الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات

د.عصام عبد اللطيف عبد الهادى العقاد
مدرس علم النفس
كلية الآداب – سوهاج
جامعة جنوب الوادى

د.محمود عبد العزيز محمد قاعود
مدرس علم النفس
كلية الآداب – سوهاج
جامعة جنوب الوادى

" المعرفة هى جزء هام فى الطريق إلى الشفاء إلا أن هذه المعرفة عندما تضطرب فلا تصبح هى الشفاء بل تصبح هى المرض والشفاء"
(فرويد – نقلا عن ذيور ، ١٩٨٦-٩٨)

مقدمة :

يناقش هذا البحث موضوعاً له مكانته لدى الكلينيكين والباحثين النفسيين لما له من أهمية حيث يتناول الأفكار اللاعقلانية وبعض السلوكيات الهازمة للذات والتى أصبحت تنتشر بصورة كبيرة فى مجتمعنا المصرى مثل التدخين وتعاطى المخدرات وحالات الاكتئاب والاغتراب إلى آخر هذه السلوكيات الهازمة والمدمرة للذات وذلك لدى عينة من المراهقين والمراهقات.

حيث يرى الباحثان فى البحث الحالى أن الأفكار غير المنطقية لها علاقة مباشرة بالسلوك الهازم للذات . إذ يرى "إليس" (Ellis ,1977,1987) إن الإنسان عقلانى بصورة فريدة كما أنه غير عقلانى أيضاً بصورة فريدة وأن الاضطراب النفسى الذى يعانى منه شخص ما – ما هو إلا نتيجة لسوء تفسيره وتأويله للأمور وذلك بناء على الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والهدامة التى يتبناها . فالإنسان قادر على التخلص من مشكلاته الانفعالية واضطراباته النفسية إذا تعلم أن ينمى تفكيره المنطقى إلى أقصى درجة ممكنة، وأن يخفض من الأفكار الانهزامية المشوهة غير المنطقية إلى أدنى درجة ممكنة . كما يتفق أيضا معظم الباحثين والمعالجين النفسيين على أن الاضطرابات النفسية أو العقلية لا يمكن عزلها عن الطريقة التى يفكر بها المريض عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين . وأن العلاج النفسى بالتالى يجب أن يركز مباشرة على تغيير هذه العمليات الذهنية قبل أن نتوقع أى تغير حاسم فى شخصية المريض أو فى الأعراض التى دفعته لطلب العلاج.
(عبد الستار إبراهيم،١٩٩٤. ٢٧٣-٢٧٤).

مشكلة البحث :

يمثل الجانب المعرفى أهمية كبيرة فى تحقيق التوافق النفسى والاجتماعى للأفراد بصورة عامة ومن هنا يمكن القول بأن الأفكار التى يعتنقها الأفراد (عقلانية أو لاعقلانية) تلعب دوراً مهما فى تحقيق السواء أو اللاسواء لديه . والسلوك الهازم للذات كأحد السلوكيات التى يقوم بها الأفراد والتى ترمى إلى تدمير الإنسان لنفسه وهدما لغريزة البقاء أو الحفاظ على الذات . فقد أشار العديد من علماء النفس إلى دور الأفكار اللاعقلانية فى ارتكاب الأفراد مثل هذه السلوكيات الهازمة للذات أو المدمرة للذات ومن هذا المنطلق يمكننا تحديد مشكلة البحث الحالى فى الإجابة على التساؤلات التالية .

١-هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات؟

٢-هل توجد فروق بين الذكور والإناث على متغيرى الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات؟

٣-هل توجد فروق بين طلاب القسمين (العلمى - الأدبى) على متغيرات البحث؟

هدف البحث :

يهدف البحث الحالى إلى الكشف عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات لدى عينة من المراهقين والمراهقات . كذلك معرفة الفروق بين النوعين (ذكور - إناث) فى الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات كذلك معرفة الفروق بين طلاب القسم العلمى والأدبى على متغيرات البحث.

أهمية البحث :

يستمد هذا البحث أهميته من أنه يعنى بموضوع يتعلق بكل من الجانب المعرفى والجانب السلوكى لأفراد المجتمع،ونظرا لتزايد معدلات الجريمة وإيذاء النفس وحالات الانتحار والتدخين والإدمان وحالات الاغتراب وغيرها من مظاهر السلبية والانحراف والسلوكيات الهازمة للذات والتى تعوق الأفراد عن العمل والإنتاج وتضر بهم وبالمجتمع ككل يتضح لنا أهمية الجانب المعرفى فى علاقته بالجانب السلوكي في دراسة جوانب الشخصية الإنسانية بشكل عام مما يجعله موضوع جدير بالبحث . كذلك فان معرفة دور الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالسلوك الهازم للذات يعد موضوعاً جديداً في البيئة العربية وهذا في حدود علم الباحثين .

المفاهيم المستخدمة فى البحث :

التفكير اللاعقلانى Irrational thinking

ذلك التفكير الذى لا يتلاءم مع إمكانات الفرد أو مع ظروف واقعة الموضوعى ويتمثل فى الأفكار السالبة غير المنطقية وغير الواقعية والتى تتأثر بالأهواء الشخصية والبعد عن الموضوعية وتعتمد على التوقعات اللامعقولة والتعميمات الخاطئة والظن والاحتمالية والمبالغة والتهويل ولا تلاءم إمكانيات الفرد الواقعية (Ellis,1977) .

وتنبع المفاهيم غير العقلانية من نظرة الفرد إلى نفسه على أنه مطلق واستبدادي فى أحكامه مثل (ينبغى – يجب – يلزم) وفى الوقت نفسه هو جامد ، متصلب ، غير منطقى وغير متسق مع الواقع ومع نفسه ومع الآخرين. كما تتسم المفاهيم غير العقلانية أيضا بالنواحى التالية (المطالبة – الترغيب – أخطاء التفسير – اللاتجريب – التكرار) (Ellis, 1962-45-468 Dryden, 1996-603)

السلوك الهازم للذات *Self-defeating behaviour*

يستدل عليه من خلال قيام الفرد بمجموعة من السلوكيات التى تسبب له الضرر والأذى وتعوقه عن أداء عمله بالصورة المطلوبة وعدم القدرة على توكيد ذاته بالرغم من أن لديه المهارات اللازمة لذلك وهو فى اعتقاده بأن هذه السلوكيات سوية (صحيحة) أو حتى غير سوية ولكنه لا يستطيع أن يمنع نفسه من ارتكاب هذه السلوكيات نظرا لأنها ربما نجحت فى تخفيف خبرة مؤلمة لديه سابقا ، وتخرج الفرد عن المنحى الصحى للاتجاهات والمعتقدات والمشاعر والقيم. (محمود عبد العزيز، ٢٠٠٠ – ١١)

المراهقة *Adolescence*

مصطلح وصفى يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهى بابتداء مرحلة النضج أو الرشد أى أن المراهقة هى المرحلة النمائية أو الطور الذى يمر به الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدء النضج الجسمى والعقلى والاجتماعى وهى من الوجهة الزمنية تضم الأفراد الذين تقع أعمارهم الزمنية فى الفترة الممتدة ما بين ١٢ سنة: ١٨ سنة (أحمد زكى صالح ، ١٩٧٩ – ١٩٣ ، إبراهيم قشقوش ،١٩٨٥– ٥).

الإطار النظرى

يميز أصحاب علم النفس المعرفى بين نمطين من الأفكار : أفكار عقلانية Rational ideas واقعية وإيجابية ويصحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية وأفكار لا عقلانية Irrational ideas خيالية وسلبية ويصحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة غير مرغوبة مثل (الاكتئاب – القلق – الغضب – العدوانية) ويؤكد "إليس" Ellis

١٩٧٧، "نيلسون" Nelson ١٩٨٢، "ونيت" Nutt ١٩٨٤ إن العديد من المشاعر والانفعالات غير المرغوبة (السالبة – الانهزامية – المدمرة للذات – المحبطة –الخاذلة) ترتبط بفكرة أو أكثر من ثلاثة أفكار غير عقلانية هى :

١-يتحتم على دائما أن أعمل بلطف Kindly وعدل تجاه نفسى وتجاه الآخرين وإلا سأكون حقيرا.

٢-ينبغى على تحسين جميع المهام التى أقوم بها.

٣-يتحتم على أن أعيش حياة سعيدة وسهله Good and easy وأن أمارس كل شئ وإلا ستصبح حياتى صعبة وأعيش بلا قيمة .

ويقرر "إليس" أن هذه الأفكار الثلاث السابقة تمثل المصدر الأساسى للانفعالات المضطربة لدى الفرد تجاه ذاته وتجاه العالم . (هشام عبد الله ، ١٩٩١-٢٣-٢٤) فالجانب الفكرى من الاضطرابات يشير ببساطة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات والحجج وربما القيم التى يتبناها الشخص نحو ذاته ونحو بيئته بحيث تؤدى فى النهاية إلى إثارة الاضطراب أو تأكيده (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٨٣-٥٥).

وقد أكد "سوليفان" Sullivan (2001) فى مقال له بعنوان " كيف تحدد الأفكار اللاعقلانية السلوكيات الهازمة للذات " أن السلوك هو نتيجة طبيعية لحالتنا الانفعالية بمعنى أنها تحدد السلوك الذى نقوم به ، والحالات الانفعالية تحدد عن طريق نظم المعتقدات الذى يشمل أفكارنا واتجاهاتنا وعاداتنا وقيمنا التى نؤمن بها بقوة والتى تحدد للفرد ما يجب القيام به وما لايجب فعله أو القيام به. (Sullvain, 2001)

ويضيف "سوليفان" ١٩٩٦ بأنه يوجد نوعان من المعتقدات : عقلانية – لاعقلانية ، ويوجد ثلاثة أنماط من الانفعالات : ١- انفعالات إيجابية . ٢-انفعالات سلبية. ٣-الاضطراب الانفعالى emotional disturbance ، كذلك يوجد نوعان من السلوكيات:

١-مقوية الذات self- enhancing ٢- هازمة للذات self- defeating ويرى أن المعتقدات العقلانية تؤدى إلى انفعالات إيجابية وسلوك مقوى للذات أما المعتقدات اللاعقلانية تؤدى إلى الاضطراب الانفعالى والسلوك الهازم للذات ، فالانفعال الإيجابى قد يعبر عن السرور ، والانفعال السلبى قد يعبر عن الحزن أما الاضطراب الانفعالى قد يكون اكتئابا كالذى يؤدى فى النهاية إلى سلوك هازم أو مدمر للذات كالانتحار مثلا.

(sullivon, 1996)

كذلك أشار "جورسكى" (Gorski, 2001) إلى أهمية نسق المعتقدات الشخصية فى تورط أو عدم تورط الأفراد فى سلوكيات هازمة للذات مثل الإدمان وتعاطى المخدرات وأن نمط المعتقدات الهازمة للذات ينمى عادة فى السنوات العشر الأولى من حياة الفرد وأن الأسرة لها دورا كبيرا فى ذلك

، ويضيف "جورسكى" أنه إذا أمعنا النظر فى الأسباب التى تؤدى إلى السلوكيات الهازمة للذات نجد أنها ترتبط بشكل كبير بمكانيزمات الدفاع التى يستخدمها الشخص وخاصة فى مرحلة الطفولة التى يريد فيها الفرد أن يصبح محبوباً وذو قيمة ويشعر بالأمان – فإذا ما تم تهديد هذه الحاجات الأساسية وشعر الفرد بعدم الجدارة والاستحقاق وفقدان الحب فإنه بالتالى يلجأ إلى استخدام حيل دفاعية للحفاظ على بقائه ، وقد تكون هذه الحيل مدمرة وهازمة للذات فيما بعد وهذه الحيل الدفاعية فى حد ذاتها تعبر عن أفكار ومعتقدات لدى الشخص. (Gorski, 2001)

وهذه الأفكار والمعتقدات غير العقلانية تكاد تكون عامة وعندما يتم تقبلها وتدعيمها عن طريق التلقين الذاتى تؤدى إلى الاضطراب النفسى أو العصاب لأنه لا يمكن العيش معها بسلام، فالشخص المضطرب غير سعيد لأنه غير قادر على التخلص من أفكار مثل "ينبغى ويتحتم ويجب" ونحو ذلك، وهذه المعتقدات الخرافية التى يتحدث عنها "إليس" ويؤدى الاعتقاد بها إلى أن يصبح الفرد مقهورا وعدوانيا وشاعراً بالذنب وعدم الكفاءة وبالقصور الذاتى وعدم السعادة (عصام العقاد، ١٩٩٧، ٢٠٠١) وقد أورد "إليس" Ellis بعض الأفكار والقيم غير العقلانية أو الخرافية التى تسيطر على أذهان الكثيرين وتؤدى إلى انتشار الاضطرابات على نطاق واسع وافرد "إليس" (Ellis,1977) لهذه الأفكار فصلاً خاصاً فى كتابه السبب والانفعال فى العلاج النفسى Reason & Emotion in psychotherapy تحت عنوان "الأفكار اللاعقلانية التى تؤدى إلى الاضطراب الانفعالى.ومن هذه الأفكار :

- **الفكرة الأولى:** " يجب على المرء أن يكون محبوبا ومرضيا عنه من كل المحيطين به ".
- **الفكر الثانية :** "يجب على المرء أن يكون كفئا وفعالاً ومنجزاً بصورة تامة على كل نحو ممكن إن كان له أن يعتبر نفسه جديراً بأى قيمة".
- **الفكرة الثالثة:** " بعض الناس سيئون وأشرار وجبناء، وأنه يجب معاقبتهم بشدة لخستهم ".
- **الفكرة الرابعة :** " إن الأمور تعتبر فظيعة وكارثية عندما لا تكون بالطريقة التى يتمناها الشخص .
- **الفكرة الخامسة :** " إن أسباب تعاسة الإنسان خارجية ، وإن قدرة الناس على التحكم فى أحزانهم واضطراباتهم ضئيلة أو معدومة".
- **الفكرة السادسة :** "هناك أمور خطيرة تثير الخوف وتبعث على الانزعاج وينبغى وضع احتمال حدوثها فى الحسبان".
- **الفكرة السابعة :** " إن تجنب أو تحاشى بعض الصعاب أو المسئوليات أسهل من مواجهتها".

- **الفكرة الثامنة :** " يجب على المرء أن يعتمد على الغير ، وأنه بحاجة إلى شخص ما أقوى منه يرتكن إليه".
- **الفكرة التاسعة :** " إن التاريخ والخبرات الماضية للشخص تعتبر محدداً غاية في الأهمية لسلوكه الراهن ، وإن ما كان له تأثير عليه من قبل سيكون له أثر مشابه إلى أجل غير محدد".
- **الفكرة العاشرة :** " أنه لابد من وجود حل صحيح ودقيق وتام بصورة ثابتة للمشكلات الإنسانية ، وأنه لمن الكارثى إلا نعثر على هذا الحل التام".
- **الفكرة الحادية عشر:** يجب على المرء أن يحزن لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات"(Ellis , 1977,60 ، عن الطيب، ١٩٨١ :١٨٥).

كما قدم (Ellis , 1962) نموذج A.B.C للعلاقة الطردية بين الانفعال والسلوك على النحو التالى:-

-A- Antecedents حدث نشط محرك له دلالة ويشير إلى الأحداث والمواقف التى تظهر فيها المشكلات النفسية للفرد .

-B- Beliefs تشير إلى نظام معتقدات وأفكار الفرد ومفاهيمه الخاطئة.

-C- نتيجة انفعالية Consequences : وتشير إلى النتائج الانفعالية والسلوكية لمعتقدات الشخص .

أى رد الفعل الذى يبدو فى صورة اضطراب انفعالى أو شعور بالتعاسة أو نحو ذلك، ومن وجهة نظر "إليس" أن (A) ليس السبب الموضوعى فى (C) ولكن (B) هى التى تسبب (C) ومن ثم فإن إدراك العلاقة بين A.B.C قد تؤدى إلى إمكان تغيير وضبط الفرد لاتجاهاته وسلوكه وردود أفعاله للظروف والأحداث والأشخاص المحيطين به ويضيف "إليس" إلى هذه العناصر العنصرين التاليين .

-D- تعنى دحض Dispute أفكار ومفاهيم الفرد وتحليلها ومن ثم يتخلص الفرد من أثار المفاهيم والأفكار الخاطئة.

-E- ويشير إلى مدى فاعلية عملية تفنيد أفكار ومفاهيم الفرد (Ellis, 1996.324) .

وترجع الاضطرابات الهازمة للذات إلى أفكار لاعقلانية يتمثلها الأفراد إضافة إلى تنشئة اجتماعية خاطئة وغيرها من العوامل الأخرى . فالتفكير اللاعقلانى يشكل عاملاً حاسماً فى حدوث هذه الاضطرابات وإن كان هذا التفكير تلعب فيه عوامل التنشئة والبيئة دوراً رئيسياً ومن هذه الرسائل الواضحة فى مجتمعنا بين الشباب وهى "كى ينظر إليك الآخرين باحترام وإعجاب فلابد أن تدخن السيجارة " ... هذا على سبيل المثال .

ويذهب "بومستير" "وسيشر" Baumeister & Scher 1988 إلى أن الحفاظ على الذات والسعى نحو الاهتمام بها من الصور الأساسية للسلوك العقلانى وطبقا لذلك فإن تدمير الذات يبدو كأنموذج جوهرى للسلوك اللاعقلانى وكما أن المرضى النفسيين يقومون بإيذاء الذات عن طريق فعل أشياء مدمرة للذات كذلك فإن الأفراد العاديين يشتركون فى أنماط سلوكية مدمرة للذات أيضا ولذا يعرف "بومستير" ١٩٨٨ السلوك الهازم للذات على أنه " أى سلوك متعمد أو مقصود وله من الوضوح والتحديد أو التأثيرات السلبية المحتملة على الذات أو على خطط الفرد وأعماله . كما يشير "إليس" Ellis 1987 فى هذا الصدد إلى أن المفاهيم العقلانية وظيفية بينما المفاهيم غير العقلانية تؤدى إلى سلوك مضطرب مثل (الانسحاب ، الكحوليات، الإدمان ، المماطلة فى أداء السلوك) (Ellis, 1987, 18-20) ونجد "بيك" أيضا Beck 1967 بوصفه منظر سلوكى معرفى فإنه يعتبر اضطراب الشخصية الهازم للذات كمثال لإحدى التناقضات الظاهرية للاكتئاب الذى يعتبر الفرد نفسه بأنه لا يستحق المتعة أو السعادة ، ويستجيب بتناقض ظاهرى للنجاح بالكآبة وليس السرور ولقد عرف "بيك" المازوخية على أنها معاناة متضمنة ذاتيا Self- imposed suffering وأنماط هازمة للذات ولاحظ أيضا بعض السلوكيات لدى الأفراد المازوخيين ولكن ليسوا بالضرورة مكتئبين وهى:-

- الميل إلى تأويل النقص فى النجاح التام على أنه فشل - لديهم شكوك ذاتية حتى عندما يكونوا ناجحين - التضخيم من أهمية العيوب الشخصية - يستجيبوا للنقد بالتحقير من الذات وتوقع الرفض ، ولقد افترض "بيك" بعد ذلك أن المرضى المكتئبين يظهرون أنماطا من السلوك الهازم للذات بصورة مرتفعة وذلك بالمقارنة بالمرضى غير المكتئبين ، وقد استطاع أن يوضح هذا الارتباط فى بحث موسع باستخدام عدد من المتغيرات المختلفة كالأحلام - الذكريات القديمة - الخيالات المركزة - الاختبارات السلوكية - اختبار مفهوم الذات - تأثيرات الأداء المرتفع والمنخفض على المزاج - تأثيرات النجاح والفشل على الأداء المتوقع والأداء الفعلى ، ولقد وجد أن هذه البحوث لم تفسر ولم تستبعد أيضا التفسير الدافعى للسلوك الهازم للذات على أنه " الحاجة للمعاناة أو لأن تعانى" (Beck, 1967-170-178) .

وما يؤكد أن هناك علاقة بين الأكتئاب والسلوك الهازم للذات نجد أنه فى ثالوث بيك المعرفى للاكتئاب " أن المعتقدات السلبية لها ثلاث اتجاهات : ذات الفرد - العالم الخارجى - مستقبل الفرد. فالإدراك السلبى للذات يتضمن رؤية الشخص لنفسه على أنه ناقص غير مرغوب فيه ولا قيمة له ، أما الإدراك السلبى للعالم الخارجى يتضمن رؤية العالم على أنه موحش وموضع مساءلة لا يقدم إلا العقاب والفشل فقط . فى حين أن الإدراك السلبى للمستقبل يتضمن توقع المعاناة والحرمان بشكل دائم حتى نهاية العمر. (Simons, 1987-163).

كذلك فإن صاحب الشخصية الاكتئابية يحس عادة فى علاقاته أنه مهزوم فهو يدرك الجانب الخاص بخضوع الذات واستسلامها المازوخى ولا يدرك الجانب العنيف العدوانى المدمر الذى يخشاه بشدة وأقام الدفاعات دون ظهوره فهو يكبته لعدواته المدمرة قد حرم نفسه من الجوانب الإيجابية للعدوان والتى تمكنه من تأكيد ذاته عند الضرورة. (انطونى ستور، ١٩٩٠- ١٤٦).

وتظهر الأفكار والأفعال السلبية والمضادة للإنتاج والتى نشير إليها بأنها سلوكيات هازمة للذات فى صور متعددة نراها فى حياتنا اليومية ونمارسها نحن والمحيطين بنا ، وكما يذكر "كادنى" "وهاردى" ١٩٩١ أن هذه السلوكيات الهازمة للذات تمثل استجابات مختارة وتمارس فى اللحظات الجديدة من الحياة وفيما يلى بعض السلوكيات الهازمة للذات والأكثر شيوعا . منها :

١-المماطلة (التسويف) .
٢- الدفاعية.
٣-سوء استخدام الكحوليات والمواد الأخرى .
٤-الاكتئاب .
٥-الانزعاج .
٦-الأفعال التى تؤدى بشكل طقوسى(قهرية).
٧-الاغتراب .
٨-النهم (تناول الطعام بشراهة).
٩-العدائية.
١٠-كثرة الشك (الريبة)
١١-العجز (البرود) impotence/ Frigidity.
١٢-السعى نحو بلوغ الكمال.

وهناك أيضا سلوكيات أخرى عديدة نشاهدها فى مجتمعاتنا تعتبر من السلوكيات الهازمة للذات مثل (التدخين) شكل من أشكال عدم العناية بالصحة ، والإعاقة الذاتية متمثلة فى إظهار الفشل واستئصال النجاح ، الانتحار والخوف من النجاح وغيرها .. وبنظرة فاحصة إلى هذه السلوكيات نجد أننا نمارس على الأقل واحدا أو أكثر من هذه السلوكيات فى حياتنا اليومية.

وقد أوضح العديد من الباحثين أمثال "كادنى" "وهاردى" "وبومستير" "وسيشر" Baumeister , Scher,1988 & Cudney & Hardy, 1991 أن السلوكيات الهازمة للذات خادعة وتظهر فى أكثر من صورة . فهى تبدو فى البداية أنها عادية ثم ما تلبث أن تكشف عن نفسها فهى ضارة ومؤذية وبعد التورط فيها نطلب المساعدة ، لكن لو عرفنا وفهمنا الطبيعة الحقة لهذه السلوكيات فإننا فى حاجة إلى أن نكون على وعى بالخصائص العامة التى تشترك فيها كل السلوكيات الهازمة للذات وهذه الخصائص كما أوضحها "كادنى" "وهاردى" ١٩٩١:

١-تساعد الفرد على التعامل مع المواقف المهددة أو المؤذية ، مثال الشخص الذى يتناول الخمر والكحوليات لتساعده على النسيان - أو الانسحاب فى وقت المنافسة أو التدخين عند الضيق.

٢-بالرغم من أن السلوك الهازم للذات عند نقطة معينة يعمل على مساعدة الفرد لمقاومة التهديد إلا أنه ليس السلوك الأمثل الذى يمكن أن يستخدم فى مثل هذه المواقف.

لذا أشار "كادنى" "وهاردى" ١٩٩١ إلى ما يسمى بالسموم الحلـوة Sweet poisons وهـى المعتقدات الخاطئة التى يعتنقها الفرد وتجعله يرتكب سلوكيات هازمة للذات وهذه قد يكتسبها الفرد عن طريق ما يسمى بالثقافة السامة " Toxic culture ".

٣-السلوك الهازم للذات يتضمن النتائج (العواقب) التى يحاول الفرد أن يتجنبها.

(Cudney & Hardy , 1991 . 14-16)

وفى عام ١٩٨٧ صدرت مراجعة الدليل التشخيصى والاحصائى الثالث للاضطرابات العقليـة DSM-111-R والذى تم فيه تحديد اضطرابات الشخصية عن طريق محكات واضحة إلى حـد مـا وبسلوكيات وأعراض خاصة . وقد تم وضع اضطراب الشخصية الهازم للذات ضمـن اضطرابـات الشخصية وقد تم وضع معايير تشخيص لهذا الاضطراب نوردها كما يلى:-

أ- يشير تشخيص اضطراب الشخصية الهازم للذات إلى نمط شامل من السلوك الهازم للذات يبدأ فى المراهقة المبكرة ويوجد فى صررة سياقات مختلفة ، وهناك ثمانى محكات تساعدنا فى تشـخيص هذا الاضطراب وهى.

١-اختيار أشخاص ومواقف تؤدى بالفرد إلى خيبة الأمل والفشل أو سؤ المعاملة حتى ولو كان متـاح لديه اختيارات أفضل من ذلك .

٢-يرفض محاولات الآخرين لمساعدته.

٣-الاستجابة للأحداث الشخصية الإيجابية ومتابعتها بمشاعر الاكتئاب والشعور بـالذنب أو بسـلوك يجلب الألم.

٤-إثارة الغضب أو رفض الاستجابات من الآخرين وحينئذ يشعر بالأذى والانهزامية والحقارة.

٥-رفض فرص المتعة والإحجام عن المتعة الذاتية.

٦-الفشل فى إنجاز أعمال ومهام تتعارض مع أهدافه الشخصية بالرغم من قدرته الواضحة على ذلك .

٧-رفض وعدم الاهتمام بالأشخاص الذين يتعاملون معه جيداً وبصورة دائمة.

٨-تضحية زائدة بالنفس وهذه التضحية لا يطلبها أو يشجعها الآخرين الذين يقوم بالتضحية من أجلهم.

ب- هذه السلوكيات المذكورة سابقا لا تحدث فقط فى الاستجابة أو توقع الإسـاءة أو الانتـهاكات الجسمية أو الجنسية أو النفسية ، وهذا التشخيص لا ينطبق لو أن هذه السلوكيات الهازمة للـذات تحدث فى حالة الاكتئاب فقط . أو بمعنى آخر : أن السلوكيات المذكورة سابقا لا تحدث فقط عندما يشعر الفرد بالاكتئاب . (Schill, 1990, 1343)

وهذه المعايير أوردها "تشيل" عند وصف مقياس الشخصية الهازمة للذات

إلا أن السمات (الخصائص) التى وردت كمحك تشخيصى لاضطراب الشخصية الهازم للذات فى الدليل التشخيص الثالث DSM - III - R شملت الصور الكلينيكية التالية والتى تم تقسيمها إلى أربعة مجالات كلينيكية هى:-

١-المجال (الحيز) البين شخصى: ويحتوى على أربعة محكات:

أ-اختيار أشخاص ومواقف تؤدى إلى خيبة الأمل وسؤ المعاملة حتى عند توافر خيارات أفضل.

ب-رفض محاولات الآخرين للمساعدة.

ج-إثارة استجابات الرفض والغضب من الآخرين وبعد ذلك يشعر بالأذى والحقارة .

د-غير مهتم ويرفض الأشخاص الذين يساعدونه ويدعمونه بشكل ثابت ومتسق.

٢-الناحية المزاجية (يوجد محكان):

أ-الاستجابة للإنجاز الشخصى والأحداث الإيجابية بالاكتئاب والشعور بالذنب .

ب-يرفض فرص المتعة ويتردد فى القيام بخبرات تجلب له السرور .

٣-الجانب السلوكى:

يتضمن المحك التالى : الفشل فى اتمام بعض المهام الخاصة بالرغم من قدرته على ذلك .

٤-المجال الخاص بصورة الذات يتضمن المحك التالى:

تضحية زائدة بالنفس لا يتوقعها ولا يطلبها الآخرين. (APA, 1987. In T. Millon, 1987-45) .

وبصورة أساسية فإن السلوكيات الهازمة للذات هى أفعال أو سلوكيات تخرج الفرد عن المنحى الصحى السوى للاتجاهات والمعتقدات والقيم(Cudney & Hardy, 1991-13) ويطلق العلماء على هذه الأنماط السلوكية الشاذة ما يسمى باضطرابات الشخصية التى تؤدى بالفرد إلى اختلال سلوكه واصطدامه بالمجتمع . وعدم قدرته على التركيز والعمل والإنتاج وحدوث مشكلات بينه وبين زملائه فى العمل وأفراد أسرته فى المنزل إلى غير ذلك من اضطراب فى العلاقات عامة.

البحوث السابقة :

أشارت عديد من البحوث بصورة مباشرة أو غير مباشرة إلى علاقة الأفكار اللاعقلانية بعدد من أشكال الاضطرابات النفسية وسوء التكيف وهزم الذات .

فقد قام "تشامبر" (Chamber, 1980:4962) ببحث عن العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية من وجهة نظر "إليس" والانفعالات الخاذلة للذات المتمثلة فى (الاكتئاب - القلق - العدوانية) تكونت عينة البحث من (ن = ٢٤٣) طالباً من طلاب الجامعة وطلاب ما قبل الجامعة واستعان "تشامبر" بالأدوات

الآتية قائمة السمات الوجدانية المتعددة – اختبار المعتقدات غير العقلانية – برنامج عـــلاج عقلانـــى انفعالى . وتوصلت نتائج بحثه إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية كما حددهـــا "إليس" وبين مستوى الانفعالات الخاذلة للذات.

ويأتى بحث "موراى" (Murray, 1982. 531) أيضا لفحص العلاقة بين المعتقـــدات غـــير العقلانية الخاصة وكل من العداء والقلق والاكتئاب لدى المراهقين . حيث قام على فـــرض أن هنـــاك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية كما حددها "اليس" والانفعالات المحبطة للذات . تكونت عينة البحـــث من (ن= ٤٥طالبا) ممن شخصوا على انهم من المضطربين سلوكيا وملتحقون ببرنامج تعليمى خاص – امتدت أعمارهم من ١٢ : ١٨ سنة طبق عليهم مقياس "جونز" للمعتقدات اللاعقلانية ، قائمة السمات الوجدانية وقد أسفرت نتائج البحث من خلال تحليل البيانات أن هناك علاقة بين المعتقدات اللاعقلانيـــة والانفعالات المحبطة للذات المتمثلة فى الاكتئاب والقلق والعداء وإن هذه الانفعـــالات تـــزداد بتمســـك هؤلاء الأفراد بمعتقداتهم اللاعقلانية.

فى حين أن بحث ("ثير" وآخرون Thyer, etal , 1983:31-34) حاول معرفة العلاقة بيـــن التفكير اللاعقلانى وبعض الأمراض النفسية بغرض تحديد أثر التفكير غير العقلانى فى ظهور بعـــض الأعراض المرضية (السيكاترية) اجرى البحث على عينة مكونة من (ن = ٦٢ طالبا وطالبة، منـــهم ٣٧ذكور ، ٢٥ إناث) بمتوسط عمر ٢١ سنة وطبق عليهم الأدوات التالية.

-قائمة السلوك العقلانى Rational behavior inventory

-قائمة الأعراض المرضية The symptom checklist

وضمت قائمة الأعراض المرضية ستة أعراض مرضية (عصابية وذهانية) منها الاكتئـــاب – القلق – الفوبيا – البارانويا وبعض الأعراض الذهانية الآخرى وقد توصل الباحثون إلى وجود علاقـــة ارتباطية سالبة بين مستوى التفكير اللاعقلانى كما تقيسه قائمة السلوك العقلانى وبين هذه الأعـــراض المرضية السابقة – كما أوضحت النتائج أيضا وجود فروق بين تلك الأعراض المرضية فى علاقتـــها بالتفكير غير العقلانى.

وهدفت الذى قام به "زويمر وديفنباخر"(Zewemer& Deffenbacher,1984, 391-393).
عن المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق والغضب لدى عينة مكونة مـــن (ن=٣٨٢طالبـــا وطالبـــة جامعية) طبق عليهم اختيار "جونز" للمعتقدات اللاعقلانية – قائمة الغضب "لنوفاكو" – مقيـــاس قلـــق السمة "لشيبلبرجر" وأسفرت نتائج البحث عن عدم وجود فروق دالة بين النوعين فى القلق أو الغضـــب فى سبع من المعتقدات اللاعقلانية وقد وضح الفرق بين الذكور والإنـــاث فـــى المعتقـــدات الخاصـــة بالاعتمادية ولوم الآخرين وعقابهم فالذكور أقل إعتمادية من الإناث وأكثر اتجاها إلى لـــوم وعقـــاب الآخرين . كما أسفرت نتائج البحث كذلك عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بيـــن القلـــق وكـــل

المعتقدات اللاعقلانية فيما عدا المعتقد الخاص بلوم الآخرين وعقابهم وكذلك المعتقد الخاص بالاعتمادية على الآخرين . أما المعتقد الذى مؤداه أنه لشئ فظيع ألا تحدث الأشياء بالطريقة التى يريدها الإنسان ارتبط بالغضب.

ودل بحث "نيلسون" Nelson ، "فيستر" Vestre على وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين الاكتئاب . كما دلت نتائج بحث "جولد فرايد" "وسوبر سينكى" (Goldfred and Sobocinski) على وجود علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وبين القلق. أما "كاسنوفا" ورفاقه (Kassinova, etal) فقد وجدوا علاقات ارتباطية دالة إحصائيا بين كل من درجات الأفراد على اختبار خاص بالتفكير اللاعقلانى "لكاسينوفا" ورفاقه وهو اختبار قائمة المعتقدات من جهة وبين درجاتهم على كل من مقياس العصاب فى اختبار "ايزنك" للشخصية (E.P.I) ودرجاتهم على اختبار "بيل" للتكيف (B.A.I) (Bell Adjustment Inventory) .

(سليمان الريحاني ، ١٩٨٥ - ٨٢).

ويتفق بحث "شوركى" "ورايس" (Shorkey & Reyes, 1978, 42) مع ما ذهب إليه "أليس" (Ellis, 1986,146-151) من أن الشخص العقلانى هو شخص يسعى لتحقيق ذاته فى ضوء معرفة إمكاناته وقدراته فهو يحدد أهدافه على ضوء تلك الإمكانيات وفى الوقت ذاته من الممكن أن يكون الفرد مدمرا لذاته من خلال سعيه إلى اتقان كل شئ إلى حد الكمال ويؤكد "إليس" أن أهداف الفرد عندما تصبح مستحيلة التحقيق ولا يستطيع الفرد أن يحققها فإن الفرد يجتاحه شعور غامر بالإحباط والقلق لأنه سعى لتحقيق أهداف لاعقلانية ، فتحقيق الفرد لذاته هو الذى يحدد توجه الشخص نحو الاستقلال والإيجابية والإنتاجية ويحدد تفكير الفرد العقلانى الذى يتسم بوعى الفرد وفهمه لإمكاناته الذاتية وظروف واقعة.

(طلعت منصور ، وفيولا البيلاوى ، ١٩٨٦، ممدوح الكنانى ١٩٨٧- ٧٤)

وهناك عدد من البحوث التى تناولت السلوك الهازم للذات فى علاقته ببعض المتغيرات الأخرى والتي ترتبط هي أيضا بالأفكار اللاعقلانية منها بحث "تشيل" ، "وكارنر" (schill & Karner 1991) بعنوان " الشخصية الهازمة للذات والتدعيم الذاتى ، والاكتئاب " هدف هذا البحث إلى تقدير عما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرات البحث الثلاثة الشخصية الهازمة للذات – التدعيم الذاتى – الاكتئاب).

وتوصلت نتائج البحث إلى أن هناك علاقة سالبة دالة بين مقياس الشخصية الهازم للذات واستخبار الميل لتدعيم الذات .

كذلك وجدت علاقة دالة بين مقياس الشخصية الهازم للذات وبين مقياس الاكتئاب ، وتدعم هذه النتائج التوقع من أن الشباب الجامعى المرتفعين على مقياس الشخصية الهازمة للذات يستخدمون تدعيم

ذاتى اقل وانهم اكثر اكتئابا. أما بحث "تشيل" "وموراليز" وآخرين Schill & Morales et al 1991 عن العلاقة بين الإعاقة الذاتية وبين الشخصية المدمرة للذات .

حيث افترض البحث أن هناك علاقة بين متغيرى البحث على أساس أن سلوك الإعاقة الذاتية سلوك مدمر للذات.

وأسفر البحث عن النتائج التالية – وجود ارتباط دال بين كل من مقياس الشخصية الهازمة للذات ومقياس الإعاقة الذاتية وأن مقياس الإعاقة الذاتية كان له ارتباطات دالة مع محكات الشخصية الهازم للذات . كما هى موجودة فى الدليل التشخيصى DSM IIII-R-1987 وأن اختلفت معاملات الارتباط بين الذكور والإناث من محك لأخر وهذا قد يرجع لطبيعة المحك نفسه أو لطبيعة أفراد عينة البحث .

وفى بحث آخر أجراه "تشيل" ، "بيلر وآخرون" Schill & Beyleretal,١٩٩١ عن العلاقة بين الشخصية الهازمة للذات وإدراكات البيئة الأسرية . بغرض الكشف عن كيف يدرك الأشخاص ذوى الشخصيات الهازمة للذات بيئاتهم الأسرية . تكونت عينة البحث من (١٠٠طالبا وطالبة) (٥٢ذكور ، ٤٨إناث) من الجامعيين بمتوسط عمرى قدره ١٩سنة وتم تقسيم الأفراد إلى أربع مجموعات كل مجموعة ٢٥فردا.

واستعان الباحثين بمقياس البيئة الأسرية Moos & Moos 1986 ، مقياس الشخصية الهازمة للذات Schill,1990.

وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سلبى دال لدى كل من الذكور ، الإناث على مقياس التماسك الأسرى حيث ر = – ٠,٤٢كأحد المقاييس الفرعية لمقياس البيئة الأسرية وكذلك مقياس التوجه للإنجاز وحرية التعبير. كما وجد الباحثون أن الأفراد المرتفعين على مقياس الشخصية الهازمة للذات يدركون بيئاتهم الأسرية على أنها لا تقدم لهم العون أو الدعم ويوجد لدى أفراد هذه الأسرة شعور ضئيل بالتوحد والتماسك ، كذلك فإن بيئات هؤلاء الأفراد ينقصها الانفتاح وحرية التعبير عن المشاعر وعدم الاهتمام بالإنجاز والتوجه الدينى والخلقى.

فى حين أن بحث :"ليستر" "وهوفمان" Lester & Hoffman 1992 تناول العلاقة بيم كل من السلوك الهازم للذات والاكتئاب والميول الانتحارية . وهي أيضا ترتبط بالأفكار اللاعقلانية.

وأسفرت نتائج البحث عن :

- وجود علاقة دالة بين مقياس الشخصية الهازمة للذات ومقياس الاكتئاب .
- وجود علاقة بين مقياس الشخصية الهازمة للذات والتخيل الانتحارى الحالى .
- وجود علاقة بين مقياس الشخصية الهازمة للذات وامتلاك أفكار انتحارية .

- وجد أيضا أن مقياس الشخصية الهازمة للذات يرتبط بالتخيل الانتحارى الحالى والسابق .

ويتفق بحث "ليستر" "وشافير" Lester & Schaeffer, 1993 مع بحث "ليستر" "وهوفمان" عن الشخصية الهازمة للذات والاكتئاب والتخيلات الانتحارية لدى لمراهقين . حيث هدف هذا البحث لمعرفة عما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرات البحث الثلاثة أم لا؟

وتوصل البحث إلى النتائج التالية :

- لم يختلف المراهقون عن طلاب الجامعة على درجات الاكتئاب.
- وجدت علاقة بين درجات عينة البحث على مقياس الشخصية الهازمة للذات ومقياس الاكتئاب لدى كل من المراهقين وطلاب الجامعة .
- وجدت علاقة أيضا بين درجات عينة البحث على مقياس الشخصية الهازمة للذات والتخيل الانتحارى للمراهقين فى المدارس الثانوية والجامعيين ايضا .
- ولاختبار أثر النوع بالنسبة للمجموعتين فإن الارتباط بين درجات مقياس الشخصية الهازمة للذات والتخيل الانتحارى كان إيجابيا بالنسبة للإناث حيث بلغ معامل الارتباط الجزئى ٠,٢٤ وكان سلبيا بالنسبة للذكور حيث = ٠,٢٤

أما بحث "يلسما" (Yelsma, 1993) بعنوان : "العلاقة بين كل من الشخصية الهازمة للذات وتقدير الذات" وكشف هذا البحث عن العلاقة بين درجات مقياسين لصورة الذات ، ويفترض البحث أن الأشخاص الأكثر هزيمة للذات يرون العالم أقل مما هو عليه ولديهم شعور مرتفع بالذنب وأكثر تشككا وأقل ثقة بالآخرين وتقديرهم لذواتهم منخفض . وأوضح البحث وجود علاقة سلبية دالة بين كل من مقياس تقدير الذات ومقياس الشخصية الهازمة للذات حيث حصلوا على درجات منخفضة على أبعاد مقياس تقدير الذات وأن اختلفت درجات الذكور عن الإناث إلى حد ما . إلا أنه عند مقارنة الدرجات الكلية لكل من الذكور والإناث على المقياسين تم التوصل إلى أنه لا توجد فروق دالة بين المجموعتين وتشابه المتوسطات والانحرافات المعيارية لكلا النوعين .

تعليق الدراسات السابقة

من العرض السابق للدراسات التى أجريت على اضطراب الشخصية الهازم للذات نستطيع أن نتبين مدى أهمية هذا الاضطراب وتنوعه وتداخله مع العديد من المظاهر الحياتية وتأثره . بها وتأثيره فيها. ويمكننا أن نوجز ما تتميز به هذه الدراسات.

١-يعانى أصحاب هذه الشخصيات من سيطرة بعض الأفكار اللاعقلانية وخاصة فى مرحلة المراهقة مما يدعم العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والانفعالات الخاذلة للذات المتمثلة فى القلق – الاكتئاب – العدوانية – الغضب وبعض الأمراض النفسية chamber , 1980, Murray , 1982 & Thyer,

etal, 1983 Zewemer, & deffenbacher , 1984, Nelson, vestre, Goldfred, sobocinski .

٢-عدم القدرة على تحمل الضغوط والتعامل معها بأساليب هازمة للذات متمثلة فى التدخين وتعاطى المخدرات والخجل وتحاشى النجاح والاكتئاب والميول الانتحارية وأيضا النظرة السلبية للذات فهم يرون أنفسهم أنهم خاسرون وهذا يرجع إلى عدم استمرار الإيجابيات فى حياتهم Shill&Karner1991 and Schill and Schill, Morales etal 1991, Lester & Hoffman, 1992 , Lester & Schaffer,1993.

٣-إن الأشخاص ذوى السلوكيات الهازمة للذات يعانون من اضطراب العلاقات فى مرحلة الطفولة المبكرة مما يترتب عليه تعايش قلق وجانح فى مرحلة البلوغ – وهذا يظهر بوضوح من إدراك الأفراد الذين يعانون من اضطراب الشخصية الهازمة للذات أن بيئاتهم الأسرية خالية من الحب والتواد والتماسك ومليئة بالقلق والتشاؤم ولا تشجع على الإنجاز المدرسى ولا فى العمل ولا تسمح بحرية التعبير. "Shill, T.& Beyler,J. etal, 1991" .

إجراءات البحث :

فروض البحث :

- توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات لدى المراهقين .
- توجد فروق بين الذكور والإناث فى الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات لدى عينة البحث.
- توجد فروق بين طلاب القسم العلمى وطلاب القسم الأدبى من النوعين فى كل من الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات.

أدوات البحث :

أولا:- مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية إعداد "سليمان الريحاني" (١٩٨٥)

قام "سليمان الريحانى" (١٩٨٥) ومجموعة من طلابه المسجلين لدرجة الماجستير بوضع مجموعة من العبارات التى يعتقد أنها تترجم كل فكرة من الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية الاحدى عشر التى طرحها "البرت إليس" . وقد تراوحت مجموعة العبارات التى وضعت لقياس كل فكرة من أفكار "إليس" ما بين ١٠-١٦ عبارة وقام "سليمان الريحانى" بتحليل تلك العبارات ونتج عن ذلك التحليل ما بين ٦ إلى ٩ عبارات لكل فكرة وبلغ عدد عبارات المقياس فى صورته المبدئية (٧٥) عبارة وتم عرض هذه العبارات على إحدى عشر من المحكمين الذين يعملون فى مجال الإرشاد النفسى . وبناء على صدق المحكمين تم إبقاء أربع عبارات لكل فكرة من الأفكار اللاعقلانية التى اتفق عليها عشر من المحكمين . وتم إضافة فكرتين لاعقلانيين شائعتين فى المجتمع الأردنى هما:

١-ينبغى أن يتسم الشخص بالرسمية والجدية فى تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.

٢-لاشك أن مكانة الرجل هى الأهم فيما يتعلق بعلاقته مع المرأة . وطبقا لذلك أصبح عدد عبارات المقياس (٥٢) عبارة تعبر عن ثلاث عشر فكرة لاعقلانية يتمثل كل منها فى أربع عبارات بعضها إيجابى يتفق مع الفكرة وبعضها سلبى يختلف معها.

وتم توزيع عبارات المقياس بترتيب معين . على سبيل المثال فالفكرة الأولى تقيسها العبارات ١،١٤،٢٧،٤٠ والفكرة الثالثة تقيسها العبارات ٣،١٦،٢٩، ٤٢. وهكذا.

وبالنسبة لطريقة الإجابة على مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية فهى ثنائية بـ (نعم) حينما يوافق المفحوص على العبارة ويقبلها وبـ (لا) حينما لا يوافق المفحوص على العبارة ويرفضها . وتعطى الدرجة (٢) للإجابة التى تدل على قبول المفحوص للفكرة التى تقيسها العبارة وتعطى الدرجة (١) للإجابة التى تدل على رفض المفحوص لتلك العبارة . وبما أن عدد عبارات المقياس (٥٢) عبارة فإن الدرجة الكلية على المقياس تمتد من (٥٢) فى حدها الأدنى ، وهى تعبر عن رفض المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التى يمثلها المقياس أو الدرجة العليا للتفكير العقلانى) و (١٠٤) فى حدها الأعلى (وهى تعبر عن قبول المفحوص لجميع الأفكار اللاعقلانية التى يمثلها المقياس أو الدرجة العليا للتفكير اللاعقلانى).

تم حساب صدق مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية بعدة طرق من بينها طريقة صدق المحكمين التى سبق الإشارة إليها أثناء المراحل الأولية لإعداد هذا المقياس . وأيضا تم استخدام طريقة الصدق التجريبى ، فقد طبق هذا المقياس على عينة من الأسوياء عددها (١٠٠) من طلاب وطالبات الجامعة الأردنية و (٧٥) من المرضى النفسيين العصابيين من الذكور والإناث المترددين على العيادات النفسية بالمستشفيات الأردنية وذلك بهدف التأكد من قدرة المقياس على التمييز بين الأسوياء والعصابيين وبلغ متوسط درجة الأسوياء (٧٠,٠٠) ومتوسط درجة العصابيين (٨١,١٠) وبلغت قيمة "ت" (٢٦٩,٧٥) وهى قيمة ذات دلالة إحصائية فيما وراء (٠,٠٠١) وبالتالى فإن المقياس لديه القدرة على التمييز بين الأسوياء والعصابيين . وتم الحصول على الصدق التلازمى للمقياس باستخدام محك خارجى وهو مقياس "ماسلو" للشعور بالأمن أو عدمه ، وتم تطبيق المقياسين على عينة تكونت من (٣٧) طالبا وطالبة بكلية التربية بجامعة الأردن وبلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياسين (٠,٦١) وهو معامل صدق مقبول. وبالإضافة إلى ما سبق ، تم الحصول على الصدق العاملى للمقياس واستخلصت أربعة عوامل ساهمت بنسبة ٥٥% من تفسير تباين الأبعاد الفرعية للمقياس، وتم تسمية هذه العوامل كما يلى: العامل الأول اللاعقلانية المرتبطة بمظاهر الإحباط والقلق والعامل الثانى

اللاعقلانية المرتبطة بالمثالية والكمال والعامل الثالث باللاعقلانية المرتبطة بالحب والانتماء والعامل الرابع باللاعقلانية المرتبطة بالعلاقات الشخصية.

-وتم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة إعادة تطبيق المقياس مرتين بفاصل زمنى قدره أسبوعان على عينة بلغ عددها (٤٠) طالبا وطالبة بالجامعة الأردنية ، وامتدت معاملات الثبات من ٠,٤٥ إلى ٠,٨٣ وهذه معاملات ثبات مرتفعة . ولقد استخدمت طريقة أخرى لحساب ثبات المقياس وهى طريقة الاتساق الداخلى باستخدام معادلة "كرونباخ ألفا" ، وامتدت معاملات الثبات من ٠,٥٤ إلى ٠,٩١ بمتوسط قدره (٠,٧٩) وبلغ معامل ثبات الاختبار الكلى (٠,٩٢) (سليمان الريحاني ، ١٩٨٥: ٧٧-٩٥).

- تقنين مقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية.

قام الباحثان بحساب صدق المقياس باستخدام محك خارجى وهو مقياس التفكير اللاعقلانى "عماد مخيمر ، ١٩٩٠" وذلك على عينة قدرها (٨٠) طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٣٧٠) وهو دال إحصائيا عند مستوى(٠,٠٠١) .

وقد قام الباحثان بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق على عينة قوامها (٦٠) من طلاب المرحلة الثانوية امتدت أعمارهم من ١٥ – ١٧ سنة بفاصل زمنى قدره أسبوعان وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠.٥٨ وهو معامل ثبات معقول ، إضافة إلى ذلك أن الاختبار استخدم فى بحوث مصرية عديدة وثبتت كفاءته السيكومترية فى البيئة المصرية.

ثانيا:- مقياس الشخصية الهازمة للذات إعداد "توماس تشيل",Self-defeating personality scale. Schill, 1990 (تعريب: "محمود عبد العزيز" ١٩٩٩)

يتكون هذا المقياس من ثمانى وأربعين فقرة مستمدة من المحكات الثمانية الموجودة فى الدليل التشخيصى DSM.III.R لتحديد اضطراب الشخصية الهازم للذات وتميزه عن اضطرابات الشخصية الأخرى.

ويجيب للفحوص على المقياس بوضع علامة فى المربع رقم (١) إذا كانت العبارة تنطبق عليه إما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليه فيضع العلامة فى المربع رقم (٢) ثم يحصل المفحوص بعد ذلك على درجة كلية على المقياس .

ثبات المقياس :

قام "تشيل" بحساب الثبات عن طريق إعادة التطبيق ، فقد طبق الاختبار على عينة من الطلاب الجامعيين (٧٢ذكور – ٤٢ إناث) ، وبلغ المتوسط العمرى لأفراد العينة (١٩) سنة ثم اعيد التطبيق مرة ثانية بعد ثلاثة أسابيع وبلغ معامل الثبات ٠,٦٨ للعينة الكلية ٠,٧١ للذكور ، ٠,٧٥ للإناث وقد قام

"فيرارى" ١٩٩٤ Ferrari 1994 بحساب ثبات المقياس على عينة من الأفراد بلغ عددهم (٨٠) من الذكور وذلك بإعادة الاختبار ، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٩٤، وهذا يعد معامل ثبات مرتفع.

صدق المقياس

أجريت بحوث عديدة لاختبار صدق المقياس ، فقد ذكر "تشيل" ١٩٩٠ أن الخصائص السيكومترية للمقياس تبدو ملائمة لأغراض البحث وأن المقياس يستهدف الأفراد الذين يريدون وضع أنفسهم موضع الضحية ولديهم نقص فى التوكيدية وانخفاض تقدير الذات . وخاصة بالنسبة للرجال توجد سمات عديدة تتماشى مع هذا الاضطراب فى المقياس وهذا يمثل صدق المضمون بالنسبة للمقياس .

ذوقد ارتبط مقياس الشخصية الهازمة للذات بمقاييس أخرى عديدة فقد وجد "يلسما" Yelsma 1993 أن مقياس الشخصية الهازمة للذات يرتبط سلبيا بمقياس "كوبر سميت" لتقدير الذات حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٠٧) وهو معامل ارتباط سلبى كبير كذلك قام "تشيل" ببحث العلاقة بين الشخصية الهازمة للذات ومقياس "بيك" للاكتئاب على عينة من طلاب الجامعة ووجد أن هناك علاقة دالة بين المقياسين حيث ر=٠,٦٥ وهذا يتماشى مع المحكات الموضوعة لتشخيص هذا الاضطراب كما فى DSM.III.R مما يشير إلى صدق المقياس وصلاحية استخدامه كأداة لتشخيص وقياس هذا الاضطراب .

إعداد المقياس للبيئة العربية:

بمراسلة المؤلف الأصلى للمقياس "توماس تشيل" Thomas schill قام الباحث (الثانى) بترجمة وتعريب النسخة الأجنبية بعد السماح له من المؤلف الأصلى بالترجمة بنفس العدد من العبارات (مع التغيير البسيط فى بعض الصياغة بما يتناسب مع البيئة المصرية) ونفس العدد من المحكات ذلك لأنها هى المحكات التشخيصية للاضطراب كما هى موضوعة فى الدليل DSM.III.R .

تصحيح المقياس :

ينقسم المقياس عند التصحيح إلى قسمين ٢٤ عبارة يجيب عنها المفحوص بنعم أى تنطبق ، ٢٤ عبارة يجيب عنها بلا أى لا تنطبق والدرجة الكلية للمقياس (٤٨) بمعنى أن كل عبارة تأخذ درجة إذا كانت تطابق مفتاح التصحيح .

تقنين المقياس على البيئة المصرية

ثبات المقياس :

١-الثبات بإعادة الاختبار :

قام الباحث الثانى بتطبيق الاختبار على عينة قوامها ٢٠٠ من طلاب الصف الثالث الثـــانوى والدفعة الأولى من طلاب الجامعة (١١٠من الذكور فى مقابل ٩٠إناث) ثم إعيد تطبيق الاختيار مرة ثانية على نفس العينة بعد مدة زمنية قدرها ثلاثة أسابيع وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين ٠,٧٨وهو معامل ثبات دال ومرتفع.

٢-الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث الثانى بتقسيم المقياس إلى قسمين فردى وزوجى وذلك على افتراض أن الفقـــرات موزعة توزيعا منتظما فى مفتاح التصحيح وهذا قائم بالفعل ، وباستخدام معادلة "سبيرمان" "بـــراون" لتصحيح معامل الثبات المحسوب من نصفى الاختبار ، فقد بلغ معامل الثبات بين نصفـــى الاختبـــار ٠,٨١ وهو معامل ثبات مرتفع ومقبول .

جدول رقم (١) يوضح ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

البيان	المتوسط	الانحراف المعيارى	معامل الثبات قبل التصحيح	معامل الثبات بعد التصحيح
مجموعة درجات البنود الزوجية	١٧,٣	٢,١	٠,٦٨	٠,٨١
مجموعة درجات البنود الفردية	١٩,٢٤	٢,٨		

صدق المقياس :

صدق المحك الخارجى : نظرا لعدم وجود اختبارات أخرى تقيس نفس الاضطراب فقد اعتمد علـى المحكات الموجودة فى الدليل التشخيصى لحساب صدق المحك ، حيث أنه من المعروف أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية الهازم للذات يحصلون على درجات مرتفعـــة علـــى مقـــاييس الاكتئاب وعلى درجات منخفضة على مقياس تقدير الذات ، لذا قام الباحث (الثانى) بحساب صـــدق المحك لهذا المقياس فى علاقته بمقياس "بيك" للاكتئاب وبحساب معامل الارتباط بين درجات الأفـــراد على المقياسين بلغ ٠,٧١ وهو معامل مرتفع ودال .

ثم تم حساب العلاقة بين درجات هؤلاء الطلاب على مقياس اضطـــراب الشـــخصية الـــهازم للذات، ومقياس تقدير الذات "الدرينى وسلامة" ووجد أن هناك ارتباطا سلبيا بيـــن المقياسين بلـــغ – ٠,٦١ مما يشير إلى صدق مقياس الشخصية الهازمة للذات.

صدق الاتساق الداخلى :

تم حساب صدق القياس من خلال صدق مفرداته ، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين كل مفرده والدرجة الكلية للمقياس وتسمى هذه الطريقة بصدق المفردات أو صدق المحك الداخلـــى "فـــؤاد أبـــو حطب" وآخرون، ١٩٨٧-١٤٦" أو صدق الميزان الداخلى "فؤاد البهى" ١٩٧٩-٦٤٠".

وقام الباحث الثانى بتطبق للمقياس على عينة قوامها (٨٠) طالبا وطالبة من قسم علم النفـــس بكلية الآداب لحساب صدق الاتساق الداخلى وذلك على النحو التالى.

جدول رقم (٢) يوضح معاملات صدق الاتساق الداخلى لمقياس الشخصية الهازمة للذات

رقم البند	ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس	رقم البند	ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس	رقم البند	ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس	رقم البند	ارتباط البند بالدرجة الكلية للمقياس
١	٠,٤٤٧	١٣	٠,٣٨٠	٢٥	٠,٤٢٤	٣٧	٠,٤٧٥
٢	٠,٣٦٥	١٤	٠,٦٨٥	٢٦	٠,٣٠٤	٣٨	٠,٥٩٢
٣	٠,٤٤٢	١٥	٠,٤٦٥	٢٧	٠,٤٨٨	٣٩	٠,٤٤٤
٤	٠,٣٨٣	١٦	٠,٤٢٤	٢٨	٠,٣٣٥	٤٠	٠,٦٨٩
٥	٠,٣٩٢	١٧	٠,٧٢٨	٢٩	٠,٦٦٠	٤١	٠,٣٤١
٦	٠,٤٩٢	١٨	٠,٣٤١	٣٠	٠,٤٠٣	٤٢	٠,٤٨٧
٧	٠,٦٥٨	١٩	٠,٣٣٦	٣١	٠,٣٣٧	٤٣	٠,٣٣٩
٨	٠,٣٦٤	٢٠	٠,٣٨٦	٣٢	٠,٤٥٧	٤٤	٠,٣٧٢
٩	٠,٥١٨	٢١	٠,٣٤٠	٣٣	٠,٤٧٢	٤٥	٠,٣٣١
١٠	٠,٤٨١	٢٢	٠,٥٩٧	٣٤	٠,٤٨٤	٤٦	٠,٣٣١
١١	٠,٣٤٠	٢٣	٠,٤٠٨	٣٥	٠,٤٥٩	٤٧	٠,٣٤٤
١٢	٠,٤٠٦	٢٤	٠,٦٠٣	٣٦	٠,٤٤٨	٤٨	٠,٥٨١

دالة عند ٠,٠٥ (٠,١٦٥) - دالة عند ٠,٠١ (٠,٢٩٥)

ويتضح من الجدول أن جميع معاملات الارتباط دالة وهذا يعضد من صدق المقياس وصدق مفرداته .

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (١٩٥) طالبا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية من الصف الثـــانى والثالث الثانوى (٩٥من الذكور – ١٠٠ من الإناث) وشملت العينة أيضا طلاب المجموعتين العلميـة والأدبية بمدى عمرى يمتد من ١٥,٧ سنة وبمتوسط عمرى ١٥,٨٩ وانحراف معيـــارى ٠,٧٨ وقـد روعى عند اختبار العينة ما يلى:

- إن تشمل كل من النوعين (ذكور – إناث) وذلك للتعرف على الفروق بين النوعين فى متغـيرات البحث.
- تثبيت المستوى التعليمى فكل أفراد العينة يقعوا فى المرحلة الثانوية وخاصة مدارس الثانوية العامـة
- كذلك ينتمى أفراد العينة إلى تخصصين مختلفين هما (العلمى – الأدبى) وذلك لمعرفـة الفـرق بينهما على متغيرات البحث ، وأن يشمل كل تخصص كل من الذكور والإناث.

والجداول التالية توضح وصفا لعينة البحث :

جدول (٣) يوضح توزيع أفراد العينة طبقا للنوع والسن

النوع	ن	المتوسط العمرى	الانحراف المعيارى
ذكور	٩٥	١٥,٩١	٠,٧٦
إناث	١٠٠	١٥,٨٧	٠,٨٠
العينة الكلية	١٩٥	١٥,٨٩	٠,٧٨

جدول (٤) يوضح توزيع أفراد العينة طبقا للتخصص

التخصص	المجموعة الأدبية		المجموعة العلمية	
العدد	٩٥		١٠٠	
	ذكور	إناث	ذكور	إناث
	٤٥	٥٠	٥٠	٥٠

نتائج البحث وتفسيرها

سوف يتم عرض نتائج البحث وفقا لترتيب الفروض .

نتائج الفرض الأول :

جاءت صياغة الفرض الأول من أنه : توجد علاقة ارتباطية دالة بين كل من الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات".

وللتحقق من هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الأفكار اللاعقلانية وبين درجاتهم على مقياس الشخصية الهازمة للذات وبلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٥٨ وهو معامل ارتباط دال وموجب مما يشير إلى وجود علاقة بين كل من الأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات بشكل عام.

فقد أشار عديد من المنظرين أمثال "بومستير" "وسيشر" (Baumeister & Scher,1988) إلى أن الحفاظ على الذات والسعى نحو الاهتمام بها من الصور الأساسية للسلوك العقلانى وطبقا لذلك فإن هزم (تدمير) الذات يبدو كنموذج جوهرى للسلوك اللاعقلانى ، كذلك أكد كل من "كادنى" "وهاردى" ١٩٩١ أن المعتقدات الخاطئة التى يعتنقها الفرد هى السبب الرئيسى فى ارتكابه سلوكيات هازمة للذات وهذه المعتقدات يكتسبها الفرد عن طريق ما يسمى بالثقافة السامة Toxic Culture أو نسق المعتقدات سواء كانت دينية أو تربوية أو أسرية ، وقد أشار الباحثان إلى عدد من هذه الرسائل المساعدة التى تعبر عن

معتقدات خاطئة تؤدى بالأفراد إلى ارتكاب مثل هذه السلوكيات الهازمة للذات منها على سبيل المثـــال " هناك طريقة واحدة لحل المشكلة أو إيجاد الحقيقة .

كذلك أكد على ذلك "تشامبر" ١٩٨٠ فى بحثه عن علاقة الأفكار اللاعقلانية بالانفعالات الخاذلـــة للذات كذلك أشار " محمود عبد العزيز" ٢٠٠٠إلى أن عديد من الرســـائل التـــى يتمثلـــها الأفـــراد ويتعايشوا فى إطارها ترجع إلى أفكار لاعقلانية فالتفكير اللاعقلانى يشكل عاملا حاسما فى حـــدوث هذه الاضطرابات بالرغم من أن هذا التفكير تلعب فيه عوامل التنشئة والبيئة دورا رئيسيا.

كذلك أكد هذه النتيجة "سوليفان" ٢٠٠١ حيث أوضح كيف تحدد الأفكار اللاعقلانية السلوك الـهازم للذات – وكيف أن المعتقدات اللاعقلانية تؤدى إلى الاضطراب الانفعالى والسلوك الهازم للذات بشتى أشكاله – وأيد ذلك "جورسكى" ٢٠٠١ حيث أكد أهمية الدور الذى يلعبه نسق المعتقـــدات وخاصـــة المعتقدات الدينية فى تورط الأفراد فى مثل هذه السلوكيات.

نتائج الفرض الثانى :

جاءت صياغة الفرض الثانى من أنه "توجد فروق بين النوعين فى كل من الأفكار اللاعقلانية – والسلوك الهازم للذات ". وللتحقق من هذا الفرض تم حساب اختبار "ت" بين المجموعتين (ذكـور– إناث) على كل من المتغيرين. (جدولى رقم ٥ ، ٦ – يوضحا الفروق بين النوعين) كما يلي :-

جدول (٥) يوضح الفروق بين النوعين على متغير الأفكار اللاعقلانية :

النوع	ن	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
ذكور	٩٥	٧٨,٤٥	٩,٧٠	١,٢٠	غير دالة	–
إناث	١٠٠	٧٦,٧٥	١٠,٠٧			

يتضح من الجدول (٥) أنه لا توجد فروق دالة بين النوعين على مقياس الأفكار اللاعقلانيـــة حيث بلغت قيمة "ت" بين المجموعتين (١,٢٠) وهى قيمة غير دالة وإن كـــان متوســـط الدرجـــات لصالح الذكور – وتبدو هذه النتيجة منطقية إلى حد كبير حيث أن المحتوى الثقافى الذى يؤثر علـــى كلا النوعين واحدا كذلك المجتمع المشتقة منه عينة البحث يخضع لنفس المؤثرات الثقافية والتربويـــة التى تؤثر على كلا النوعين بنفس الدرجة ، وتؤيد هذه النتيجة ما توصـــل إليـــه بحـــث "ذويمـــر" "وريفتباخر" (Zwemer & Deffenbacher 1984) من عدم وجود فـــروق بين الذكـــور والإنـــاث فى مستوى الأفكار اللاعقلانيـــة . كذلك بحـــث "هـــوج" ، "ديفنبـــاخر" Hogg & Deffenbacher. "وبوشمان" "وجين" ١٩٩٠ Bushman & Geen "ومعتز عبد الله" ، "ومحمد عبد

الرحمن" ١٩٩٧ فقد ذكر "إليس" بأن الأفكار اللاعقلانية لا تتأثر بالنوع والتخصص الدراسي ولكنها تتأثر بالتنشئة الاجتماعية .

جدول رقم (٦) يوضح الفروق بين النوعين علي متغير السلوك الهازم للذات .

النوع	ن	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
ذكور	٩٥	٦٩,٢٣	٤,٢٣	٣,٦١	٠,٠٥	لصالح الإناث
إناث	١٠٠	٧١,٥٨	٤,٨٣			

أما بالنسبة للفروق بين النوعين على متغير السلوك الهازم للذات فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق بين النوعين حيث بلغت قيمة "ت" ٣,٦١ وهو فرق دال عن مستوى ٠,٠٥ وهذا الفرق لصالح الإناث.وإذا أردنا أن نفسر هذه النتيجة نجد أنها تتفق مع بحث "محمود عبد العزيز"٢٠٠٠ حيث توصل إلى وجود فروق بين النوعين على بعض مكونات السلوك الهازم للذات وليس جميعها وكانت هذه الفروق أيضا لصالح الإناث وخاصة مكون " التضحية الزائدة بالنفس فى سبيل الآخرين" . وإذا ما نظرنا إلى مكونات مقياس الشخصية الهازمة للذات نجد ان بعضا منها يتماشى مع طبيعة الأنثى وخاصة في التضحية والعطاء من أجل الغير فى بعض الثقافات أو ربما يتفق ذلك مع أنصار وصف المرأة بالمازوجية والسلبية أمثال "سيمونز" (Simons, 1987) الذى تناول الشخصية الهازمة للذات فى ارتباطها بالمازوجية الجنسية إلا أن هناك حدودا فاصلة بين المتغيرين.

نتائج الفرض الثالث :

جاءت صياغة الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق بين طلاب المجموعة الأدبية والمجموعة العلمية على متغيرات البحث والأفكار اللاعقلانية والسلوك الهازم للذات" فقد أشارت نتائج اختبار "ت" إلى وجود فروق دالة بين طلاب المجموعة الأدبية والمجموعة العلمية على متغير الأفكار اللاعقلانية حيث بلغت قيمة "ت" ٢,٢٦ وهى دالة عند مستوى ٠,٠٥ لصالح المجموعة الأدبية كذلك لم توجد فروق دالة بين المجموعتين الأدبية والعلمية على المتغير الثانى (السلوك الهازم للذات) حيث بلغت قيمة "ت" ١,٤٢.

وجدول (٧) يوضح الفروق بين المجموعتين الأدبية والعلمية على متغير الأفكار اللاعقلانية.

البيان / المجموعة	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الأدبية ن=١٠٠	٧٩,١٣	٩,٠٦	٢,٢٦	٠,٠٥	لصالح المجموعة الأدبية
العلمية ن=٩٥	٧٥,٩٤	١٠,٥٢			

جدول (٨) يوضح الفروق بين المجموعتين الأدبية والعلمية على متغير السلوك الهازم للذات.

البيان / المجموعة	م	ع	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق
الأدبية	٦٩,٩٧	٤,٤٤	١,٤٢	غير دال	-
العلمية	٧٠,٩٢	٤,٩١			

من الجدول (٧) يتضح أن هناك فروقاً بين طلاب المجموعة الأدبية والمجموعة العلمية على متغير الأفكار اللاعقلانية لصالح طلاب المجموعة الأدبية وقد تفسر هذه النتيجة من أن طلاب المجموعة الأدبية يميلون إلى الاعتقاد بدرجة أكبر فى بعض الأفكار التى تعتبر لاعقلانية عن طلاب المجموعة العلمية التى قد تميل إلى التفكير المنطقى المنظم الذى يستخدم فى المواد العلمية كالرياضيات والفيزياء وغيرها .

ولم يوجد فى حدود علم الباحثان تراث نظرى يؤيد أو يعارض هذه النتيجة.سوى بحث "إليس" حين ذكر أن الأفكار اللاعقلانية لا تتأثر بالنوع ولا التخصص.

أما الجدول (٨) يشير إلى عدم وجود فروق بين طلاب المجموعة الأدبية والمجموعة العلمية على السلوك الهازم للذات مما يشير إلى أن التخصص لا يؤثر على ارتكاب الأفراد السلوكيات المدمرة للذات لأنه كما ذكرنا هناك عوامل أخرى أكثر قوة وتأثيراً تدفع الأفراد إلى ارتكاب مثل هذه السلوكيات كعوامل البيئة والتنشئة الاجتماعية ونمط شخصية الفرد نفسه وغيرها من العوامل البيئية والشخصية. ولذا يوصى الباحثان ببحث أوسع عن الأسباب الحقيقية التى تدفع الأفراد إلى ممارسة هذه السلوكيات واعتناق هذه الأفكار التى تضر بالفرد والمجتمع على حد سواء.

التوصيات والبحوث المقترحة

بعد أن انتهى البحث إلى النتائج التى عرضنا لها يوصى الباحثان بالاهتمام بدور الأسرة حيث تعتبر المحور الرئيسى فى إكساب أو عدم اكتساب الأفراد لهذه الأفكار والسلوكيات الهازمة والمدمرة للذات – وبالتالى ينبغى الاهتمام بعمل برامج إرشادية وعلاجية للأسرة بتوعية الأفراد بالسلوكيات

الإيجابية والبناءة والعمل على التفنيد ودحض هذه الأفكار اللاعقلانية والسلبية والسلوكيات المرتبطة لها.

كذلك الاهتمام بالنمط الثقافى السائد فى المجتمع والتركيز على الأنماط الثقافية التى تتبنى أفكار منطقية إيجابية والبعد عن الأفكار والسلوكيات الهدامة والتى تدعو إلى السلبية والتدمير وهذا من خلال برامج إعلامية توجه للأسرة والمجتمع أما فيما يتعلق بالبحوث المقترحة فيقترح الباحثان.

-إجراء دراسة موسعة للسلوكيات الهازمة للذات وضغوط الحياة والاكتئاب لدى فئات مختلفة من المجتمع.

- دراسة العلاقة بين كل من الشخصية الهازمة للذات وتقدير الذات لدى بعض المراهقين من الجنسين .

-السلوك الهازم للذات والميل إلى الانتحار.

-البيئة الأسرية والسلوكيات الهازمة للذات.

- التوكيدية والسلوك الهازم للذات لدى الأبناء.

المراجـــع

أولاً:- المراجع العربية :

١- إبراهيم قشقوش (١٩٨٥) : سيكولوجية المراهقة – القاهرة – مكتبة مصر .

٢- أحمد زكى صالح (١٩٧٩):علم النفس التربوى ط١١– القاهرة – مكتبة النهضة المصرية.

٣- أنطونى ستور(١٩٩٠):فن العلاج النفسى-ترجمة لطفى فطيم،القاهرة،دار النهضة المصرية.

٤- باترسون (س.هـ) (١٩٨١): نظريات الإرشاد والعلاج النفسى، ترجمة حامد عبد العزيز الفقى، الجزء الأول . الكويت – دار القلم.

٥- سليمان الريحانى الشيخ (١٩٨٥): تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية- عمان- مجلة دراسات تربوية،مجلد١٢عدد١١صـ٧٧-٩٥.

٦- طلعت منصور ، فيولا البيلاوى (١٩٨٦): اختبار التوجه الشخصى وقياس تحقيق الذات، القاهرة – مكتبة الأنجلو المصرية.

٧- عبد الستار إبراهيم(١٩٨٣):العلاج النفسى الحديث قوة للإنسان–القاهرة–مكتبة مدبولى.

٨- ـــــــــــ (١٩٩٤): العلاج النفسى السلوكى الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه)، القاهرة – دار الفجر للنشر والتوزيع.

٩- عصام عبد اللطيف العقاد (١٩٩٧): أثر العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض العدوانية لدى المراهقين – رسالة دكتوراه – كلية الآداب – جامعة الزقازيق.

١٠- ـــــــــــ (٢٠٠١): سيكولوجية العدوان – منحى علاجى جديد ، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

١١- عماد مخيمر (١٩٩٠): دراسة للتفكير اللاعقلانى من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصى لدى عينة من الشباب الجامعى. رسالة ماجستير غير منشوره. جامعة الزقازيق– كلية الآداب.

١٢- فؤاد أبو حطب (١٩٨٧): التقويم والقياس النفسى ط٣، القاهرة – الأنجلو المصرية.

١٣- فؤاد البهى السيد (١٩٧٩): علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، القاهرة – دار الفكر العربى.

١٤- **محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٨١)**: تيارات جديدة فى العلاج النفسى - الإسكندرية - دار المعارف.

١٥- **محمود عبد العزيز (٢٠٠٠)** : اضطراب الشخصية الهازم للذات وعلاقته ببعض مظاهر السلبية والانحراف فى المجتمع رسالة دكتوراه - غير منشورة - كلية الآداب - سوهاج - جامعة جنوب الوادى.

١٦- **مصطفى زيور (١٩٨٦)** : "فى النفس" بحوث مجمعة فى التحليل النفسى والطب النفسى ، بيروت - دار النهضة العربية.

١٧- **معتز السيد عبد الله ، محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٧)** : إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية للأطفال والمراهقين ، مجلة علم النفس ، العدد ٤١، القاهرة - الهيئة المصرية العامة للكتاب .

١٨- **ممدوح الكنانى (١٩٨٧)** : مدى تحقق التنظيم الهرمى للحاجات عند ماسلو ، القاهرة - مكتبة الأنجلو المصرية.

١٩- **هشام عبد الله (١٩٩١)** : اثر العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

ثانيا:-المراجع الأجنبية :

1- **American Psychiatric Association(1987):***DSM- III-R.* Washington, DC, A.P.A.

2- **Baumeister. R & scher. S (1988):** *self defeating behavior patterns among normal individuals. Review and analysis of common self destructive Tendencies.* Psychological Bulletin, 104 (1) , 3-22.

3- **Beck, A. (1967) depression:** *Clinical experimental and theoretical aspects*, New York , Harper & Row.

4- **Bushman, B.J. & Geen, R.G. (1990) :** *Role of cognitive - emotional mediators and individual differences in the effects of media violence on aggression.* Journal Personality & Social Psychology.58 (11) 156-163.

5- **Chamber, M..A. (1980):** *Specific irrational beliefs and their relationship to specific self - defeating emotions.* diss. Abst. Int 40 (9). 4962.

6- **Cudney, M., & Hardy, R, (1991):** *self–defeating behaviors*, harper coilins Publishers, San Francisco.

7- **Dryden.W(1996):***Handbook of individual therap*.Sage publications: London.

8- **Ellis, A (1962):** *Rational and emotion in psychotherapy*. N.Y: Lyle stuart.

9- **Ellis, A. (1977):** *Rational–emotive therapy*. The counseling Psychologist, 7,1,27,2.

10- **Ellis, A. (1977):** *Reason and emotion in Psychotherapy*. New Jersey: the citadel press.

11- **Ellis, A (1987):** *The evolution of rational – emotive therapy (RET) and cognitive behavior therapy*. Inj. K.zeig (ed.), The evolution of psychotherapy. N.Y. Brunner/Mazel.

12- **;Ellis, A. (1996):** *A rational emotive behavior therapist perspective on ruth*. In G. Corey (eds.) case Approach to counseling and psychotherapy. N.Y. books cole publishing company. (4th. ed.)

13- **Gorski, T. (2001):** *"Levels Relapse warning signs"* http . www.t. gorski com. articles / levels.

14- **Lester , D & Schaeffer, J. (1993)** *self – defeating Personality, Depression , and suicidal ideation in Adolescents*. Psychological Reports, 73,113-114.

15- **Lester, D & Hoffman, S. (1992)** *Self–defeating behaviour, Depression , and suicidal Preoccupation*. Psychological Reports, 70, 1106.

16- **Millon,T. (1987)** Perspectives on the nature of personality disorders, J. of personality disorders (1) , 2-145 .

17- **Murray. P.H. (1982):** *Relationship between specific irrational beliefs and hostility, anxiety, and depression in behavior a ally disordered adolescents*. Dis – Abst. Int, 43 (2) , 531.

18- **Schill, T. (1990):** *A measure of self-defeating Personality. Psychological Reports*. 66. 1343 – 1346.

19- **Schill, T. & Moales, J. et al (1991)** *correlation between Self handicapping and self, defeating personality.* Psychological reports . 69 – 655 – 657.

20- **Schill, T., & Karner. J. (1991)** *Self – defeating personality selbreinforcement, and depression.* Psychological reports, 58,137-138.

21- **Shill, T. & Beyler, J.& etal (1991)** self – defeating personality and perceptions of family environment, psychological Reports, 69, 747-746.

22- **Shorkey, C. Reyes, E., (1978):** *Relationship between self Actualization and Rational thinking.* Psychological Reports, vol. 42 P.842.

23- **Simons, R. (1987)** *Self–defeating and sadistic personality disorders.* Need Additions to the diagnostic Nomenclature, Journal of personality Disorder (2) 165.

24- **Sullivan, E. (1996)** *Behavioral considerations in patient management* A.C. press.

25- **Sullivan, E. (2001)** *How irrational beliefs determine self -defeating behaviors*. http. Chirwep. Com. Archives.

26- **Thyer , B.A., papsdorf, j.D & kilgore, S.A. (1983)** *Relationship between irrational thinking and psychiatric symptomatology.* Journal of psychology, 3, 31-34.

27- **Yelsma, P. (1993):** *Correlation between self–defeating Personality and self – Esteem.* Psychological reports, 72, 1084 – 1086.

28- **Zewemer, W.A. & Deffenbacher, J.I. (1984)** *Irrational beliefs, anger and Anxiety.* Journal of counseling psychology, 31, 341-343.