

# فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض حدة السلوك الانهزامي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية

بحث مشتق من رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على  
درجة الماجستير في التربية  
تخصص "صحة نفسية"

مقدمة من الباحثة  
إيمان محمد عبد القادر  
أخصائي اجتماعي بالتربية والتعليم

إشراف

أ.د. عصام جمعه نصار

أستاذ علم النفس  
ووكيل كلية التربية لخدمة المجتمع وتنمية  
البيئة - جامعة مدينة السادات

أ.د. إسماعيل إبراهيم بدر

استاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة  
عميد كلية التربية الأسبق  
جامعة بنها

١٤٤٣هـ - ٢٠٢٢م

## ملخص الدراسة :

## الهدف من الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض حدة السلوك الانهزامي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ، وكذلك الكشف عن مدى استمرار فعالية هذا البرنامج على المجموعة التجريبية بعد فترة المتابعة التي وصلت شهر .

## عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الإجرائية من ( ٥٠ ) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية تراوحت أعمارهم ما بين ( ١٢ - ١٤ ) سنة من الذين يعانون من السلوك الانهزامي . مقسمين إلى مجموعتين هما : مجموعة تجريبية ( ٢٥ ) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية . مجموعة ضابطة ( ٢٥ ) تلميذ من تلاميذ المرحلة الإعدادية .

## أدوات الدراسة :

مقياس السلوك الانهزامي من إعداد الباحثة ، البرنامج ( الإرشادي العقلاني الانفعالي ) إعداد الباحثة .

## نتائج الدراسة :

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس السلوك الانهزامي لصالح المجموعة التجريبية . كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس السلوك الانهزامي لكل بعد على حدة.

## مقدمة:

في ظل مايشهده المجتمع المصري خلال السنوات الاخيرة من تحديات وتغيرات وصعوبات حياتية أصبح من الصعب على الافراد تحقيق معظم حاجاتهم وطموحاتهم وبصفه خاصة خلال مرحلة المراهقة وذلك نظرا لما يتعرض له المراهقين من ضغوطات وصراعات بما يشعرون بالعجز والاحساس باليأس والانهزام النفسى وتدنى الذات لديهم وصعوبه فى المواجهه، مما يفقدهم التوازن العقلى والنفسى ويعرضهم للعديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية، وعلى الرغم من امتلاك المراهقين للقدرات والامكانيات التى تمكنهم من المواجهه والتغلب على مايعترضهم من صعوبات وتغيرات والشعور بالعجز والاحساس باليأس إلا إن طبيعة الأفكار التى يتبناها المراهق تلعب دورا فى الكيفية التى يتصرف بها والسلوك الذى يصدر عنه.

والسلوك متعلم ومكتسب من البيئة التي يعيش فيها المراهق، كالخبرات التي تم تدعيمها وتعزيزها لدى الفرد وتظهر الاستجابة غير المرغوبة كلما تعرض لموقف محبط، وأن شعور الفرد بالفرض يعيق تفاعله وتواقفه مع الآخرين ومع الحياة، والسلوك الانهزامي هو من ميكانزمات الدفاع العامة التي أوردتها نظرية التحليل النفسي كوسائل دفاعية أو حيل نفسية يلجأ إليها الفرد لتجنب التهديدات التي تواجهه عن طريق تحريف الخبرة الواقعية وتزداد المشكلات النفسية والسلوكية لدى الأفراد خاصة في مرحلة المراهقة، حيث يواجهون صعوبات في التكيف واستبعادا اجتماعيا كل هذا يؤثر سلبا في السلوك ومن ثم يظهر السلوك انهزامي حيث يكونون أكثر عدوانية تجاه أنفسهم والآخرين مما يؤدي إلى مشاعر سلبية تؤثر في الفرد وعلاقاته بالآخرين (اسراء الوائلي، ٢٠١٥).

وتعتبر التنشئة الاجتماعية على درجة كبيرة من الأهمية فهي عملية تعليم وتعلم وتربية تؤدي إلى تشكيل السلوك الاجتماعي لدى الفرد وإدخال ثقافة المجتمع في بناء سلوكه وشخصيته وتحوله من كائن حيوي إلى كائن اجتماعي وتكسبه صفة الانسانية وتلعب التنشئة الاجتماعية دورا فعالا في تكوين السلوك الانهزامي، فمن الممكن أن يصبح أي شيء يعوق عملية التنشئة الاجتماعية السوية والتطبع الاجتماعي والاندماج الاجتماعي مصدرا للضغط والاضطراب النفسي، ولاشك في أن التنشئة الاجتماعية غير السوية تخلق إحباطات لدى الفرد مما يؤدي إلى حدوث الانهزام (حامد زهران، ٢٠٠٥، ٢٤).

وتوجد العديد من الإحتمالات لظهور حالات الانهزام لدى الإنسان، وحتما ثمة أسباب قوية تقف وراء تصاعد وتنامي هذه الحالة بين الأفراد، أو بين شرائح واسعة من المجتمع، فإنها قد تعود إلى التربية في المحيط العائلي، وطبيعة الأفكار التي يتغذى عليها ذهن الطفل، صعودا إلى مراحل المراهقة والشباب والكهولة، فالأساس التربوي للإنسان له دور حاسم في خلق شخصية متوازنة، أو مهزوزة، مقدامة أو مترددة، وقد يكون للوراثة دور ما في هذا الجانب، إلا أن المحيط الذي ينشأ فيه الفرد، له دور حاسم في القضاء على الشعور بالانهزام النفسي المعنوي الذي يقود حتما إلى جميع الهزائم التي تحدث للإنسان في الواقع الفعلي.

والإنهزام النفسي حالة نفسية ذات مضامين معرفية ووجدانية تسيطر على الفرد، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة اتجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترب بمشاعر الكآبة واليأس والحزن، مع اقتصاد الفرد للفاعلية والحيوية والذاتية، مما يدفعه إلى الاستسلام والركون وتقبل واقعة دون بذل أي مجهود لتغييره وتبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل والميل إلى استصغار الذات وأهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئا ماديا لا حياة فيه (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٢، ٧٠).

إن أخطر ما يمكن أن يقوم به الإنسان تجاه نفسه هو أن يقوم بهزيمتها قبل ما يتعرض للهزيمة من الآخرين، فعندما يخدع الفرد نفسه بأنه لا يمتلك الإمكانيات والقدرات التي تمكنه من تحقيق أهدافه فهذه هزيمة لذاته . ويؤكد ذلك سالم عبيد (٢٠٢٠) بأنه توجد علاقة بين خداع الذات والسلوك الانهزامي .

ترى الباحثة أن المعتقدات التي يتبناها الفرد عن نفسه والطريقة التي يفكر بها تؤثر في مشاعره وفي السلوك الذي يقوم به الفرد عند التعامل مع الأحداث اليومية التي يمر بها وفي قدرته على مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة . وتعرف بأنها مجموعة من الأفكار والاعتقادات المعرفية التي تدفع الشخص للشعور بالسيطرة جوانب الضعف والقصور عليه مع عزه عن مقاومة أو مواجهة أحداث الحياة ووقائعها، فضلا عن تلون حياته الانفعالية باليأس والتشاؤم (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٢، ٢٧) ويؤكد كامبلون وآخرون (Campelone, 2016) على وجود علاقة بين المعتقدات الانهزامية والأعراض السلوكية السلبية، فالمعتقدات الاعقلانية التي يتبناها الفرد تؤدي إلى الانفعالات السلبية، وتساهم في جعله يصل إلى النتائج الغير ايجابية في ما يتعلق بالأحداث التي يعيشها (Ellis,1987).

ترى الباحثة أن تبنى الفرد المعتقدات الانهزامية يأتي من خلال النظره السلبية للذات وتحقيرها والتقليل من شأنها ووصف الذات بالعجز، فمعظم الإضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد لا تكمن في الأحداث والمواقف التي يمر بها، وإنما في الطريقة التي يحدث بها ذاته عند تفسير وتضخيم هذه الأحداث. وهذا النمط الذي يتبعه الفرد في التقليل من شأن الحوادث الايجابية التي يمر بها الفرد وتحويلها إلى حوادث سلبية، فالفرد لا ينكر الخبرات الايجابية فقط بل يعمل على قلبها بطريقة عكسية تماما ( Brun, 1999; Gurwen, Palmer, Ruddell, 2000) ومن ثم يسلك الفرد في ضوء ما يتبناه من معتقدات انهزامية سلوكا مضطربا انهزامياً.

فالسلوك الانهزامي " نمط من السلوك أو مجموعة من الاستجابات التي تؤثر سلباً على المراهق أو الشاب الذي يميل الى الاحجام عن التفاعل الذي يتميز بإبعاده عن القيام بمهام حياتية والإخفاق في المشاركة الجماعية وضعف في الأداء الذي يرافقه إحباط وتوتر وخيبة أمل والهروب بدرجة كبيرة عن الواقع والإنعزال وعدم التكيف معه مما يشعره بالنقص والخوف والقلق والإكتئاب واحتقاره لذاته وتوقع الهزيمة والإستسلام للشدائد وعدم المخاطرة والمواجهة والإنتكاس والإرتداد والإنسحاب والخسارة والفشل والخضوع، بدلا من المفاهيم التي تكون بالضد منها" (حسن غولى، ٢٠١٩: ٨).

ترى الباحثة أنه يمكن للإنسان أن يتخلص من الاضطرابات النفسية والسلوكية إذا اعتمد في تفكيره على الأفكار العقلانية حيث أن الأفكار التي يحملها الفرد هي التي تقوده إما أن يكون مضطربا وإما أن يكون غير مضطربا . وتتمثل الافكار اللاعقلانية في مطالب وإدراكات غير واقعية وجامدة، حول كيف

ينبغي أن تكون عليا الأمور، وتؤدي إلى عبارات اللوم الموجهة نحو الذات والآخرين وعبارات التذمر التي تصف الأمور بأنها لا تنطق، و تضخيم الأمور، والانهزام، وعدم القدرة على التحمل والاحباط (Vernon, 1983: 203).

### مشكلة الدراسة:

يمر طالب المرحلة الإعدادية بمرحلة المراهقة والتي تعد من أصعب مراحل النمو التي يمر بها الإنسان لما تشهده من تغيرات على مظاهر النمو المختلفة (الجسميه والعقلية والانفعالية والاجتماعية والفسولوجية) ويكون لدى الطالب العديد من الاحتياجات النفسية والاجتماعية والسلوكية التي يجب أن يتم إشباعها لكي تمر تلك المرحلة دون حدوث أي اضطرابات في شخصيته أو سلوكه.

ويمر المراهق خلال تلك الفترة بالعديد من الأزمات، فهناك أزمات تتعلق بمحاولة المراهق إثبات ذاته في محاولة منه للإستقلال عن الكبار، وقد تتعلق الأزمة التي يمر بها المراهق من القلق المستمر بشأن مستقبله، وقد تتعلق بالصورة التي يتخذها المراهق عن ذاته، فهذه المرحلة يحتاج المراهق إلى تزويده بالمهارات التي تمكنه من التخلص من الأفكار المشوهة التي قد يتبناها المراهق عن ذاته وعن الآخرين.

يعد السلوك الانهزامي أحد السلوكيات السلبية الخاطئة والتي تعوق النمو الطبيعي للفرد ونشاطاته الاجتماعية والمدرسية وعلاقاته الاجتماعية في مرحلة المراهقة والمراحل العمرية اللاحقة، حيث يعد المراهق وليد البيئة والخبرات التي يتعرض لها منذ نعومة أظافره، فهي تؤثر فيه وعلى شخصيته، ونتيجة لتلك الظروف البيئية والخبرات التي يواجهها المراهق في مرحلة الطفولة قد يتعرض إلى الكثير من المشاكل والتي تشير إلى عدم إترانه (عبد الرحمن العيسوي، ٢٠٠٠: ٤).

وتتمثل مشكلة السلوك الإنهزامي في أن الفرد يستسلم للأفكار السلبية الانهزامية، وتتلاشى لديه مقومات الصفاء الذهني والسواء السلوكي تماما كما لو ينظر من خلال عدسة مشوهة فبدلا من رؤية الحقيقة واضحة يراها محرفة (ناديا فخرى، ٢٠٠٤: ٣).

ترى الباحثة أن التفكير الانهزامي يبدأ في الظهور خلال فترة البلوغ حيث نجد أن المراهق يميل إلى السلوكيات الانهزامية ويختار المواقف التي تجعله يشعر بخيبة الأمل والفشل بالرغم من وجود خيارات أخرى أمامه، فيشعر بالإكتئاب إذا اختلف شخص آخر معه، وغير قادر على إظهار مشاعر المتعة والفرحة بالرغم من أنه شخص يمتلك الكثير من العلاقات الاجتماعية، وهذا التفكير هو الذي يخلق المشاعر السلبية ويؤدي إلى السلوك غير الفعال.

ويرى اليس (Ellis, 1973) أن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية وما يلحق بها من افتراضات تكون هي المسؤلة عن معظم الاضطرابات العاطفية، وخاصة عندما يتقبل الناس لتلك الاضطرابات والانحرافات

التي تتطوى عليها الافكار اللاعقلانية، ومن ثم يصبحون أكثر ميلا لى يكونوا مكبوتين، عدوانيين، قلقين، شاعرين بالذنب، انهزاميين، غير فعالين، منطوين على أنفسهم غير سعداء (Ellis,1973: 88).

حيث أكدت نتائج دراسة هدى حسن (٢٠١٦) وجود علاقة بين الأفكار اللاعقلانية وبين السلوك الانهزامى، وبالتالي فإن تغيير الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين إلى أفكار عقلانية يؤدي إلى التخفيف من حدة المشاعر السلبية التي تكمن وراء السلوك الانهزامى.

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل التالي:

• ما فعالية البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى فى خفض حدة السلوك الإنهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية؟

وينبثق من التساؤل الرئيسى مجموعة من التساؤلات الفرعية وذلك على النحو التالي:

١. هل إستمر أثر البرنامج الإرشادي العقلاى الانفعالى فى خفض حدة السلوك الانهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي؟

### أهداف الدراسة:

يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

• التحقق من فعالية البرنامج الارشاد العقلاى الانفعالى فى خفض حدة السلوك الإنهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أهمية المرحلة الإعدادية والموضوع الذى تتصدى له، ألا وهو: التحقق من فعالية برنامج إرشادي عقلاى انفعالى فى خفض حدة السلوك الانهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، ويتحدد هذا من خلال جانبين هما:

#### ١. الأهمية النظرية:

تهتم هذه الدراسة بموضوع له أهمية من الوجهة النظرية حيث إنها تلقى الضوء على السلوك الانهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ،والذى يتجلى فى أن يستسلم الفرد للأفكار السلبية الانهزامية، ويغيب الصفاء الذهنى والسواء السلوكى، حيث إن البحوث والدارسات فى المجتمعات العربية قليلة فى تناولها للبرامج الإرشادية فى السلوك الإنهزامى كما أن هذه الدراسة قد تسهم فى زيادة رصيد المعلومات والحقائق المتوفرة عن طلاب المرحلة الإعدادية، كما تتناول هذه الدراسة فنيات الإرشاد العقلاى الانفعالى فى خفض حدة السلوك الانهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

## ٢. الأهمية التطبيقية:

تتبع أهمية هذه الدراسة تطبيقيا من أهمية الاسلوب الإرشادي المستخدم, وهو برنامج الإرشاد العقلاي الانفعالي في خفض حدة السلوك الإنهزامي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية, وقد كشفت الدراسات السابقة على أهمية هذا النوع من الإرشاد حيث أنه ذو فعالية في تعديل السلوك, كذلك تعد هذه الدراسة من الدراسات النادرة في هذا المجال (في حدود علم الباحثة).

أ. إن هذه الدراسة قد تفتح المجال لدارسات أخرى تحاول الاستفادة من الإرشاد العقلاي الانفعالي في البيئة العربية بصفة عامة, والبيئة المصرية بصفة خاصة.

ب. تنفيذ الاخصائيين النفسيين العاملين بمراكز الإرشاد النفسي بالمدارس, وبالعيادات النفسية, والباحثين في رسم الخطط والسياسات الخاصة برعاية هذه الفئة من طلاب المرحلة الإعدادية في جميع المجالات التربوية والاجتماعية والنفسية.

ج. تساعد في اعداد البرامج الإرشادية بما يتلائم مع تلك الفئة على أسس علمية سليمة.

د. تساعد التلاميذ في الوصول إلى الطرق المثلى التي تحقق التوافق النفسي لديهم .

هـ. تساعد التلاميذ على تنمية مهاراتهم ( الثقة بالنفس، توكيد الذات، تنمية الوعي الذاتي، حل المشكلات) .

و. اكساب التلاميذ الثقة بالنفس بما يمكنهم من تحقيق طموحاتهم والتغلب على الصعوبات التي قد تعترضهم.

## مصطلحات الدراسة:

### ١. برنامج الإرشاد العقلاي الانفعالي:

عرفته الباحثة إجرائياً بأنه: "مجموعة من الأنشطة والممارسات التي يمكن من خلالها مساعدة الفرد الذي يعاني من تدنى إعتبار الذات و الشعور بالذنب والخوف من الفشل على تغيير الأفكار الغير منطقية التي يتبناها إلى أفكار منطقية وعقلانية، ومساعدته على إدراك قدراته واستعداداته، وفهم أعمق لذاته من خلال التعرف علي جوانب القوة والضعف في شخصيته بما يمكنه من مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها، بما يؤدي إلى تنمية الوعي الذاتي لديه والإستقرار والتوافق النفسي".

عرفته الباحثة إجرائياً بأنه: "أسلوب في الإرشاد يستخدم فيها المرشد مجموعة من الفنيات السلوكية والمعرفية والانفعالية للعمل على مساعدة المسترشد على تغيير الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية، وفهم أعمق لذاته من خلال التعرف على جوانب القوة والضعف في شخصيته، وتزويده بالمهارات، وإدراك قدراته وامكانياته

بما يمكنه من التعامل مع أحداث الحياة اليومية وما يعترضه من مواقف ضاغطة بما يحقق لدية الإستقرار والتوافق النفسي".

## ٢. السلوك الانهزامي:

تعرف الباحثة السلوك الانهزامي بأنه: "نمط من الاستجابات اللاتوافقية يغلب عليها الشعور بالذنب والإنسحاب والخوف من الفشل وتدنى اعتبار الذات واليأس والتشاؤم والتسويق، ويفتقد فيها المراهق لحقيقة إمكاناته وقدراته، ويتضمن الأبعاد التالية ( الخوف من الفشل، الإنسحاب، الشعور بالذنب، التسويق، تدنى اعتبار الذات، اليأس والتشاؤم )".

عرفته الباحثة إجرائياً بأنه: "مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالب في مقياس السلوك الانهزامي المستخدم في هذه الدراسة".

## الدراسات السابقة:-

### الدراسات السابقة التي تناولت السلوك الانهزامي والبرامج الإرشادية لخفضة :-

هدفت دراسة سالم حميد عبيد (٢٠٢٠): إلى التعرف على خداع الذات وعلاقته بالسلوك الانهزامي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة (١٢٠) طالباً وطالبة، وقد اعتمد الباحث على استبانته لمعرفة مستوى خداع الذات واستبانته لمعرفة درجة السلوك الانهزامي من إعداده، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود خداع للذات بدرجة عالية، وأن السلوك الانهزامي أعلى من المتوسط، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين خداع الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

هدفت دراسة أحمد الزغبى وهمسه جمال نصر (٢٠١٩): إلى التعرف على العلاقة بين هزيمة الذات وتقدير الذات لدى عينه من المراهقين النازحين في مدينة السويداء، وبلغت عينة الدراسة (٢١٧) مراهق ومراهقة من النازحين ضمن مدينة السويداء، وقد تم تطبيق مقياس هزيمة الذات من إعداد أبو حلاوة (٢٠١٣)، ومقياس تقدير الذات من إعداد بوعمر (٢٠١٨)، وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة عكسية تربط بين هزيمة الذات وتقدير الذات، ووجود فروق دالة احصائياً على مقياس هزيمة الذات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق دالة احصائياً على مقياس تقدير الذات تبعاً لصالح الذكور لمتغير الجنس، وأيضاً في تقدير الذات أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً لصالح الذكور بين مرتفعي ومنخفضي هزيمة الذات لصالح منخفضي هزيمة الذات الذين يظهرون مستويات أعلى في تقدير الذات.

هدفت دراسة مروة نشأت معوض (٢٠١٩): الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، والتحقق من استمرارية فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة لما بعد فترة المتابعة، تكونت عينة الدراسة من (٢٠)



طالب وطالبة من كلية التربية بكفر الشيخ، وتتراوح أعمارهم بين (١٩ - ٢٢) عاماً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة ضابطة (١٠) طلاب بمتوسط عمري (١٩.٨٠) عام، وانحراف معياري (٠.٤٦) عام، ومجموعة تجريبية (١٠) طلاب بمتوسط عمري (٢٠.٣٧) عام، وانحراف معياري (٠.٦٠) عام، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الهزيمة النفسية (إعداد/ محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق راشد، ٢٠١٣)، ومقياس (د- ٢) للاكتئاب (BDI-II) (إعداد/ غريب عبدالفتاح غريب، ٢٠١٥)، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد/ الباحثة)، وكشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، وكذلك استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض الهزيمة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة لما بعد فترة المتابعة.

هدفت دراسة محمود مغازي العطار (٢٠١٩): إلى معرفة العلاقة بين الحديث الذاتي الايجابي، والتدفق النفسي، والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وكذلك التعرف على مدى مساهمة الحديث الذاتي الايجابي بأبعاده المختلفة في التنبؤ بكلا من التدفق النفسي والهزيمة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٨٩٣) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٢٣) سنة بمتوسط (٢٠.٥٢) سنة وانحراف معياري قدره (١.٠٢) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الحديث الذاتي الايجابي ومقياس التدفق النفسي من إعداد الباحث، ومقياس الهزيمة النفسية إعداد محمد السعيد أبو حلاوة وراشد مرزوق راشد رزق (٢٠١٣)، وأسفرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين الحديث الذاتي الايجابي والتدفق النفسي، فيما عدا بعدى (حب الحياة الإدارية الإيجابية للواقف الذاتية) من الحديث الذاتي الايجابي وبعد فقدان الوعي الذاتي من التدفق النفسي.

هدفت دراسة حسن أحمد سهيل غولي (٢٠١٩): إلى التعرف الى السلوكيات الانهزامية لدى المدمنين في مرحلتها المراهقة والشباب من وجهة نظر المدرسين: اسبابها ومعالجاتها الإرشادية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة عشوائياً من المدرسين في المدارس المتوسطة والثانوية التابعة للمديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثالثة وعددهم (٢٧٠) مدرساً، وقد اعتمد الباحث الاستبانة كأداة للتعرف الى أسباب السلوكيات الانهزامية والمعالجات الإرشادية، و تضمنت الاستبانة (٤١) سبباً من أسباب السلوك الانهزامي، واشتملت استبانة المعالجات الارشادية على (٣٦) معالجة ارشادية مرتبة تنازلياً بحسب وسطها المرجح ووزنها المثوي، وأظهرت نتائج الدراسة الى تنوع أسباب السلوكيات الانهزامية لدى المدمنين.

هدفت دراسة شيماء على و انتصار قاسم (٢٠١٨): إلى التعرف على الانهزام الذاتي في ضوء بعض المتغيرات لدى تلامذة الصف السادس ، واشتملت عينة الدراسة (٥٠٠) تلميذ وتلميذة من الصف (السادس الابتدائي) اختيرت بطريق عشوائية طبقية من مديريات (الكرخ والرصافة)، بينما بلغت عينة التحليل الإحصائي على (٤٠٠) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من الصف (السادس الابتدائي) من

مديريات التربية (الكرخ والرصافة)، وقد قامت الباحثتان ببناء مقياس لقياس الانهزام الذاتي، وتم استخراج الخصائص السيكومترية (التمييز، الصدق، الثبات) للمقياس، كما استخدمت الباحثتان عدداً من الوسائل الإحصائية ومنها (الإختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين، معادلة ارتباط بيرسون، اختبار شيفيه)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تلاميذ الصف الساس لا يعانون من الانهزام الذاتي، توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) على مقياس الانهزام الذاتي وفق متغير النوع (ذكور إناث) ولصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) على مقياس الانهزام الذاتي وفق متغير اتجاه المعاملة الوالدية (اتجاه القسوة اتجاه السواء اتجاه الإهمال) لصالح القسوة والاهمال، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) على مقياس الانهزام الذاتي وفق متغير مكان السكن (السكن مع الوالدين السكن مع أحد الوالدين السكن مع الأقارب) لصالح السكن مع أحد الوالدين.

هدفت دراسة نهلة الشافعي (٢٠١٧): إلى التعرف على الإنهزام النفسي كمنبئٍ للاتجاه للاتجاه نحو التحرش الجنسي لدى عينة من طلبة الجامعة الذكور "دراسة سيكومترية كLINيكية"، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالبا من طلبة الجامعة الذكور، بينما عينة الدراسة الكLINيكية من الحالات الطرفية، واستخدمت مقياس الإنهزام النفسي والاتجاه نحو التحرش الجنسي من إعداد الباحثة، بالإضافة إلى الأدوات الكLINيكية وهي استمارة المقابلة الشخصية وجموعة من لوحات التات، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية داله موجبه بين الإنهزام النفسي والاتجاه نحو التحرش الجنسي، وامكانية التنبؤ بالاتجاه نحو التحرش الجنسي لدى أفراد العينه من خلال معرفة درجاتهم في أبعاد الإنهزام النفسي، ووجود فروق داله إحصائيا بين مرتفعي ومنخفضي الاتجاه نحو التحرش الجنسي في الإنهزام النفسي لصالح مرتفعي الاتجاه نحو التحرش الجنسي، وأنفقت النتائج الكLINيكية مع النتائج السيكومترية إلا أنها بينت العله في إسهام أبعاد الانهزام النفسي في التنبؤ بالاتجاه نحو التحرش الجنسي.

هدفت دراسة هدى محمد (٢٠١٦): إلى التعرف على الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات قسم رياض الأطفال والسلوك الانهزامي لديهن وطبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الانهزامي، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالبة من طالبات قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية بواقع (٢٠) طالبة أول و (٥٠) طالبة الثاني و (٦٥) طالبة الثالث و (٦٥) طالبة الرابع، واستخدمت الباحثة مقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد سليمان الويحاني وحمدى (١٩٨٩) ومقياس السلوك الانهزامي من إعداد إسراء فاضل الوائلي (٢٠١٤)، وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة الفا كرونباخ والإختبار التائي، وأظهرت نتائج دراسته إلى انتشار الأفكار اللاعقلانية لدى طالبات قسم رياض الأطفال، ووجود سلوك انهزامي عال لدى الطالبات، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الانهزامي.

هدفت دراسة نشعة عذاب وإسراء سهيم (٢٠١٤): الى قياس السلوك الانهزامي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عين الدراسة من ٤٠٠ طالب وطالبة تم إختيارهم عشوائيا من طلاب كلية التربية جامعة المستنصرية، واستخدمت الباحثة مقياس السلوك الانهزامي من إعداد الباحثة /إسراء فاضل فهيم (٢٠١٤)، وتم إجراء المعاجات الإحصائية باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة ألفا كرونباخ والاختبار التائي ومربع كاي، وأظهرت نتائج الدراسة أن لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس السلوك الانهزامي لدى طلبة الجامعة ترجع إلى متغير المرحلة الدراسية، ولاتوجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس السلوك الانهزامي لدى طلبة الجامعة ترجع إلى متغير التخصص الدراسي (علمي/ إنساني)، ولاتوجد فروق ذات دلالة احصائية على مقياس السلوك الانهزامي لدى طلبة الجامعة ترجع إلى متغير النوع.

هدفت دراسة إسراء الوائلي (٢٠١٥): الى التحقق من فعالية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في تعديل السلوك الإنهزامي لدى طلاب الجامعة , تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية الاساسية جامعة المستنصرية، واستخدمت الباحثة مقياس السلوك الإنهزامي من إعداد الباحثة، وتم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينيتين مستقيمتين، معامل ارتباط بيرسون، مان- وتي للعينات المتوسطة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار المرجعي.

هدفت دراسة كامبلون وآخرون (Campelone,2016): إلى مراجعة التراث السيكلوجي الذي يربط بين الهزيمة النفسية والأعراض السلبية والنتائج الوظيفية لها من خلال موقعي (PyscINFO, PubMed) للأبحاث العلمية تكونت الأبحاث من (٧٠) بحث يتضمن الهزيمة النفسية أو الأداء الانهزامي وقياسه أوالأعراض السلبية أو النتائج غير الوظيفية (غير التكيفية) إشتمل عدد مكون من (٨٠٨) شخص، جميع الدراسات حددت المعتقدات الانهزامية في الأداء عن طريق مقياس منفصل للهزيمة النفسية أو مقياس فرعي للاتجاهات غير الوظيفية في الأداء، وأغلب الدراسات ربطت بين المعتقدات الانهزامية في الأداء والأعراض السلوكية السلبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المعتقدات الانهزامية في الأداء والأعراض السلوكية السلبية والنتائج غيرالوظيفية لها، وبالرغم من أن حجم التأثير للمعتقدات الانهزامية في الأداء على ظهور والأعراض السلبية أو النتائج غير الوظيفية (غير التكيفية) إشتمل عدد مكون من (٨٠٨) شخص، جميع الدراسات حددت المعتقدات الانهزامية في الأداء عن طريق مقياس منفصل للهزيمة النفسية أو مقياس فرعي للاتجاهات غير الوظيفية في الأداء، وأغلب الدراسات ربطت بين المعتقدات الانهزامية في الأداء والأعراض السلوكية السلبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين المعتقدات الانهزامية في الأداء والأعراض السلوكية السلبية والنتائج غيرالوظيفية لها، وبالرغم من أن حجم التأثير

للمعتقدات الانهزامية في الأداء على ظهور والأعراض السلبية والنتائج غير الوظيفية كان في المستوى المتوسط ولكن كان له دلالة إحصائية، كما أسفرت نتائج التحليل أن استخدام استراتيجية حل المشكلات له تأثير إيجابي في تجنب المعتقدات الانهزامية في الأداء.

هدفت دراسة محمد أبو حلاوة وراشد راشد (٢٠١٣): إلى الكشف عن طبيعة البنية العاملية للهزيمة النفسية، والتعرف على الكفاءة التمييزية لمقياس الهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات المعرفية (الذكاء الوجداني أسلوب حل المشكلات وغير المعرفية الرضا عن الحياة)، وتكونت عين الدراسة من (٢٠١) طالب من طلاب كلية التربية، جامعة جازان، وطبق عليهم مقياس الهزيمة النفسية ومقياس أسلوب حل المشكلات، ومقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الرضا عن الحياة، واستخدمت الدراسة أسلوب التحليل العاملي، وأسلوب التحليل التمييزي، وأسفرت نتائج الدراسة ما يلي: مفهوم الهزيمة النفسية متعدد الأبعاد إذ خلصت نتائج التحليل العاملي أن مفردات مقياس الهزيمة النفسية تتشعب تبشعا مقبولا على ستة عوامل، وجود فاعلية تمييزية للهزيمة النفسية بين الطلاب عينة الدراسة في ضوء الذكاء الوجداني، وأسلوب حل المشكلات والرضا عن الحياة

هدفت دراسة (Alshawshren , Alrabee & Sammour , 2013): إلى التعرف على العلاقة بين سلوك هزيمة الذات وإحترام الذات لدى طلبة الجامعة الأردنية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٥) طالب جامعي بجامعة اليرموك، منهم (١٨٥) من الذكور، و(٢٥٣) من الإناث، وإستخدمت مقياس هزيمة الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة الذين لديهم مستوى جيد من الإنجاز لديهم السلوكيات الهازمة للذات مقارنة بأقرانهم الذين يتمتعون بمستوى جيد للإنجاز، وهذا يعني أن مستوى الإنجاز منبئ للسلوك الهازم للذات، وتوصلت نتائج لدراسة إلى أنه لا توجد فروق بين طلبة الجامعة يرجع لمتغير الجنس والسنة الدراسية فيما يتعلق بمستوى السلوك الهازم للذات.

### تعقيب:

تناولت تلك الدراسات السلوك الانهزامي وعلاقتة بالأفكار اللاعقلانية، وفعالية برنامج معرفي سلوكي لتعديل السلوك الانهزامي، والعلاقة بين الخداع والسلوك الانهزامي، والسلوكيات الانهزامية لدى المدمنين، والانهزام النفسي كمنبئ بالتحرش الجنسي، الهزيمة النفسية وعلاقتها بالتدفق النفسي والحديث الذات الإيجابي، وذلك من حيث مايلي:

### ١. الأهداف:

تنوعت الأهداف في الدراسات التي تناولت السلوك الانهزامي منهم من حاول التعرف على علاقة السلوك الانهزامي والأفكار اللاعقلانية ومنهم من حاول قياس السلوك الانهزامي، ومنهم حاول التعرف على

السبوكيات الانهزامية لدى المدمنين (٢٠١٩)، ومنهم من حاول التعرف علاقة السلوك الانهزامي بالخداع (٢٠٢٠)، ومنهم من حاول التعرف على علاقة الهزيمة النفسية والتدفق النفسي والحديث الذاتي الإيجابي (٢٠٢٠)، ومنهم من حاول تعديل السلوك الانهزامي باستخدام الإرشاد المعرفي السلوكي (٢٠١٤)، وتختلف الدراسة الحالية من حيث الهدف عن الدراسات السابقة ما عدا دراسة إسراء فاضل سهيم (٢٠١٤)، ودراسة مروة نشأت معوض (٢٠١٩) حيث هدفت إلى خفض حدة السلوك الانهزامي من خلال برنامج إرشادي.

## ٢. المشاركون:

تناولت الدراسات السابقة المشاركون من مراحل عمرية مختلفة فمنهم من تناول عينة الدراسة من المرحلة الإعدادية، ومنهم من تناول عينة الدراسة من المراهقين المراهقات، ومنهم من تناول عينة الدراسة من الشباب، ومنهم من تناول عين الدراسة من طلبة الجامعات، اختلفت الدراسة الحالية من حيث المشاركون في الدراسة عن الدراسات السابقة ما عدا دراسة سالم حميد عبيد (٢٠٢٠) حيث تضمنت عينة الدراسة التلاميذ في المرحلة الإعدادية

## ٣. الأدوات:

اختلفت أدوات الدراسة باختلاف الهدف من الدراسة وإختلاف عينة الدراسة، منهم من استخدم مقياس السلوك الانهزامي، ومنهم من استخدم مقياس الهزيمة النفسية، ومنهم من استخدم مقياس حل المشكلة، ومنهم من استخدم مقياس التدفق النفسي، ومنهم من استخدم مقياس الانهزام النفسي، ومنهم من استخدم مقياس الانهزام الذاتي، ومنهم من استخدم مقياس الرضا عن الحياة، ومنهم من استخدم مقياس الأفكار اللاعقلانية، ومنهم من استخدم مقياس الخداع، ومنهم من استخدم مقياس الحديث الذاتي الايجابي، وإختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث أدوات الدراسة، حيث قامت الباحثة بإعداد مقياس السلوك الانهزامي بما يناسب عينة وأهداف الدراسة.

## ٤. النتائج:

اختلفت نتائج الدراسات السابقة على حسب هدف وعينة دراسة، حيث أشارت بعضها إلى وجود خداع للذات بدرجة عالية وأن السلوك الانهزامي أعلى من المتوسط، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائياً بين خداع الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ومنهم أشار إلى استخدام أسلوب حل المشكلات له تأثير ايجابي في تجنب المعتقدات الانهزامية، ومنهم من أشار إلى وجود سلوك انهزامي عال لدى الطالبات، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك الانهزامي، ومنهم من أشار إلى وجود علاقة ارتباطية داله موجبه بين الإنهزام النفسي والاتجاه نحو التحرش الجنسي، وامكانية التنبؤ بالاتجاه نحو التحرش الجنسي لدى أفراد العينة من خلال معرفة درجاتهم في أبعاد الإنهزام النفسي.

## مدى الاستفادة من دراسات السابقة: ■

١. استفادت الباحثة من الدراسات السابقة فى بناء الإطار النظرى الخاص بالدراسة الحالية.
٢. ساعد الإطلاع على الدراسات السابقة الباحثة فى إعداد مقياس السلوك الانهزامى.
٣. ساعدت الدراسات السابقة فى تحديد فروض الدراسة الحالية من خلال الإطلاع على نتائج الدراسات السابقة.
٤. من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة تبين أهمية الدراسة الحالية وخاصة تناولها لبرنامج إرشادى عقلاى فى خفض حدة السلوك الانهزامى.
٥. الإستفادة من الدراسات السابقة فى التعرف على مدى فعالية البرنامج الإرشادى مع المشاركين فى البرنامج الإرشادى.
٦. من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة تبين أهمية الدراسة الحالية وذلك لقلّة الدراسات وبخاصة التى تناولها البرنامج الإرشادى العقلاى الانفعالى فى خفض حدة السلوك الانهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
٧. إدى الإطلاع على الدراسات السابقة فى الأستفادة عن بناء البرنامج الأرشادى.
٨. تم الإستفادة من الدراسات السابقة فى التعرف على الفنيات المستخدمة فى البرنامج الإرشادى.
٩. إدى الإطلاع على الدراسات السابقة فى الأستفادة عن بناء البرنامج الأرشادى.
١٠. تم الإستفادة من الدراسات السابقة فى التعرف على الفنيات المستخدمة فى البرنامج الإرشادى.
١١. تم الإستفادة من الدراسات السابقة فى تحديد الأنشطة التى يمكن أستخدامه

## ثانياً- فروض الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى التطبيق البعدي لمقياس السلوك الانهزامى لصالح المجموعة التجريبية وذلك بعد تطبيق البرنامج.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس السلوك الانهزامى لكل بعد على حدة.

## إجراءات الدراسة :

### مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة يتكون من تلاميذ المرحلة الإعدادية بمدرسة القرشية الإعدادية بنات بالقرشية محافظة الغربية، ويتكون مجتمع الدراسة الحالية من عينتين تم إستخدامهم وهي العينة الإستطلاعية والعينة الأساسية.

#### ١. العينة الإستطلاعية:

تكونت العينة الإستطلاعية للدراسة من (٣٠) تلميذة من تلاميذ مدرسة حسام الدين عوض بالقرشية محافظة الغربية، حيث تم تطبيق مقياس السوك الانهزامي وذلك للتأكد من صدق وثبات المقياس وأنه مناسب لتطبيقه على عينة الدراسة.

#### ٢. العينة الأساسية في الدراسة:

اشتملت الدراسة على (٥٠) طالبه بالمرحلة الإعدادية، تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٤) عاما، وتم اختيارهم في ضوء بعض السلوكيات الانهزامية وفقا لمقياس السلوك الانهزامي لدى عينة قوامها (٢٥) من طلبة المرحلة الإعدادية، بإنحراف معياري (٤, ٥٠٠) للبعد الأول و (٥, ٧٥٨) للبعد الثاني و (٣, ٨٧٥) للبعد الثالث و (٤, ٣١٠) للبعد الرابع و (٤, ٧١٢) للبعد الخامس و (٤, ٢١٠) للبعد الثالث، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين بالتساوي كل مجموعة مكونة من (٢٥) تلميذة بالمجموعة الضابطة (٢٥) تلميذة بالمجموعة التجريبية والتي تتسم بدرجات مرتفعة على مقياس السلوك الانهزامي. والجدول التالي يوضح تكافؤ المجموعتين في السلوك الانهزامي

#### جدول (١)

يوضح المقارنه بين المجموعة التجريبية والضابطة على المقياس القبلي:

الأبعاد	المجموعة	درجة الحرية	المتوسط	الإنحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الخوف من الفشل	التجريبية	٤٨	١٤, ٨٠٠	٤, ٥٦٤	, ٦٢٤	, ٤٨١
	الضابطة		١٤, ٠٠٠	٤, ٥٠٠		
الإنسحاب	التجريبية	٤٨	١٥, ٦٤٠	٥, ٥٧٤	, ٠٠٠	, ٥٥٤
	ضابطة		١٥, ٦٤٠	٥, ٧٥٨		

, ٠٨٩	, ٣٦٣	٥, ٤٤٦	١٦, ٨٨٠	٤٨	التجريبية	قبلي	الشعور بالذنب
		٣, ٨٧٥	١٧, ٠٠٠		ضابطة		
, ٢٩٥	, ٢٨٨	٣, ١٠٠	١٦, ٦٠٠	٤٨	التجريبية	قبلي	التسويق
		٤, ٣١٠	١٧, ٠٠٠		ضابطة		
, ٤٥٦	, ٤٣١	٥, ١٢٢	١٧, ٣٦٠	٤٨	تجريبية	قبلي	تدنى اعتبار الذات
		٤, ٧١٢	١٧, ٩٦٠		ضابطة		
, ٠١١	١,١٧	٥, ٨٨٠	١٥, ٠٨٠	٤٨	تجريبية	قبلي	اليأس والتشاؤم
		٤, ٢١٠	١٢, ٦٠٠		ضابطة		

### ثالثاً- أدوات الدراسة:

١. مقياس السلوك الانهزامي (إعداد الباحثة).

٢. برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض حدة السلوك الانهزامي لدى عينة تلاميذ المرحلة الإعدادية (إعداد الباحثة).

#### ١. مقياس السلوك الانهزامي:

قامت الباحثة بالرجوع إلى الأدبيات العربية والأجنبية التي تتعلق بالسلوك الانهزامي ومن أمثلة هذه الدراسات: دراسة أسراء فاضل (٢٠١٥)، ودراسة (محمد سعيد أبوحلاوة، ٢٠١٣)، ودراسة (سالم حميد عبيد، ٢٠٢٠) وذلك بهدف بناء مقياس يتناسب مع عينة الدراسة، ويتكون المقياس في صورته النهائية من (٣٥) عبارة، ويتطلب من التلميذة تحديد درجة انطباقها عليها لمقياس متدرج (دائماً غالباً أحياناً نادراً لمطلقاً) وتتوزع العبارات على ستة أبعاد (الخوف من الفشل الانسحاب الشعور بالذنب التسويق وتدنى اعتبار الذات اليأس والتشاؤم)

#### أ. خطوات إعداد المقياس:

تم إعداد هذا المقياس لتوفير أداة قياس تلائم الطلبة المشاركون في الدراسة، وتلائم أهداف وطبيعة البرنامج المستخدم ويهدف مقياس السلوك الانهزامي توفير أداة ملائمة لقياس السلوك الانهزامي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، نظراً لعدم وجود أداة تقيس السلوك الانهزامي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من قبل، وتحديد درجة السلوك الانهزامي وأبعاده الستة من خلال استخدام عبارات قصيرة قدر الإمكان، وتكون العبارات



واضحة ومحددة وصحيحة لفظيا ولغويا وعلميا، وألا تحتوى العبارات على أداة النفى إلا بالقدر القليل، وإستخدام الأفعال فى زمن المضارع وفى حالات مفردة.

### ب. وصف مقياس السلوك الانهزامى:

اشتمل المقياس على ستة أبعاد (الخوف من الفشل الإنسحاب الشعور بالذنب التسويف تدنى إعتبارالذات اليأس والتشاؤم) يندرج تحتها (٣٥) عبارة مقسمة على كل بعد كالاتى: البعد الأول (٦) عبارات، البعد الثانى (٧) عبارات، البعد الثالث (٥) عبارات، البعد الرابع (٦) عبارات، البعد الخامس (٦) عبارات، البعد السادس (٥) عبارات، واشتمل المقياس على خمسة اختيارات (دائما غالبا أحيانا نادرا لامطلقا) وتم تقدير درجات هذه العبارات كالتالى (٥ دائما ٤ غالبا ٣ أحيانا ٢ نادرا ١ لامطلقا).

#### • ثبات المقياس:

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه على (٢٥) طالبه بمدرسة حسام الدين عوض المرحلة الإعدادية بعد مرور فاصل زمنى (١٥) يوما من التطبيق الأول وتم حساب معامل إرتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثانى ، حيث بلغت قيمة معامل ثبات ألفا على المقياس ككل 886, وهو قيمة مرتفعة تدل على ثبات المقياس .

### البرنامج الإرشادى العقلاى الانفعالى :-

#### هداف البرنامج:

#### ١. الهدف العام:

فعالية برنامج إرشادى عقلاى انفعالى فى خفض حدة السلوك الانهزامى لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية.

#### ٢. الأهداف الخاصة:

- أ. هدف تدريبي: يتمثل فى خفض حدة السلوك الانهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.
- ب. هدف وجدانى: يتحدد فى مساعدة التلاميذ فى المرحلة الإعدادية على التكيف مع البرنامج.
- ج. هدف سلوكى: يتمثل فى مساعدة التلاميذ فى مرحلة المرحلة الإعدادية على كيفية تعديل الحديث السلبى للذات إلى حديث ايجابى.
- د. هدف وقائى: يتمثل فى وقاية التلاميذ فى المرحلة الإعدادية من النتائج المترتبة على تبنى الأفكار الانهزامية.

هـ. هدف نمائى: يتمثل فى مساعدة التلاميذ فى المرحلة الإعدادية من تحقيق التوافق النفسى.

### ثالثاً- الأهداف الإجرائية:

فى نهاية الجلسات ينبغى ان يكون التلميذ قادرا على:

١. تعريف السلوك الانهزامى، مظاهره، معاييرها.
٢. يدرك العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والإنسحاب.
٣. يمارس إعادة البناء المعرفى.
٤. يتعرف على معنى الخوف من الفشل.
٥. يدرك الأسباب التى تؤدى إلى الخوف من الفشل.
٦. يدرك العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والتشاؤم واليأس.
٧. يخلص من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة باليأس والتشاؤم.
٨. يدرك الآثار السلبية للأفكار اللاعقلانية على الذات.
٩. يتخلص من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بهزيمة الذات.
١٠. يدرك خطورة الحديث السلبى مع الذات وما تحدثه من تضخيم للأحداث.
١١. يتعرف على أهمية التفكير الإيجابى لتقليل من المشاعر السلبية.
١٢. يتخلص من الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بمعايير السلوك الانهزامى.
١٣. يدرك الآثار السلبية للتسويق المرتبطة بالتسويق.
١٤. يمارس مهارة توكيد الذات من خلال الأساليب اللفظية والغيرلفظية لتوكيد الذات.
١٥. يتعرف على فوائد الوعى الذاتى.
١٦. يمارس مهارة حل المشكلات.

### رابعاً- فلسفة البرنامج:

١. **الأسس التربوية:** حرصت الباحثة على أن تكون أهداف البرنامج واضحة ومناسبة مع الهدف العام وهو تخفيف حدة السلوك الانهزامى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، وذلك من خلال إستخدام

عدد من الفنيات التي تتناسب مع طبيعة وخصائص المرحلة العمرية، واكسابهم المهارات الاجتماعية التي تساعدهم على تحقيق التوافق النفسي.

## ٢. الأسس النفسية:

حرصت الباحثة عند إعداد البرنامج طبيعة وخصائص المرحلة العمرية، ما تحتاجه من مطالب نمو مع مراعاة الفروق الفردية بين أفراد المجموعة الإرشادية.

## ٣. الأسس الاجتماعية:

وتتمثل في التعرف على طبيعة المراهقة والميل إلى التواصل الاجتماعي وتفرغ الطاقة النفسية لديهم في ضورة كلام، وقصص عنهم، وحرصت الباحثة ضرورة التعامل في المراهقة في جماعة لتوفير التفاعل الاجتماعي بينهم.

## ٤. الأسس الأخلاقية:

وحرصت الباحثة على مراعاة أخلاقيات العمل الإرشادي:

- أ. التأكيد على سرية المعلومات.
- ب. الإخلاص والتفاني في العمل.
- ج. الاحترام المتبادل.
- د. الإلتزام بالتعليمات التي وضعتها الباحثة وتم الإتفاق عليها أثناء تطبيق البرنامج.
- هـ. بناء جو من الألفة والحببة بين الباحثة وبين أفراد المجموعة الإرشادية وفيما بينهم.

## ٥. الأسس الفسيولوجية:

حرصت الباحثة على أن يشتمل البرنامج على أنشطة تتناسب مع طبيعة وخصائص المرحلة العمرية مع مراعاة تحقيق هدف البرنامج.

## ٦. الأسس معرفية:

١. حرصت الباحثة على تعديل الأفكار السلبية لدى المرهقين وما ينتج عنها من سلوكيات مضطربة، واستبدالها بأفكار إيجابية تساعدهم في التخفيف من انهزامية، وخلق فرداً متوافقاً نفسياً.

## نتائج وتفسيرها

### الفرض الأول:

ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس السلوك الانهزامي لصالح المجموعة التجريبية وذلك بعد تطبيق البرنامج" ولإختبار الفرض الأول تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس السلوك الانهزامي باستخدام اختبار ت للعينات المستقلة. T. Test 2 Sample Independent. وقياس حجم الأثر بحساب معامل مربع إيتا Eta squared  $\eta$

#### جدول (٨)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس السلوك الانهزامي

الأبعاد	المجموعة	N1	درجة الحرية	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	مربع إيتا	تقييم حجم الأثر
الخوف من الفشل	بعدي	٢٥	٤٨	١٤,٦٤٠	٤,٤٧١	٢,٧٥٠	,٠٠٨	,١٣٦	كبير
	تجريبية	٢٥	٤٨	١١,٦٤٠	٣,١٠٧				
الانسحاب	بعدي	٢٥	٤٨	١٧,٢٠٠	٣,٩٧٩	٢,٩٠٣	,٠٠٦	,١٥٤	كبير جدا
	تجريبية	٢٥	٤٨	١٣,٩٢٠	٤,٠٠٩				
الشعور بالذنب	بعدي	٢٥	٤٨	١٦,٥١٠	٤,١٦٤	٦,١٩٥	,٠٠٠	,٤٤٣	كبير جدا
	تجريبية	٢٥	٤٨	١٠,٦٤٠	٢,٣٤٣				
التسويق	بعدي	٢٥	٤٨	١٦,٨٨٠	٤,٧٢٨	٤,٠٥٧	,٠٠٠	,٢٢٥	كبير جدا
	تجريبية	٢٥	٤٨	١٢,٥٢٠	٢,٥٥١				
تدني إعتبار الذات	بعدي	٢٥	٤٨	١٩,٤٨٠	٣,٥٠١	٦,٧٦٢	,٠٠٠	,٤٩٠	كبير جدا
	تجريبية	٢٥	٤٨	١١,٩٢٠	٤,٣٥٨				
	بعدي	٢٥	٤٨	١٣,٠٤٠	٤,٣١٥	٣,٧٢٨	,٠٠١	,٢٢٤	كبير جدا

				٢,٠٤٣	٩,٤٨٠	٤٨	٢٥	تجريبية		اليأس والتشاؤم
كبير جدا	,437	,000	6,100	17,557	97,800	٤٨	٢٥	ضابطة	بعدي	الدرجة الكلية
				14,368	70,120	٢٨	٢٥	تجريبية		

يوضح الجدول رقم ( 8 ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة ودرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس (السلوك الانهزامي) في الأبعاد التالية: (الخوف من الفشل، الانسحاب، الشعور بالذنب، التسويف، تدنى اعتبار الذات، اليأس والتشاؤم) بإنخفاض لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي، وبالتالي قبول الفرض الإحصائي الأول، حيث انخفضت متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بمتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في التطبيق البعدي لمقياس السلوك الانهزامي، وتتفق هذه النتائج مع دراسة موة نشأت معوض (٢٠١٩) ودراسة هدى محمد (٢٠١٦) ودراسة دراسة كامبلون وآخرون (2016) Campelone ودراسة دراسة محمود العطار (٢٠١٩) ودراسة (2013) Alshawshren , Alrabee & Sammour ودراسة أسماء العادلي (٢٠١٧) ودراسة نعيمة عمر محمد (٢٠١٥) ودراسة إسرء فاضل سهيم الوائلي (٢٠١٥) حيث أكدت على فعالية برنامج معرفي سلوكي في تعديل السلوك الانهزامي وذلك من خلال إستخدام مجموعة من الفنيات في البرنامج وذلك للحد من السلوك الانهزامي منها (المحاضرة، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة، الواجب المنزلي، تبسيط الإهانة، إعادة البناء المعرفي، الحوار السقراطي، تشتت الانتباه، الاسترخاء) مما كان له فعالية في خفض السلوك الانهزامي لصالح المجموعة التجريبية في الإختبار البعدي

### الفرض الثاني :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس السلوك الانهزامي لكل بعد على حدة.

و لاختبار صحة الفرض الرابع، تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي و التتبعي على مقياس السلوك الانهزامي لكل بعد على حدة (باستخدام اختبار T لمعينات. T- Paired Samples Test

الأبعاد	المجموعة	درجة الحرية	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة
الخوف من الفشل	تجريبي	٤٨	١١,٦٤٠	٣,١٠٧	,٠٨٤	,٩٣٤
	تتبعي	٤٨	١١,٥٤٠	٢,٩٥٩		
الانسحاب	تجريبي	٤٨	١٣,٩٢٠	٤,٠٠١	,٠٤٣	,٩٦٦
	تتبعي	٤٨	١١,٨٨٠	٣,٩٧١		
الشعور بالذنب	تجريبي	٤٨	١٠,٦٤٠	٢,٣٤٣	,١٦٣	,٨٧٢
	تتبعي	٤٨	١٠,٥٢٠	٢,١٢٣		
التسويق	تجريبي	٤٨	١٢,٥٢٠	٢,٥٥١	,٠٦٥	,٥٦٢
	تتبعي	٤٨	١٢,٤٨٠	٢,٥٥١		
تدني إعتبار الذات	تجريبي	٤٨	١١,٩٢٠	٤,٣٥٨	,٠٣٣	,٩٧٤
	تتبعي	٤٨	١١,٨٨٠	٤,٣٢٣		
اليأس والتشاؤم	تجريبي	٤٨	٩,٤٨٠	٢,٠٤٣	,٠٠٠	١,٠٠٠
	تتبعي	٤٨	٩,٤٨٠	٢,٠٤٣		

ويوضح جدول (١٠) إثبات صحة الفرض حيث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لصالح التطبيق التتبعي بإنخفاض السلوك الانهزامي عند مستوى دلالة ١,٠٠٠، لذلك تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل.

ومن خلال هذه النتائج نلاحظ أن الفرق في نتائج القياس البعدي ونتائج القياس التتبعي دال إحصائياً، عند ١,٠٠٠ وهذا لصالح القياس التتبعي لدرجات المجموعة التجريبية، وهذا مما يدل على استمرار أثر تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية بعد حوالي شهر من تطبيقه، من خلال الملاحظة المستمرة لمدة شهر، يعني أن سلوك الانهزامي لدى المجموعة التجريبية مازال منخفضاً بعد تطبيق المقياس التتبعي مقارنة بالمقياس البعدي، وعليه نقبل الفرض الاحصائي لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي والتتبعي لمقياس السلوك الانهزامي لكل بعد على حدة. واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة أحمد حسنين أحمد (٢٠١٢) في فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، وتتفق مع دراسة نعيمة عمر محمد (٢٠١٥) في فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض ضغوط مابعد الصدمة لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي.

### التوصيات:

١. تشخيص الحالات التي تعاني من السلوك الانهزامي من قبل الأخصائيين النفسيين وذلك للحد منه باستخدام الأساليب الإرشادية الحديثة.
٢. الإهتمام بالأنشطة التربوية وشجيع التلاميذ على ممارستها لتيح الفرصة للتفاعل بين التلاميذ في مجموعات اجتماعية.

عقد الدورات التدريبية وورش العمل للأخصائيين داخل المؤسسات التعليمية التي تعمل على تعزيز التفاعل والتعامل مع المراهقين على أسس علمية، من خلال التعرف على الخصائص النمائية لهذه المرحلة، وما يصاحب هذه المرحلة من مشكلات نفسية وسلوكية وانفعالية

### أولاً- المراجع العربية:

١. أحمد حسين حسن (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من المراهقين، مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية، كلية رياض الأطفال، مج (٤)، ع (١٠).
٢. أسماء سعد العادلي (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي لخفض مستوى الشعور بالذنب لدى المراهقات، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، مج (١٨)، ع (٢).
٣. محمد أحمد سغفان (١٩٩٥). فاعلية العلاج العقلائي الانفعالي في خفض مستوى الشعور بالذنب، القاهرة، مجلة التربية، جامعة عين شمس، ع (٨٩).
٤. محمد حامد زهران (٢٠١٦). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة، المجلة العربية لدراسات وبحوث العلوم التربوية والإنسانية، المجلد (٣)، العدد (٣).

- ٥ محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٢). الهزيمة النفسية، ماهيتها، مؤشراتهما، محدداتها، داعياتها دراسة في بناء المفهوم، مجلة الدراسات التربوية الانسانية، كلية التربية، جامعة دمنهور، مج (٤).ع(٣).
- ٦ محمد السعيد أبو حلاوة راشد مرورم رأم (٢٠١٣). البنية العلمية والتحليلية التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة نموذج مفزع. مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس. ٣ع، ع(٣٠).
- ٧ محمود مغازي العطار (٢٠١٩). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع(١٠٢)، ٣٨٨-٤٣٢.
- ٨ مروة نشأت معوض (٢٠١٩). مقالة برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الهزيمة النفسية لدى طلاب الجامعة المكتتبين، مجلة التربية، جامعة كفر الشيخ، مج (٧٤)، ع(٢)-٩١-٩٩٦.
- ٩ نعيمة عمر محمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، كلية التربية البنات والأجاب والعلوم والتربية، العدد (١٦)، ج (٢).
- ١٠ نهلة فرج الشافعي (٢٠١٧). الانهزام النفسي كمنبئ للاتجاه نحو التحرش الجنسي لدى عينة من طلبة الجامعة الذكور: دراسة سيكومترية إكلينيكية، المجلة التربوية، جامعة الكويت، مجلة النشر العلمي، مج (١٢٥)، ج (١)، ١٤٥-١٩١.
- ١١ نيفين زهران (٢٠٠١). الاكتئاب وعلاقته ببعض الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة دراسات الطفولة، المجلد الرابع، العدد(١٣) .

## ١٢ ثانياً- المراجع الأجنبية:

1. Al1 shawa shreh,o.M., Alrabee, f. k.,& r Sammour, Q. M. (2013). The Relationships between Self-Defeating Behavior and esteem. among Jordanian College Students. International journal of Humanitie and Social sciece (6),255-269
2. Aitkin son, Breanna E. (2012): The saf- Piss: A Comtenenive mes sure of self- "Deafeating



3. AL- Graghui, H. A. (2019). The defectist behaviors of addicts in adolescence From the Point of view of teachers: the causes and Counseling Processors. Journal Port science Research, 2(1), 11-41-176
4. AL- Graghui, H. A., (2019).The defectist behaviors of addicts in adolescence From the Point of view of teachers: the causes and Counseling Processors.Journal Port science Research, 2(1),11-41-176
5. AlleyDog.com (2021). Defeatism
6. Am Pon Sah, M (2010).Nonuk universetry students stress levels- their Gping strategies, Eductional Research,uk university1(4)- 88-98
7. Barns, D. (1999). Feeling Good the New Mood Therapy. Harper Paperbacks.
8. Baum esiter, R. F. scher, stephen (1998)Self-Defeating Behavior Patterns among Normal Individuals: Review and analysis of common self-Destructive Tendencies American Psychological Association, 1-23
9. Beswic, C.,Rothblum,E.D., armann, L.(1988).Psychological. an tecedents of student Procrastination.Australian Psychologist,23,207-217.
- 10.Burka, J., Br. Yuen, L. (1983). Procrastination: why you do it,what to do about it. New York: Addison- wesley.
11. Charels (2010).Introduction to Social work and social welfare (Empowering) People tenth Edition, Australia.Books.Cole @geal searing7-: (P67)
- 12.Ellis, A., (1995).Thinking Process involved in irrational beliefs and thier dis turbed consequence. Journal of Cognitive Pschotherapay, 9(2): 105-116