيق أداء متميز لزيادة فرصهم في وظائف جيدة. في حين بعد (اليأس) في المرتبة الثانية، وبعد (الاستحقاق) في المرتبة الثالثة، أما بعد (الكمالية) فقد جاء في المرتبة الرابعة، في حين جاء بعد (لوم الذات) بالمرتبة الخامسة، وبعد (إدمان الحب) في المرتبة السادسة، وفي المرتبة السابعة والأخيرة جاء بعد (إدمان الموافقة) بمتوسط الحسابي (١٣,٤٧) والانحراف المعياري (٣,٧٠٥) وبوزن نسبي (١٣,٠٢). ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن انخفاض إدمان الموافقة لدى الطلبة جاءت نتيجة إلى التطور الشخصي المرتبط بالعمر والتجربة الشخصية والتعليمية التي تسهم بزيادة الوعي بالذات والتي تزيد من قدرتهم من اتخاذ قراراتهم الشخصية بما يطور لديهم مهارات الرفض بشكل صحي، إضافة إلى أن طبيعة التنشئة الاجتماعية والتعليمية تلعب دورا في تعزيز قدرة الطلبة بالتعبير عن أنفسهم بثقة دون خوف من الرفض، خاصة وأن التوجهات الثقافية في عصرنا الراهن بدأت بتغير توجهات المجتمع بصورة عامة بمرور الوقت وهذا بدوره يؤثر على مدى اهتمام الطلبة على إدمان الموافقة.

الهدف الثاني : التعرف على الفروق في هزيمة الذات تبعاً لمتغير: الجنس والعمر والمرحلة الدراسية

ولأجل التعرف على الفروق في مستوى هزيمة الذات لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات (النوع – العمر – المرحلة)، فقد تمت كما يأتي:

أ- للتعرف على أن الفروق لصالح الذكور أم الإناث تم حساب المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس هزيمة الذات وقد بلغ (106.55) درجة وبانحراف معياري (19.337) درجة وبلغ المتوسط الحسابي للإناث (97.19) درجة وبانحراف معياري (18.607) درجة ، وعند موازنة متوسط الذكور مع متوسط الإناث تبين أنهُ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، بدلالة القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢,٦٣٠) وهي أكبر عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢٨) وهي دالة إحصائياً ، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول(٤) الفروق في هزيمة الذات تبعاً لمتغير النوع

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	87	106.55	19.337	١٢٨	٢,٦٣٠	1.96	دالة للذكور
إناث	43	97.19	18.607				

وترجع هذه النتيجة إلى ان الذكور يشعرون بمستوى عالي من المسؤولية مقارنة بالإناث وهذا قد يزيد من شعوره بالقلق والإحباط، خاصة عند عدم قدرته على أداء هذه المسؤوليات بالمستوى المطلوب بشكل يجعله يلوم ذاته ويقلل من تقديرها الامر الذي يولد لديه الهزيمة ، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (الزعبي ونصر ، ٢٠١٩) ودراسة (الشواشرة والربيع ، ٢٠١٣)

ب- ولمعرفة الفرق في مقياس هزيمة الذات تبعا لمتغير العمر(من١٨- ٢٠ / من ٢٠ – ٢٢/ من ٢٢ فما فوق) استخرج الباحثان المتوسطات الحسابية لكل فئة، ولاختبار معنوية الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات فئات البحث الثلاث استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي، فتبين أن الفروق في المقياس غير دالة إحصائياً حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة (٢,٠٥٩) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٠٩) بمستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجتي حرية (٢ – ١٢٧).

جدول (٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفئات الثلاث

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الانحدار	1545.943	2	772.971	2.059	٣,٠٩	غير دالة
الخطأ	47676.281	127	375.404			
الكلي	49222.223	129				

الجدول (٦) نتائج الاختبار الفائي لتحليل التباين الأحادي

المتغير	العمر	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	١٨ – ٢٠	27	109.67	21.077
	٢٠ – ٢٢	65	102.97	16.974
	٢٢ فما فوق	38	99.87	21.863

وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود دلالة إحصائية للشعور بهزيمة الذات تعود للمرحلة العمرية كون أن المستوى العمري لطلبة الجامعة (عينة البحث) متقارب مما يجعل هناك تقارب بنوع الخبرات والافكار والطموحات فيما بينهم إضافة إلى تشابه المناخ الجامعي الذي ينتمون الية .

ج–ولمعرفة الفرق في مقياس هزيمة الذات تبعا لمتغير المرحلة (الأولى – الثانية – الثالثة – الرابعة) استخرج الباحثان المتوسطات الحسابية لكل فئة، ولاختبار معنوية الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات فئات البحث الاربع استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي، فتبين ان الفروق في المقياس دالة إحصائياً حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة (٣,٥٢٥) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٢,٧٠) بمستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجتي حرية (٣ – ١٢٦).

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفئات الثلاث

المتغير	المرحلة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المرحلة	الأولى	47	110.53	18.059
	الثانية	16	101.63	14.094
	الثالثة	45	98.47	18.568
	الرابعة	22	99.86	24.163

جدول (٨) نتائج الاختبار الفائي لتحليل التباين الأحادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الانحدار	3810.980	3	1270.327	3.525	٢,٧٠	دالة
الخطأ	45411.243	126	360.407			
الكلي	49222.223	129				

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى النضوج الفكري والانفعالي التي تبلور نوع الخبرات التي يكتسبها الطالب الجامعي والتي تؤثر في تكوين فكرته الذاتية عن نفسه كونها تشكل أساسا في بناء مفهوم الذات ، وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (الشواشرة والربيع ، ٢٠١٣)

الهدف الثالث : التعرف على التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

تحقيقاً لهذا الهدف أظهرت النتائج أنَّ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والبالغ عددهم(١٣٠) طالبا وطالبة على هذا المقياس، قد بلغ (43.32) وبانحراف معياري قدره (5.722) درجة، في حين بلغ المتوسط الفرضي(٤٠) وبمقارنة المتوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي[*][١] باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة(6.606) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٦) ظهر أن هناك فرقاً دالاً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٢٩)، وكما موضح في الجدول(٩)

جدول(٩) الاختبار التائي للفرق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التوافق النفسي

العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
١٣٠	**43.32**	**5.722**	٤٠	١٢٩	**6.606**	١,٩٦	٠,٠٥

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى كون البيئة الجامعية هي مكان خصب للطلبة لتكوين الشخصية الموافقة مع ذاتها ومع الاخرين، لما فيها من تنوع ثقافي واجتماعي وتعليمي يسهم بشكل فعال على انضاج خبراته ومستوى تفكيره ما يوفر التوافق النفسي للطلبة داخل وخارج الجامعة ، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (منصر واسعادي، ٢٠١٧) ودراسة (فرحات وحمودة ،٢٠١٧)

الهدف الرابع: التعرف على الفروق في التوافق النفسي تبعاً لمتغير: الجنس والعمر والمرحلة الدراسية

ولأجل التعرف على الفروق في مستوى التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات (الجنس – العمر – المرحلة)، فقد تمت كما يأتي:

أ- للتعرف على أن الفروق لصالح الذكور أم الإناث تم حساب المتوسط الحسابي لعينة الذكور على مقياس التوافق النفسي وقد بلغ (44.17) درجة وبانحراف معياري (5.484) درجة وبلغ

(١) (*) المتوسط الفرضي = مجموع أوزان البدائل على عددها × عدد الفقرات

المتوسط الحسابي للإناث (41.58) درجة وبانحراف معياري (5.864) درجة ، وعند موازنة متوسط الذكور مع متوسط الإناث تبين أنهُ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور، بدلالة القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢,٤٧٧) وهي أكبر عند موازنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢٨) وهي دالة إحصائياً ، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول(١٠) الفروق في التوافق النفسي تبعاً لمتغير النوع

النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	87	44.17	5.484	١٢٨	٢,٤٧٧	1.96	دالة للذكور
إناث	43	41.58	5.864				

ويرجح الباحثان هذه النتيجة إلى نوعية التنشئة الاجتماعية التي تلقي المسؤولية على الذكور إضافة لقدرة الذكور على تحمل ضغوط الحياة وأعبائها، وطبيعة الخصائص الفسيولوجية للذكور والتي تعطيه قدرا عاليا من تحمل الضغوط النفسية وطبيعة النظرة في المجتمعات العربية والتي تتميز بإعطاء دور كبير للذكور مقارنة بالإناث مما يعزز ثقته بنفسه ويجعله متوافقا مع نفسه ومع المحيطين به، واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (فرحات وحمودة ،٢٠١٧) ودراسة (بويقار وعوينة ، ٢٠١٨) .

ب- ولمعرفة الفرق في مقياس التوافق النفسي تبعا لمتغير العمر(من١٨- ٢٠ / من ٢٠ – ٢٢/ من ٢٢ فما فوق) استخرج الباحثان المتوسطات الحسابية لكل فئة، ولاختبار معنوية الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات فئات البحث الثلاث استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي، فتبين أن الفروق في المقياس غير دالة إحصائياً حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة (1.212) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٣,٠٩) بمستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجتي حرية (٢ -١٢٧).

جدول (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفئات الثلاث

المتغير	العمر	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
العمر	١٨ – ٢٠	27	43.70	4.471
	٢٠ – ٢٢	65	43.86	5.779
	٢٢ فما فوق	38	42.11	6.341

الجدول (١٢) نتائج الاختبار الفائي لتحليل التباين الأحادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الانحدار	79.107	2	39.553	1.212	٣,٠٩	غير دالة
الخطأ	4144.962	127	32.637			
الكلي	4224.069	129				

يعزو الباحثان ذلك إلى تشابه الظروف البيئة الجامعية والتي تعطي للطلبة الاهتمام ذاته سواء من قبل الأهل أو اعضاء الهيئة التدريسية إضافة إلى التماثل في الحاجات النفسية والثقافية والاكاديمية والتي لها دور في تحقيق التوافق النفسي المتوازن بين الطلبة لهذه المراحل العمرية المتقاربة .

ج- ولمعرفة الفرق في مقياس التوافق النفسي تبعا لمتغير المرحلة (الأولى – الثانية – الثالثة – الرابعة) استخرج الباحثان المتوسطات الحسابية لكل فئة، ولاختبار معنوية الفروق الإحصائية بين متوسطات درجات فئات البحث الأربع استخدم الباحثان تحليل التباين الأحادي، فتبين أن الفروق في المقياس غير دالة إحصائياً حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة (1.344) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية البالغة (٢,٧٠) بمستوى دلالة ٠,٠٥ وبدرجتي حرية (٣ – ١٢٦).

جدول (١٣)المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الفئات الثلاث

المتغير	المرحلة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
المرحلة	الأولى	47	44.09	5.664
	الثانية	16	44.56	4.320
	الثالثة	45	42.00	3.391
	الرابعة	22	43.45	9.339

جدول (١٤) نتائج الاختبار الفائي لتحليل التباين الأحادي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الانحدار	131.018	3	43.673	1.344	٢,٧٠	غير دالة
الخطأ	4093.052	126	32.485			
الكلي	4224.069	129				

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن المرحلة الدراسية دور هام في تكوين الذات لدى الطلبة وتكوين نظرة إيجابية عن الذات والتي بدورها تؤثر على مستوى التوافق النفسي لهم من خلال تعدد الخبرات واحتكاك الطلبة فيما بينهم إضافة إلى المساواة فيما يقدم لهم من برامج تعليمية وأنشطة مناسبة لكل مرحلة دراسية خاصة وأن المحيط الجامعي يتسم بالترابط والتفاعل لتحقيق النجاح للطلبة جميعهم وهذا بدورة لا يعطي تباين في مستوى التوافق النفسي تبعا لمتغير المرحلة الدراسية، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (فرحات وحمودة ، ٢٠١٧)

الهدف الخامس : العلاقة بين هزيمة الذات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون ، وقد تبين أن قيمة معامل الارتباط بين هزيمة الذات والتوافق النفسي كانت (٠,٢١٢) ولاختبار دلالة معامل الارتباط تم استعمال الاختبار التائي لمعامل ارتباط بيرسون وكانت القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط هي (٢,٤٦) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (١٢٨) كما هو موضح في الجدول (١٥)

جدول (١٥) معامل الارتباط بين هزيمة الذات والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة

قيمة معامل الارتباط بين هزيمة الذات و التوافق النفسي	القيمة التائية		الدلالة ٠,٠٥
	المحسوبة	الجدولية	
٠,٢١٢	٢,٤٦	١,٩٦	دالة موجبة

وتشير النتيجة إلى أن العلاقة بين هزيمة الذات والتوافق النفسي متناسقة ، فإن تمتع الطالب بمستوى عالٍ من مفهوم الذات يحقق له الإشباع المطلوب لمختلف حاجاته ورغباته بما يدفعه للتقدم والتطلع نحو مستقبل أفضل، كلما يوفر له توافقا نفسيا في حياته الجامعية، بشكل يجعله قادرا على مواجهة المواقف وتحقيق أهدافه، بما يملك من قدرات وإمكانيات مناسبة لمفهوم ذاته ويحسن استغلالها، كلما ساعد على تحقيق التوافق النفسي وبالتالي الوصول إلى الصحة النفسية .

التوصيات : في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثان فإنه يوصي

١- تقديم برامج إرشادية تسهم وفي تعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم وبناء شخصية سوية.

٢- توزيع الطلبة في كل قسم علي أعضاء هيئة التدريس حيث يتلقى كل عضو من أعضاء هيئة التدريس مع مجموعة طلبة مرتين كل شهر لتبادل الخبرات وخلق نوع من الألفة بين الطلاب وأساتذتهم ويساعد علي التوافق العام.

المقترحات : استكمالا لمتطلبات البحث الحالي فإن الباحثان يقترحان القيام بالدراسات الآتية:

١- ضرورة إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى كالمراهقين في المدارس الإعدادية وعلاقتها ببعض متغيرات .

٢- إجراء دراسة أخرى تدرس العلاقة بين هزيمة الذات وأساليب التنشئة الوالدية .

المصادر

١. إبراهيم ، خالد أحمد عبد العال والشاذلي ، وائل أحمد سليمان (٢٠٢٠): القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة ، مجلة البحث العلمي في التربية ، ع٢١، ج ٩.

٢. ابو حلاوة ، محمد السعيد عبد الجواد (٢٠١٣) : الهزيمة النفسية ماهيتها مؤشراتها محددتها تداعياتها والوقاية منها ، سلسلة الكتاب الالكتروني ، العدد ٢٨ .

٣. ابو حلاوة ، محمد ورزق ، راشد (٢٠١٣) : البنية العاملية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة " نموذج مقترح" ، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، العدد ٣٧ (٣).

٤. بدوي، أحمد (١٩٩٣) :الإسلام والتوافق النفسي للإنسان، مجلة هدى الإسلام ، مجلد٢٠ ، عدد ٢ .

٥. بن عمر ، جبوري (٢٠١٥) : اثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة عبد الحميد بن باديس ، الجزائر .

٦. بوبقار ، فاطمة و عوينة ، سارة (٢٠١٨) : الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتواق النفسي لدى طلبة السنة أولى علوم اجتماعية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجيلاني بونعامة بخميس مليانه .

٧. تايلر، شياتي (٢٠٠٨): علم النفس الصحي ، ترجمة وسام درويش بريك ،فوزي شاكر داود ، دار حامد للنشر ، ط١، عمان ، الأردن.

٨. الداهري ، صالح حسن أحمد(٢٠٠٨): اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية الأسس والنظريات ، دار صفاء لنشر والتوزيع، ط ١، ،عمان .

٩. الدلوي ، مصطفى إسماعيل (٢٠٠٩) : أثر أسلوبين إرشاديين لتعلم بعض المهارات الاجتماعية في خفض السلوك الانطوائي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .

١٠. الدلـي، رياض حازم فتحي (٢٠٠٤) :أثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوبين في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، جامعة الموصل .

١١. راجح ،أحمد عزت (١٩٧٩): علم النفس الصناعي، الدار القومية للطباعة والنشر، القاهرة.

١٢. رضوان، عبد الكريم (2002): القلق لدى مرضى السكري بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات، دراسة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

١٣. الزعبي ، أحمد و نصر ، همسة جمال (٢٠١٨): هزيمة الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من المراهقين النازحين في مدينة السويداء ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العملية ، المجلد (٤١) العدد (٢) .

١٤. الزغيبي ، خالد محمد كريم (٢٠٠٨) : الاتهامات المضادة للذات وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .

١٥. السراج ، هالة صلاح (٢٠١١) : استجابة الحزن والتوافق النفسي لدى الأطفال بعد الحرب الأخيرة على غزة وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

١٦. الشبلي ، ياسر (٢٠١٤) : الهزيمة النفسية الاسباب –الاثار – الوقاية والعلاج ، المكتب النفسي والاجتماعي بهيئة الشام الاسلامية ، سوريا .

١٧. الشريف ، انور الرماح (٢٠٠٥) : التوافق النفسي لمدراء المدارس وأثره في تسير شؤون مدارسهم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر .

١٨. الشواشرة ، عمر محمد و الربيع ، فيصل و سمور ، قاسم (٢٠١٣) : العلاقة بين سلوك هزيمة الذات واحترام الذات لدى طلاب الكلية الأردنيين ، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد ٣ (٦) .

١٩. صالحي ، سعيدة (٢٠١٣) : تأثير سمات الشخصية على التوافق النفسي على التحصيل الاكاديمي للطلبة الجامعيين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الجزائر ٢ .

٢٠. فاضل ، فراس عباس (٢٠٠٤) : تدمير الذات لدى مرتكبي الحوادث المرورية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ،جامعة بغداد .

٢١. فرحات ، آمنة و حمودة ، وفاء (٢٠١٧) : علاقة تقدير الذات بالتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الشهيد حمه لخضر – الوادي .

٢٢. الكحلوت ، أماني حمدي شحادة (٢٠١١) : دراسة مقارنة للتوافق النفسي الاجتماعي لدى أبناء العاملات وغير العاملات في المؤسسات الخاصة في مدينة غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

٢٣. مقبل ، مرفت عبد ربه عايش (٢٠١٠): التوافق النفسي وعلاقته بقوة الأنا وبعض المتغيرات لدى مرضى السكري في قطاع غزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

٢٤. منصر ، نجية (٢٠١٧) : مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الشهيد حمه لضر بالوادي .

٢٥. مهدي ، منال صبحي و حسن ، نضال سهيم (٢٠٢٠) : هزيمة الذات وعلاقتها بالتفكير المستقطب لدى المرأة العراقية ، مجلة أبحاث الذكاء ، ١٣ (٢٩) .

٢٦. يحي، أحلام (٢٠١٥): دور الإرشاد النفسي الديني في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهقات المتمدرسات ببعض ثانويات مدينتي مسيلة وبوسعادة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة محمد بوضياف: الجزائر .

27- ALSHAWASHREH ,OMAR M. ؛ALRABEE , FAISAL. K. ؛SAMMOUR QASEM M. The Relationships between Self –Defeating Behavior and self-esteem among Jordanian College Students. International Journal of Humanities and Social Science, Faculty of Education Yarmouk University, Irbid, Jordan, Vol. 3 No. 6, 2013 , P 255-269.

28-Baumeister, R, & Leary. (2002). The need to belong. Psychological bulletine. 117.497-529.

Frank, G. (1999). Freud's concept of the superego: Review and assessment. Psychoanalytic Psychology, 16(3), 448–463. https://doi.org/10.1037/0736-9735.16.3.448.

29- James, C.A. (1998). Irrationality in philosophy and psychology: The mora implications of self-defeating behavior. Journal of Consciousness Studies, 5,(2): 224-234. Available at, http://teach.valdosta.edu/chjames/ jcs.htm. Retrieved 7/2/2012.

30- Kaya, C. Ugur, E. Sar, A. & Ercengiz, M. (2017). Self-Handicapping and Irrational Beliefs about Approval in a sample of Teacher Candidates. Online Submission. 25(3),869-880

30- Reich,J,H, (1987) :DSM-III Personality disonders and the outcome of treated panic disorder ,American Journal of Psychiatry Vol ,145.

31- Sierra, M., & Berrios, G.E (2000). Cambridge Depersonalization Scale (CDS), Institute of Psychiatry Depersonalization Research Unit Section of Neuropsychiatry, University of London Press.

32-Sierra, M., & Berrios, G.E (2000). Cambridge Depersonalization Scale (CDS), Institute of Psychiatry Depersonalization Research Unit Section of Neuropsychiatry, University of London Press.

المصادر العربية مترجمة الى اللغة الإنكليزية

1. Ibrahim, Khaled Ahmed Abdel Aal and Shazly, Wael Ahmed Suleiman (2020): The predictive ability of self-defeat and emotional organization with polarized thinking among university students, Journal of Scientific Research in Education, vol. 21, vol. 9.

2. Abu Halawa, Mohammed Al-Saeed Abdel-Gawad (2013): Psychological defeat, what is its indicators, its specific repercussions, and its prevention, e-book series, No. 28.

3. Abu Halaweh, Mohammed Warzeq, Rashid (2013): The factorial structure and discriminatory analysis of psychological defeat in the light of some psychological variables among university students.

4. Badawi, Ahmed (1993): Islam and the psychological compatibility of man, Huda al-Islam magazine, volume 20, number 2.

5. Ben Omar, Jabouri (2015): The effect of practicing physical and sports activities on the general psychological adjustment of secondary school students, unpublished doctoral thesis, Abdelhamid Ben Badis University, Algeria.

6. Boubaqar, Fatima and Aouina, Sarah (2018): Self-efficacy and its relationship to psychological yearning among first-year students of social sciences, unpublished master's thesis, University of Jilani Bounaameh in Khamis Miliana.

7. Tyler, Chiati (2008): Health Psychology, translated by Wissam Darwish Brik, Fawzi Shaker Dawood, Dar Hamed Publishing, 1st Edition, Amman, Jordan.

8. Al-Daheri, Saleh Hassan Ahmed (2008): The basics of psychological adjustment and behavioral and emotional disorders, foundations and theories, Dar Safa for Publishing and Distribution, 1st Edition, Amman.

9. Al-Dalwi, Mustafa Ismail (2009): The effect of two guiding methods for learning some social skills in reducing introverted behavior among middle school students, unpublished doctoral thesis, Ibn Rushd College of Education, University of Baghdad.

10. Al-Dali, Riyad Hazem Fathi (2004): The Effect of a Counseling Program Using Two Methods on Developing Psychosocial Adjustment among Middle School Students", Unpublished Master's Thesis, College of Education, University of Mosul.

11. Rageh, Ahmed Ezzat (1979): Industrial Psychology, National House for Printing and Publishing, Cairo.

12. Radwan, Abdul Karim (:(2002) Anxiety among diabetics in Gaza Governorate and its relationship to some variables, unpublished master's study, Islamic University, Gaza.

13. Al-Zu'bi, Ahmed and Nasr, Hamsa Jamal (2018): Self-defeat and its relationship to self-esteem among a sample of displaced adolescents in the city of Suwayda, Tishreen University Journal for Research and Practical Studies, Volume (41), Issue (2).

14. Al-Zughaibi, Khalid Muhammad Karim (2008): Anti-self-accusations and their relationship to psychological alienation among university students, unpublished master's thesis, College of Arts, University of Baghdad.

15. Al-Sarraj, Hala Salah (2011): Response to sadness and psychological adjustment among children after the last war on Gaza and its relationship to some variables, unpublished master's thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza.

16. Al-Shibli, Yasser (2014): Psychological defeat, causes, effects, prevention and treatment, Psychological and Social Office of the Islamic Sham Authority, Syria.

17. Sharif, Anwar Rammah (2005): Psychological compatibility of school principals and its impact on the conduct of their school affairs, unpublished master's thesis, University of Algiers.

18. Al-Shawashra, Omar Mohammed and Al-Rabie, Faisal and Sammour, Qasim (2013): The relationship between self-defeating behavior and self-esteem among Jordanian college students, International Journal of Humanities and Social Sciences, Volume 3 (6).

19. Salhi, Saida (2013): The effect of personality traits on psychological adjustment on the academic achievement of university students, unpublished doctoral thesis, University of Algiers 2.

20. Fadhil, Firas Abbas (2004): Self-destruction among the perpetrators of traffic accidents, unpublished master's thesis, College of Arts, University of Baghdad.

21. Farhat, Amna and Hammouda, Wafa (2017): The relationship of self-esteem with psychological adjustment among university students, unpublished master's thesis, Faculty of Social Sciences and Humanities, University of Martyr Hama Lakhdar - Al-Wadi.

22. Kahlout, Amani Hamdi Shehadeh (2011): A comparative study of psychosocial compatibility among the children of female and non-working women in private institutions in Gaza City, unpublished master's thesis, Islamic University, Gaza.

23. Moqbel, Mervat Abd Rabbo Ayesh (2010): Psychological compatibility and its relationship to ego power and some variables among diabetics in the Gaza Strip, unpublished master's thesis, Islamic University, Gaza.

24. Mansar, Najia (2017): Self-concept and its relationship to psychological adjustment among university students, unpublished master's thesis, University of Martyr Hama to harm the valley.

25. Mahdi, Manal Sobhi and Hassan, Nidal Suhaim (2020): Self-defeat and its relationship to polarized thinking among Iraqi women, Journal of Intelligence Research, 13 (29).

26. Yahya, Ahlam (2015): The Role of Religious Psychological Counseling in Achieving Psychological Adjustment among Adolescent Girls Attending Some High Schools in the Cities of M'sila and Bou Saada. Unpublished Master's Thesis. Mohamed Boudiaf University: Algeria.