المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

السلوكيات الهازمة للذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

م.د محمد سليم عويد
كلية التربية للعلوم الانسانية /جامعة واسط

المستخلص:
استهدفت الدراسة الى تعرف السلوكيات الهازمة للذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي وبلغت عينة الدراسة (250) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (10%) من مجتمع الدراسة البالغ (2250) طالبا وطالبة وقد تبنى الباحث مقياس السلوكيات الهازمة للذات وتكون من (40) فقرة ومقياس الاتزان الانفعالي وتكون من (70) فقرة ,وقد تم التحقق من صدق الاداتان (الظاهري ، و البناء) والثبات باستعمال (الاتساق الداخلي الفاكرونباخ). وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج أهمها -: امتلاك طلبة الجامعة للسلوكيات الهازمة للذات و إن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة كان (255.245) وهذا يشير مستوى مرتفع مقارنة مع الوسط الفرضي البالغ (210) و بينت الدراسة عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الطلبة في السلوكيات الهازمة للذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
الكلمات المفتاحية : السلوكيات الهازمة للذات ، الاتزان الانفعالي.

Self-defeating behaviors and their relationship to emotional stability among university students.

Mohammed saleem waid
College of Education for Human sciences
University of Wasit

Abstract
The study aimed to identify self-destructive behaviors and their relationship with emotional Stability among university students. The researcher used the descriptive approach, and the study sample consisted of (250) male and female students, representing approximately (10%) of the study population, which totaled (3248) students. The researcher adopted a self-destructive behaviors scale consisting of (40) items and an emotional Stability scale consisting of (70) items. The validity of the tools (face validity and construct validity) and reliability were verified using Cronbach's alpha for internal consistency.The study reached several key findings, the most important of which are: - University students exhibit self-destructive behaviors.- The level of emotional Stability among students was (255.245), indicating a high level compared to the hypothetical mean of (210). - The study revealed no statistically significant correlation between self-destructive behaviors and emotional Stability among university students.
Keywords: Self-destructive behaviors, emotional Stability.

ـمشكلة الدراسة:يُعد طلبة الجامعة من أكثر الفئات المجتمعية تعرضًا لعمليات التغير الاجتماعي والثقافي، حيث يتفاعلون بشكل مباشر مع بيئات تعليمية وثقافية متنوعة تفرض عليهم التكيف مع قيم جديدة وأفكار متطورة ، من جهة أخرى، تُعد هذه الفئة من الفئات المتعلمة والمثقفة التي تمتلك القدرة على قيادة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية، سواء من خلال مشاركتهم الفاعلة في الأنشطة المجتمعية أو من خلال إسهاماتهم في تطوير السياسات والاستراتيجيات التي تساهم في تحقيق أهداف المجتمع ، بفضل تعليمهم العالي وقدراتهم التحليلية، يُمكن لطلبة الجامعة أن يكونوا قوة دافعة للتحديث والتطوير، مما يجعلهم عنصرًا أساسيًا في بناء مجتمعات أكثر تقدمًا واستدامة وتعد السلوكيات الهازمة للذات من المشاكل النفسية

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

والاجتماعية المهمة التي يواجهها الطلبة في المرحلة الجامعية ، وتتضمن السلوكيات الهازمة للذات التوجه للنقد الذاتي المفرط، التهرب من المسؤولية، المماطلة، والسلوكيات المضرة بالعلاقات الاجتماعية والأكاديمية ، تكشف الدراسات أن هذه السلوكيات تنشأ في الغالب من معتقدات سلبية متعلقة بالذات والمهارات الشخصية والقدرة على النجاح (Burns, 1980 : 564)، وفي السياق الجامعي، تظهر هذه السلوكيات بشكل واضح من خلال المماطلة في الواجبات وترك المهام حتى اللحظة الأخيرة، ما يؤثر سلبًا على تحصيلهم الأكاديمي ، كما يمكن أن تترافق هذه السلوكيات مع القلق والاكتئاب الذي يمكن أن يصل إلى مستويات خطيرة إذا لم يتم معالجته .(Beck ,1993:56)

تشير الأبحاث إلى أن العوامل الخارجية كالضغوط الأكاديمية، وضغط الأقران، وعدم وجود الدعم النفسي المناسب قد تلعب دوراً في تعزيز هذه السلوكيات وعلى الصعيد الداخلي، تساهم التصورات السلبية للذات ونقص مهارات إدارة الوقت والتركيز في تفاقم المشكلة.

(Leonard, 2010: 29)

التعليق [1l]: يجب على الباحث ان يراعي التحول من المتغير الاول الى المتغير الثاني بصورة متسلسلة

الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة يُعد محورًا رئيسيًا يلتف حوله كافة جوانب نشاطهم النفسي، حيث يعكس شعورهم بالاستقرار النفسي والرضا عن ذواتهم، وقدرتهم على إدارة مشاعرهم واستجاباتهم للمشكلات التي تواجههم ، كما يظهر في قدرتهم على مواجهة التحديات، خاصة في الظروف الصعبة التي يمر بها المجتمع أو الأحداث اليومية التي يتعرضون لها، دون أن يفقدوا الأمل أو الثقة بأنفسهم، حتى في مواجهة الخسائر الكبيرة ، هذا الاتزان يمثل عنصرًا أساسيًا في البناء النفسي للطالب، حيث يساعده على التكيف مع الصعوبات والمحافظة على توازنه الداخلي ، وفقًا لـ (Smitson, 1974)، فالاتزان الانفعالي هي عملية التي يبذل الفرد من خلالها جهودًا لتعزيز صحته النفسية والجسدية ، الفرد المتزن انفعاليًا يتمتع بالقدرة على تحمل تأخير إشباع حاجاته، والتعامل مع قدر معقول من الإحباط، بالإضافة إلى الاعتماد على التخطيط طويل المدى وتعديل توقعاته عند الضرورة ، كما يمتلك القدرة على إجراء تعديلات فعالة في علاقاته مع نفسه وأسرته وأقرانه في المدرسة والمجتمع ، ومع ذلك، فإن الاتزان الانفعالي لا يقتصر فقط على القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة، بل يشمل أيضًا القدرة على الاستمتاع الكامل بالحياة .(Smitson, 1974: 11)

-اهمية الدراسة: ان دراسة السلوكيات الهازمة للذات (Self-Defeating Behaviors) تُعد من المجالات الحيوية في علم النفس والعلوم الاجتماعية، اذ تساعد على فهم الأسباب الكامنة وراء الأفعال التي يقوم بها الأفراد والتي تؤدي إلى إلحاق الضرر بأنفسهم ، هذه السلوكيات قد تشمل التسويف، الإفراط في تناول الطعام، تعاطي المخدرات، أو الانخراط في علاقات سامة ، فهم هذه السلوكيات ليس فقط مهمًا من الناحية الأكاديمية، بل له تطبيقات عملية في تحسين الصحة النفسية والجسدية للأفراد والمجتمعات واهمية دراسة السلوكيات الهازمة للذات تساعد على تحديد الأسباب النفسية الكامنة وراء هذه السلوكيات، مثل الاكتئاب، القلق، أو انخفاض تقدير الذات ، وفقًا لـ Baumeister & Scher (1988) ، فإن فهم هذه الأسباب يمكن أن يؤدي إلى تطوير علاجات أكثر فعالية لتحسين الصحة النفسية ، و تطوير استراتيجيات العلاج من خلال دراسة هذه السلوكيات، ويمكن للباحثين تطوير استراتيجيات علاجية مثل العلاج المعرفي السلوكي (CBT) والعلاج بالتعاطف الذاتي (Self-Compassion Therapy) ، هذه الاستراتيجيات تساعد الأفراد على تغيير أنماط التفكير السلبية التي تؤدي إلى السلوكيات الهازمة للذات ، لمزيد من المعلومات، (Beck, 1976) و السلوكيات الهازمة للذات غالبًا ما تؤثر سلبًا على العلاقات الاجتماعية ، دراسة هذه السلوكيات يمكن أن تساعد الأفراد على تطوير علاقات أكثر صحة واستقرارًا ، وفقًا لـ Bowlby (1969)، فإن أنماط التعلق غير الآمن يمكن أن تؤدي إلى سلوكيات هازمة للذات، وفهم هذه الأنماط يمكن أن يحسن العلاقات الاجتماعيةو السلوكيات الهازمة للذات يمكن أن تؤدي إلى مشاكل اجتماعية مثل الفقر، البطالة، أو الجريمة و دراسة هذه السلوكيات يمكن أن تساعد في تطوير برامج اجتماعية تهدف إلى تقليل هذه المشاكل و غالبًا ما تؤدي إلى مشاكل صحية مثل السمنة، أمراض القلب، أو الإدمان ، دراسة هذه السلوكيات يمكن أن تساعد في تقليل التكاليف الصحية من خلال تطوير برامج وقائية اذ ان الأفراد الذين يعانون من السلوكيات الهازمة للذات غالبًا ما يعانون من انخفاض الإنتاجية في العمل ، دراسة هذه السلوكيات يمكن أن تساعد في تطوير برامج تدريبية تهدف إلى زيادة

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

الإنتاجية ،(Bowlby, 1969:45) يكتسب الاتزان الانفعالي أهمية كبيرة؛ إذ يساعد الطالب على أداء وظائفه العقلية بشكل منظم ومتناسق، ويعزز سيطرة العقل على النزوات والرغبات، مما يحد من التصرفات المندفعة ، هذا الاتزان يجعل الطالب أكثر ميلًا للعمل والتفكير الإيجابي، وأكثر تقبلًا من قبل الجماعة، كما يزيد من قدرته على التأثير في الآخرين وبناء علاقات ناجحة ، على الجانب الآخر، يؤدي ضعف الاتزان الانفعالي إلى تشتت تفكير الطالب وضعف تحصيله الأكاديمي، مما يعيق تقدمه ويُضعف إرادته (المليجي، 1982: 158) ، والاتزان الانفعالي أحد الركائز الأساسية في بناء الشخصية، حيث يعمل كمنظم سلوكي يُوجه تصرفات الفرد في مختلف المواقف الاجتماعية ، يلعب هذا الاتزان دورًا محوريًا في كيفية تعايش الفرد مع واقعه والبيئة المحيطة به، مما يسهم في تشكيل شخصيته ككيان متكامل ومتناسق (القيسي، 1997: 46) ، يتميز الفرد المتزن انفعاليًا بقدرته على الاستجابة للمواقف والأحداث بحكمة ومرونة، بعيدًا عن التهور أو المبالغة في ردود الأفعال، مما يجعل سلوكه متوافقًا مع محيطه المادي والاجتماعي ، يُعد الاتزان الانفعالي مؤشرًا على الصحة النفسية وعاملًا مهمًا في فهم الشخصية (الداهري والعبيدي، 1999: 56).

-اهداف الدراسة: تستهدف الدراسة الحالية الى تعرف:

أ- السلوكيات الهازمة للذات لدى طلبة الجامعة .

ب- الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

ت- العلاقة بين السلوكيات الهازمة للذات و الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

التعليق [2l]: التعرف :

-حدود الدراسة: تقتصر الدراسة الحالية على طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة واسط و للعام الدراسي (2024- 2025) من كلا الجنسين و للدراسة الصباحية.

- تحديد المصطلحات:

1- السلوكيات الهازمة للذات Self-Defeating Behaviors

عرفها كل من :

-Baumeister & Scher (1988) :بأنها أفعال أو أنماط سلوكية يقوم بها الفرد، والتي تؤدي إلى نتائج سلبية على حياته، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني ، هذه السلوكيات قد تشمل الإفراط في تناول الطعام، التدخين، التسويف، أو حتى الانخراط في علاقات سامة و هذه السلوكيات غالبًا ما تكون محاولة من الفرد للتعامل مع مشاعر سلبية مثل القلق أو الاكتئاب، ولكنها في النهاية تؤدي إلى تفاقم المشكلة بدلاً من حلها ، (Baumeister & Scher 1988:4)

- Cudney, & Hardy,1991 : هي سلوكيات سلبية تجعل الفرد يقوم بأعمال تدمر ذاته، وتعيق تحقيق أهدافه، وتعطل إنجازاته التي يريد تحقيقها، وتستهلك طاقته، وتجعله ينغمس في عادات غير صحية ، (Cudney, & Hardy,1991:9)

-ابو زيد 2021 : السلوكيات السلبية التي تجعل الفرد يقوم بأعمال تدمر وتؤذي ذاته، وتعيقه عن تحقيق أهدافه، وتعطل إنجازاته التي يريد تحقيقها، وتستهلك طاقته، وتجعله ينغمس في عادات غير صحية، وتضطرب علاقاته الاجتماعية ،(ابو زيد ،2021 : 569)

- التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف ابو زيد 2021 تعريفا نظريا للدراسة لانه تبنى مقياس الدراسة.

- يعرف الباحث السلوكيات الهازمة للذات إجرائيا بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب الكلية عينة البحث من خلال إجابته على فقرات المقياس الذي تم تبنيه في هذه الدراسة.

2-الاتزان الانفعالي Emotional Stability

عرفه كل من :

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

- **مايز و سالوفي(Mayer & Salovey,1993) :**قدرة الفرد على أدراك وفهم انفعالاته وان يفهم فهما جيدا كيف تؤثر الانفعالات على الفكر وان يفهم ويستدل من الانفعالات لكيفية الانفتاح في مشاعره نحو الآخرين ومشاركتهم انفعالاتهم وان يوازن الانفعالات في ذاته وفي الآخرين(Mayer & Salovey,1993 :433) .

- **المسعودي (2002)** : بانه احد سمات الشخص المتزن الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل و عزمه على اتخاذ القرارات المهمة و قدرته على السيطرة و الضبط في تعبيره الاصيل عن انفعالاته و امتلاكه وجوداً اصيلاً مع الاخرين قائم على الحب و التفاعل الذي لا يلغي خصوصيته و تفرده معهم (المسعودي، 2002: 110).

- **ريان (2006)** بانه حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة ، وهدوءا وتفاؤلا ، وثباتا للمزاج ، وثقة في النفس ، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية ، وتسهل إثارتهم ، ويشعرون بالانقباض والكآبة ، والتشاؤم ، ومزاجهم متقلب (ريان، 2006 :38).

- اعتمد الباحث تعريف المسعودي (2002) تعريفا نظرياً لمفهوم الاتزان الانفعالي للدراسة الحالية ولانه تبنى مقياسة و لتوافقه واهداف دراسته.

- يعرف الباحث الاتزان الانفعالي إجرائيا بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها طالب الكلية عينة البحث من خلال إجابته على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي الذي اعد في هذه الدراسة.

الاطار النظري :

اولا : السلوكيات الهازمة للذات : السلوكيات الهازمة للذات (Self-Destructive Behaviors) هي مجموعة من الأفعال أو الأنماط السلوكية التي يقوم بها الفرد بشكل متكرر وتؤدي إلى إلحاق الضرر بنفسه جسديًا أو نفسيًا أو اجتماعيًا ، تعكس هذه السلوكيات صراعات داخلية أو مشاكل نفسية غير محلولة، وقد تكون وسيلة للتعامل مع الضغوط أو المشاعر السلبية مثل القلق، الاكتئاب، أو الشعور بالذنب ، من أمثلة هذه السلوكيات إيذاء النفس، تعاطي المخدرات أو الكحول، الانخراط في أنشطة خطرة، التفكير السلبي المفرط، العزلة الاجتماعية، وإهمال الصحة ، غالبًا ما تكون هذه السلوكيات مؤشرًا على حاجة الفرد إلى دعم نفسي أو علاجي لمساعدته على التغلب على المشاكل الكامنة وراءها. (Kabatay,2008 : 121)

أ. خصائص السلوكيات الهازمة للذات: السلوكيات الهازمة للذات (Self-Destructive Behaviors) تتميز بعدة خصائص تجعلها سلوكيات ضارة ومؤذية للفرد على المستوى الجسدي، النفسي، والاجتماعي ، فيما يلي أبرز خصائص هذه السلوكيات:

1. التكرار والاستمرارية: تكون السلوكيات الهازمة للذات متكررة ومستمرة، حيث يعيد الفرد ممارستها بشكل دوري كوسيلة للتعامل مع الضغوط أو المشاعر السلبية.

2. الإضرار بالذات: تؤدي هذه السلوكيات إلى إلحاق الضرر بالذات، سواء كان ذلك جسديًا (مثل إيذاء النفس)، أو نفسيًا (مثل لوم الذات المفرط)، أو اجتماعيًا (مثل العزلة وتدمير العلاقات).
3. الارتباط بالمشاعر السلبية: غالبًا ما ترتبط هذه السلوكيات بمشاعر سلبية مثل الاكتئاب، القلق، الغضب، الشعور بالذنب، أو انعدام القيمة الذاتية.
4. اللاشعورية أحيانًا: في بعض الحالات، قد تكون السلوكيات الهازمة للذات غير واعية، حيث يمارسها الفرد دون إدراك كامل لعواقبها أو لدوافعها الكامنة.
5. الهروب من الواقع: تُستخدم هذه السلوكيات كوسيلة للهروب من الواقع أو لتجنب مواجهة المشاكل العاطفية أو النفسية.
6. التأثير السلبي على الحياة اليومية: تؤثر السلوكيات الهازمة للذات سلبًا على أداء الفرد في الحياة اليومية، سواء في العمل، الدراسة، أو العلاقات الاجتماعية.
7. صعوبة التوقف عنها: غالبًا ما يواجه الفرد صعوبة في التوقف عن هذه السلوكيات بمفرده، حيث تصبح عادة أو نمط حياة يصعب تغييره دون مساعدة خارجية.

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

8. التنوع في الأشكال: تأخذ السلوكيات الهازمة للذات أشكالًا متعددة، مثل إيذاء النفس، تعاطي المخدرات، السلوكيات الخطرة، أو حتى التفكير السلبي المفرط.
9. ارتباطها باضطرابات نفسية: غالبًا ما ترتبط هذه السلوكيات باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب، اضطرابات القلق، أو اضطرابات الشخصية.

(Zampelli, .2000 :123)

ب. أنواع السلوكيات الهازمة للذات:

التعليق [3l]: يفترض ان يلتزم البحث بلترقيم؟

- التعلق غير الآمن: إحساس بعدم الشعور بالمحبة، ووجود تهديد دائم بفراق الآخرين عنه.
- إيذاء الذات: طريقة غير صحية للتعامل مع المواقف المؤلمة، والشعور بالإحباط.
- إفساد المتعة: تحويل المواقف السارة إلى مواقف غير سارة.
- الكمالية: وضع معايير عالية غير واقعية للأداء، مصحوبة بتقييمات نقدية مبالغ فيها للذات.
- التسويف: تأجيل القيام بالأعمال المهمة إلى اللحظة الأخيرة.

(Kabatay,2008 : 121)

- **النظريات التي تناولت السلوكيات الهازمة للذات:**

أ-نظرية التحليل النفسي : تشير نظرية التحليل النفسي لسيغموند فرويد(Sigmund Freud) ، إلى أن السلوكيات الهازمة للذات ترتبط بشكل وثيق بالصراعات النفسية الداخلية التي يعاني منها الفرد ، وفقًا لفرويد، فإن الشخصية تتكون من ثلاثة مكونات رئيسية :الهو(Id) ، الأنا(Ego) ، والأنا الأعلى (Superego) ، هذه المكونات تتفاعل مع بعضها البعض لتشكل السلوكيات التي يظهرها الفرد.

1. **الهو :(Id)** يمثل الهو الجزء البدائي من الشخصية، والذي يعمل وفقًا لمبدأ اللذة (Pleasure Principle).الهو يبحث عن الإشباع الفوري للرغبات والاحتياجات دون مراعاة للواقع أو الأخلاق.
2. **الأنا :(Ego)** الأنا هي الجزء العقلاني من الشخصية، والتي تعمل وفقًا لمبدأ الواقع (Reality Principle).مهمة الأنا هي التوفيق بين رغبات الهو ومتطلبات الأنا الأعلى، مع مراعاة الواقع الخارجي.
3. **الأنا الأعلى :(Superego)** يمثل الأنا الأعلى الجزء الأخلاقي من الشخصية، والذي يعمل وفقًا لمبدأ المثالية (Idealistic Principle). الأنا الأعلى يفرض معايير أخلاقية وقيمية على الفرد، وغالبًا ما يتجلى في شكل الشعور بالذنب أو العقاب الذاتي.

وفقًا لفرويد، فإن الصراعات بين هذه المكونات الثلاثة يمكن أن تؤدي إلى تطور السلوكيات الهازمة للذات ، على سبيل المثال، عندما تكون رغبات الهو قوية جدًا ولا تستطيع الأنا السيطرة عليها، قد يلجأ الفرد إلى سلوكيات هازمة للذات كوسيلة للتعامل مع الصراع الداخلي ، أشار أيضًا إلى أن السلوكيات الهازمة للذات يمكن أن تكون نتيجة لتوجيه العدوانية نحو الذات بدلاً من توجيهها نحو الآخرين ، وفقًا لنظرية فرويد، فإن العدوانية هي غريزة فطرية، وعندما لا يتم التعبير عنها بشكل صحي، يمكن أن تتحول إلى عدوانية ذاتية، مما يؤدي إلى سلوكيات هازمة للذات مثل إيذاء الذات أو الإفراط في تناول الطعام وأن العقد النفسية، مثل عقدة أوديب (Oedipus Complex) أو عقدة الكترا(Electra Complex) ، يمكن أن تلعب دورًا في تطور السلوكيات الهازمة للذات ، هذه العقد تنشأ من الصراعات النفسية التي يعاني منها الفرد خلال مراحل النمو النفسي الجنسي.(Psychosexual Development)

(Simons, R., 1987, 590)

ب-النظرية السلوكية : تركز على دراسة السلوكيات الظاهرة التي يمكن ملاحظتها وقياسها، بدلاً من التركيز على العمليات العقلية الداخلية ، وفقًا للنظرية السلوكية، فإن السلوكيات الهازمة للذات هي نتاج التعلم من خلال التفاعل مع البيئة، ويمكن تفسيرها من خلال مبادئ التعلم مثل التعزيز (Reinforcement)، العقاب (Punishment)، والتكييف (Conditioning) ،وفقًا للنظرية السلوكية، فإن السلوكيات الهازمة للذات يمكن أن تتعزز من خلال العواقب الإيجابية أو السلبية التي تليها ، على سبيل المثال، إذا كان الفرد يشعر بالراحة المؤقتة بعد الانخراط في سلوك هازم للذات (مثل الإفراط في تناول الطعام)، فإن هذا السلوك قد يتعزز ويصبح أكثر تكرارًا و التعزيز الإيجابي (Positive Reinforcement): عندما يتم مكافأة السلوك الهازم للذات بشيء ممتع أو مرغوب فيه، فإن هذا

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

السلوك يزداد احتمالية تكراره ،و التعزيز السلبي (Negative Reinforcement): عندما يتم تقليل أو إزالة شيء غير مرغوب فيه بعد السلوك الهازم للذات، فإن هذا السلوك يزداد احتمالية تكراره.

- العقاب (Punishment): عندما يتم معاقبة السلوك الهازم للذات بعواقب سلبية، فإن هذا السلوك يقل احتمالية تكراره ، ومع ذلك، إذا كانت العقوبة غير فعالة أو غير متسقة، فقد لا تؤدي إلى تغيير السلوك.

(Hunt, 2005:258)

ج- النظرية المعرفية : النظرية المعرفية تركز على دراسة العمليات العقلية الداخلية التي تؤثر على السلوك، مثل التفكير، التذكر، التصور، وحل المشكلات ، وفقًا للنظرية المعرفية، فإن السلوكيات الهازمة للذات هي نتاج للأنماط الفكرية السلبية والمعتقدات الخاطئة التي يتبناها الفرد ، هذه الأنماط الفكرية يمكن أن تؤدي إلى تشويه إدراك الفرد للواقع، مما يدفعه إلى الانخراط في سلوكيات هازمة للذات و المعتقدات الأساسية وفقًا لـ Aaron Beck (1967)، فإن الأفراد الذين يعانون من السلوكيات الهازمة للذات غالبًا ما يمتلكون معتقدات أساسية سلبية عن أنفسهم والعالم من حولهم ، هذه المعتقدات يمكن أن تشمل:

- تقدير الذات المنخفض: الاعتقاد بأن الفرد غير كفء أو غير جدير بالحب والاحترام.

- التشاؤم: الاعتقاد بأن المستقبل سيكون مليئًا بالفشل والمعاناة.

- الاعتقاد بالعجز: الاعتقاد بأن الفرد لا يملك القدرة على تغيير ظروفه أو تحقيق أهدافه.

- التشوهات المعرفية :التشوهات المعرفية هي أنماط تفكير غير عقلانية تؤدي إلى تفسير الأحداث بشكل سلبي ، بعض التشوهات المعرفية الشائعة التي ترتبط بالسلوكيات الهازمة للذات تشمل:

1. التعميم المفرط (Overgeneralization): استخلاص استنتاجات عامة من حدث واحد سلبي ، على سبيل المثال، الاعتقاد بأن الفشل في مهمة واحدة يعني الفشل في كل شيء.
2. الاستقطاب (Polarized Thinking): رؤية الأشياء بشكل ثنائي (إما أبيض أو أسود) دون وجود منطقة رمادية ، على سبيل المثال، الاعتقاد بأن الفرد إما ناجح تمامًا أو فاشل تمامًا.
3. التصفية العقلية (Mental Filtering): التركيز على الجوانب السلبية وتجاهل الجوانب الإيجابية ، على سبيل المثال، تذكر الأخطاء فقط وتجاهل الإنجازات.
4. التضخيم (Magnification): تضخيم الأخطاء والمشاكل الصغيرة وجعلها تبدو أكبر مما هي عليه.

(Beck, 1976:47)

د- نظرية التعلق: نظرية التعلق، لجون بولبي (John Bowlby)، تركز على أهمية العلاقات المبكرة بين الطفل ومقدم الرعاية (الأم) في تشكيل أنماط التعلق التي تؤثر على السلوكيات والعلاقات في مراحل لاحقة من الحياة ، وفقًا لهذه النظرية، فإن أنماط التعلق التي يطورها الفرد في الطفولة يمكن أن تؤثر بشكل كبير على سلوكياته في مرحلة البلوغ، بما في ذلك السلوكيات الهازمة للذات.

-أنماط التعلق:

وفقًا لـ Bowlby (1969)، فإن هناك ثلاثة أنماط رئيسية للتعلق:

1. التعلق الآمن (Secure Attachment): الأطفال الذين يتمتعون بتعلق آمن يشعرون بالأمان والثقة في مقدم الرعاية ، هؤلاء الأطفال يميلون إلى تطوير علاقات صحية ومستقرة في مرحلة البلوغ.
2. التعلق القلق (Anxious Attachment): الأطفال الذين يعانون من التعلق القلق يشعرون بعدم الأمان وعدم الثقة في مقدم الرعاية ، هؤلاء الأطفال يميلون إلى تطوير علاقات قلقية ومتقلبة في مرحلة البلوغ.

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

3. التعلق المتجنب (Avoidant Attachment): الأطفال الذين يعانون من التعلق المتجنب يتجنبون الاتصال العاطفي مع مقدم الرعاية ، هؤلاء الأطفال يميلون إلى تطوير علاقات باردة ومنفصلة في مرحلة البلوغ.

التعلق والسلوكيات الهازمة للذات :

وفقًا لـ Bowlby (1980)، فإن الأفراد الذين يعانون من أنماط تعلق غير آمنة (القلقة أو المتجنبة) هم أكثر عرضة للانخراط في السلوكيات الهازمة للذات ، هذه السلوكيات يمكن أن تشمل:

- التعلق القلق: الأفراد الذين يعانون من التعلق القلق قد يلجؤون إلى سلوكيات هازمة للذات كوسيلة للتعامل مع مشاعر القلق وعدم الأمان في العلاقات ، على سبيل المثال، قد ينخرطون في علاقات سامة أو يعتمدون بشكل مفرط على الآخرين.
- التعلق المتجنب: الأفراد الذين يعانون من التعلق المتجنب قد يلجؤون إلى سلوكيات هازمة للذات كوسيلة لتجنب الاتصال العاطفي ، على سبيل المثال، قد ينخرطون في سلوكيات مثل الإفراط في العمل أو تعاطي المخدرات لتجنب العلاقات العاطفية.

(Bowlby, 1988 :59)

اعتمد الباحث التكامل بين نظريات التحليل النفسي، السلوكية، المعرفية، ونظرية التعلق في تقديم تفسير متكامل لهذه السلوكيات ، يُقدم المنهج التكاملي إطارًا شاملاً يجمع بين هذه النظريات لفهم السلوكيات الهازمة للذات ، من خلال دمج العوامل اللاواعية (التحليل النفسي)، التعلم البيئي (السلوكية)، أنماط التفكير (المعرفية)، وتجارب التعلق المبكرة، يمكن تقديم تفسير أكثر شمولية لهذه السلوكيات ، هذا التكامل يُمَكِّن من تطوير استراتيجيات علاجية تأخذ بعين الاعتبار الجوانب المختلفة التي تسهم في تشكيل السلوكيات الهازمة للذات.

ثانيا : الاتزان الانفعالي Emotional Stability

1. مفهوم الاتزان الانفعالي:الاتزان الانفعالي هو القدرة على إدارة المشاعر والانفعالات بشكل متوازن وفعّال، بحيث يستطيع الفرد التعامل مع المواقف المختلفة دون أن تطغى عليه الانفعالات السلبية مثل الغضب أو القلق أو الاكتئاب ، يعتبر الاتزان الانفعالي مؤشرًا على الصحة النفسية، حيث يساعد الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة والتفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي ، وفقًا لعلماء النفس، الاتزان الانفعالي يعني القدرة على التحكم في الانفعالات والاستجابة بشكل مناسب للمواقف المختلفة، سواء كانت إيجابية أو سلبية ، وهو يتضمن أيضًا القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية والتعامل معها بشكل فعّال دون أن تفقد السيطرة على المشاعر.(Cattell,&etal ,1993:78)

2. خصائص الاتزان الانفعالي :الاتزان الانفعالي هو القدرة على إدارة المشاعر والانفعالات بشكل متوازن، وهو مؤشر مهم على الصحة النفسية ، يتمتع الشخص المتزن انفعاليًا بالقدرة على التحكم في انفعالاته، والتكيف مع الضغوط، وبناء علاقات اجتماعية قوية و يلعب دورًا محوريًا في حياة الفرد، حيث يؤثر على:

- الصحة النفسية: يساعد على تقليل التوتر والقلق والاكتئاب.
- القدرة على اتخاذ القرارات: الشخص المتزن انفعاليًا يكون أكثر قدرة على التفكير بوضوح واتخاذ قرارات صائبة.
- العلاقات الاجتماعية: يساعد على بناء علاقات صحية مع الآخرين، حيث يكون الفرد قادرًا على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم.
- الإنجاز الأكاديمي والمهني: يساهم في تحسين الأداء الدراسي والمهني، حيث يكون الفرد أكثر تركيزًا وأقل عرضة للتشتت بسبب الانفعالات السلبية.

(أبو زيد ، 1987 : 161)

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

3. خصائص الشخص المتزن انفعاليًا:الشخص المتزن انفعاليًا يتمتع بعدة صفات، منها:

- القدرة على التحكم في الانفعالات: يستطيع إدارة مشاعره بشكل جيد، ولا يسمح للغضب أو القلق بالسيطرة عليه.

- القدرة على التكيف مع الضغوط: يتعامل مع الضغوط النفسية بشكل إيجابي، ولا يسمح لها بالتأثير سلبًا على حياته.
- القدرة على فهم مشاعر الآخرين: يكون قادرًا على التعاطف مع الآخرين وفهم مشاعرهم، مما يساعده على بناء علاقات اجتماعية قوية.
- القدرة على اتخاذ القرارات: يكون قادرًا على التفكير بوضوح واتخاذ قرارات صائبة حتى في المواقف الصعبة.
- الشعور بالرضا والسعادة: يشعر بالرضا عن نفسه وعن حياته، ويكون أكثر تفاؤلًا وإيجابية.
(الربيعي : 1994: 50).

4. وجهات نظر علماء النفس حول الاتزان الانفعالي

أكد فرويد على دور الأنا في تحقيق الاتزان الانفعالي، حيث يعمل الأنا كجهاز منظم للشخصية، ويساعد على تحقيق التوازن بين مطالب الهو (الغرائز) والأنا العليا (المعايير الأخلاقية) ، كلما كان الأنا قويًا، كان الفرد أكثر اتزانًا وقدرة على التكيف مع البيئة المحيطة ،
(هول وآخرون، 1978: 64) ، اما ماسلو فقد ربط ماسلو الاتزان الانفعالي بإشباع الحاجات الأساسية للإنسان ، وفقًا لنظريته، فإن الفرد الذي لا تشبع حاجاته الأساسية (مثل الحاجة إلى الأمان والحب والتقدير) يعاني من التوتر النفسي وفقدان الاتزان الانفعالي ، أما الشخص المتزن انفعاليًا فهو قادر على تحقيق الذات وإشباع حاجاته العليا ،(Maslow, 1962: 277) ، واعتبر ايزنك الاتزان الانفعالي بعدًا من أبعاد الشخصية، حيث يمثل خطًا مستمرًا بين الاتزان الانفعالي (القطب الموجب) والعصابية (القطب السالب) ، الشخص المتزن انفعاليًا يتميز بالهدوء والثبات والتفاؤل، بينما الشخص العصابي يتميز بالغضب السريع وعدم الاستقرار الانفعالي ، (أيزنك، 1969 :61) ورأى كاتل أن قوة الأنا (Ego Strength) هي أحد العوامل الأساسية التي تحدد الاتزان الانفعالي ، قوة الأنا تعني القدرة على التحكم في الانفعالات والاستجابة بشكل مناسب للمواقف المختلفة ، (التميمي، 1999: 53) ، اما مايرز وسالوفي أكدا على دور الذكاء الانفعالي في تحقيق الاتزان الانفعالي ، وفقًا لهم، فإن الذكاء الانفعالي يتضمن القدرة على فهم وإدارة المشاعر الشخصية ومشاعر الآخرين، مما يساعد على تحقيق التوازن الانفعالي.(Folkerts.1999:19)

منهجية الدراسة و إجراءاتها : اتبع الباحث منهج البحث الوصفي لملائمته واهداف دراسته ، فهو يعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً (ملحم، 2000: 324).

التعليق [4l]: يجب ان يبدء بصفحة جديدة ويكتب عنوان الفصل الثالث

مجتمع الدراسة: تألف مجتمع الدراسة من طلبة الصفوف الثانية و الثالثة في كلية التربية في جامعة واسط ، اذ بلغ عددهم (2250) طالباً و طالبة .
- عينة الدراسة الأساسية : تضمنت عينة الدراسة الأساسية (250) طالب و طالبة من الصفوف الثانية و الثالثة في كلية التربية ، و بنسبة (10%) تقريبا من المجتمع الاصلي اختيروا بألاسلوب الطبقي العشوائي .
اداتا البحث :
أ – مقياس السلوكيات الهازمة للذات:بعد اطلاع الباحث على الادبيات و الدراسات السابقة وجد ان انسب مقياس لعينة بحثة هو مقياس (ابو زيد 2021) لقياس السلوكيات الهازمة للذات لانة مستوفيا خصائصة السيكومترية والمقياس معد في فترة زمنية ليست بعيدة جداً والمقياس معد لفئة الشباب في الجامعة وهم الطلبة .

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

-وصف المقياس :يتكون المقياس من (40) عبارة موزعة على خمسة أبعاد وهي : ، ويجاب عنها بتدريج ثلاثي كما يلي: تنطبق بدرجة كبيرة (3)، تنطبق بدرجة متوسطة (2)، لا تنطبق (1) ، ويدل ارتفاع الدرجة امتلاك المفحوص السلوكيات الهازمة للذات واعلى درجة كلية للمقياس (120) واقل درجة (40) بمتوسط فرضي (80).

-إجراءات مقياس السلوكيات الهازمة للذات للبحث الحالي :

-الصدق الظاهري: الصدق الظاهري (Face Validity) هو أحد أنواع الصدق في البحوث العلمية، ويقصد به مدى ظهور المقياس أو الأداة البحثية بشكل منطقي ومقنع للوهلة الأولى ، بحيث تبدو وكأنها تقيس بالفعل ما أعدت لقياسه فإذا كان المقياس يبدو للمختصين أو للمشاركين في البحث أنه يقيس السمة أو القدرة المطلوبة، فإنه يمتلك صدقًا ظاهريًا ، وفقًا لـ Ley (1978) ، الصدق الظاهري يعني أن المقياس يبدو أنه يقيس ما أعد لقياسه ظاهريًا ، وهذا النوع من الصدق يعتمد بشكل كبير على آراء الخبراء والمختصين في المجال الذي يتم قياسه، حيث يتم تقييم مدى ملاءمة فقرات المقياس وتعليماته للغرض الذي صمم من أجله ، وتم التحقق من الصدق الظاهري لمقياس السلوكيات الهازمة للذات من خلال عرضه على خمسة محكمين من المتخصصين في المجالات التربوية والنفسية ، هؤلاء المحكمون قاموا بتقييم مدى ملاءمة فقرات المقياس وتعليماته للغرض الذي صمم من أجله و أجمعوا جميعًا على أن المقياس يتمتع بصدق ظاهري، حيث أن فقراته وتعليماته تبدو منطقية وملائمة لقياس السلوكيات الهازمة للذات بناءً على آراء المحكمين، تم التأكد من أن المقياس صالح للتطبيق، حيث أن جميع الفقرات كانت واضحة ومتناسبة مع الهدف من الدراسة، وقرر المحكمون الاحتفاظ بجميع فقرات المقياس دون حذف أو تعديل، مما يدل على أن المقياس يمتلك صدقًا ظاهريًا عاليًا.

-عينة الوقت و وضوح الفقرات: تُعَدُّ الدراسة الاستطلاعية خطوة حاسمة في البحث العلمي، تهدف إلى تقييم وضوح تعليمات المقياس وفقراته، وضمان فهم العينة المستهدفة لها و يشير فرج (1980) إلى أهمية التحقق من مدى فهم أفراد العينة لتعليمات المقياس ووضوح فقراته لديهم من خلال تطبيق الباحث للمقياس على عينة استطلاعية عشوائية مكونة من 30 طالبًا وطالبة، تبيَّن أن التعليمات والفقرات كانت واضحة ومفهومة، وأن متوسط الزمن المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس بلغ 35 دقيقة.

- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس السلوكيات الهازمة للذات :

يتفق خبراء القياس النفسي على أهمية التحقق من الخصائص السيكومترية لفقرات المقاييس، خاصةً القدرة التمييزية للفقرات و معاملات الصدق حيث تعتمد دقة المقياس في قياس الظاهرة أو السمة المطلوبة بشكل كبير على جودة فقراته ومدى توافقها مع الخصائص السيكومترية المطلوبة (عبد الرحمن، 1998: 227) ، في هذا الإطار، تم تطبيق المقياس المستخدم في الدراسة على عينة إحصائية مكونة من (200) طالبًا وطالبة من مجتمع البحث، وذلك بهدف إجراء تحليل إحصائي لفقرات المقياس ، يهدف هذا التحليل إلى التأكد من أن الفقرات تتمتع بقدرة عالية على التمييز بين الأفراد، وأنها تقيس بدقة ما صُممت لقياسه، مما يعزز من موثوقية المقياس ومدى ملاءمته للأغراض البحثية ،و تحقيقاً لذلك قام الباحث باستخراج المؤشرات الاتية :-

القوة التمييزية لفقرات المقياس :

تتطلب الأدوات النفسية تحليل القدرة التمييزية لعناصرها، وذلك بهدف استبعاد العناصر التي لا تُظهر تمييزًا كافيًا بين الأفراد، والاحتفاظ بتلك التي تُظهر فروقًا واضحة بين المستجيبين ، وقد أشار(Cronbach & Gleser, 1970) إلى وجود علاقة قوية بين دقة الأداة وقدرة عناصرها على التمييز بين الأفراد (Cronbach & Gleser, 1970: 64) ،بعد تطبيق الأداة على أفراد العينة، تم ترتيب استجاباتهم تنازليًا وفقًا للدرجة الكلية، من الأعلى إلى الأدنى ، ثم تم تحديد المجموعتين المتطرفتين (الأعلى والأدنى) بناءً على نسبة (27%) من أفراد العينة، ليصبح عدد الأفراد في كل مجموعة (54) فردًا ، بعد ذلك، تم استخدام اختبار تائي (t-Test) لعينتين مستقلتين لتحديد دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل عنصر من عناصر الأداة ، حيث تم اعتبار القيمة التائية المحسوبة مؤشرًا على القدرة التمييزية لكل عنصر (Edwards, 1970: 153-154) ،بعد تطبيق الاختبار التائي، تبين أن جميع عناصر الأداة تتمتع بقدرة تمييزية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت القيم التائية المحسوبة أعلى من

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (106) ، وهذا يدل على أن جميع العناصر قادرة على التمييز بين الأفراد بشكل دال إحصائيًا ، الجدول (1) يوضح القدرة التمييزية لعناصر مقياس السلوكيات الهازمة للذات ، مما يؤكد فعالية الأداة في قياس السمة المطلوبة بدقة.

الجدول (1)القوة التميزية لفقرات مقياس السلوكيات الهازمة للذات *

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
.1	2.008	0.926	1.114	0.226	6.892
.2	2.023	0.933	1.117	0.227	6.934
.3	2.064	0.942	1.122	0.233	7.133
.4	2.081	0.955	1.125	0.239	7.136
.5	2.084	0.956	1.127	0.24	7.135
.6	2.147	0.957	1.128	0.242	7.586
.7	2.155	0.96	1.135	0.245	7.565
.8	2.195	0.961	1.143	0.247	7.791
.9	2.196	0.967	1.145	0.249	7.735
.10	2.201	0.974	1.151	0.253	7.667
.11	2.22	0.979	1.157	0.254	7.72
.12	2.258	0.981	1.162	0.255	7.946
.13	2.291	0.982	1.161	0.257	8.180
.14	2.299	0.99	1.165	0.264	8.133
.15	2.371	0.998	1.167	0.266	8.566
.16	2.389	0.999	1.168	0.273	8.664
.17	2.443	1.006	1.169	0.277	8.972
.18	2.454	1.009	1.173	0.278	8.994
.19	2.456	1.017	1.171	0.28	8.952
.20	2.495	1.023	1.172	0.281	9.164
.21	2.502	1.024	1.185	0.282	9.112
.22	2.528	1.031	1.188	0.284	9.208
.23	2.563	1.034	1.191	0.286	9.398
.24	2.565	1.043	1.192	0.287	9.327
.25	2.622	1.045	1.193	0.29	9.683
.26	2.617	1.049	1.194	0.291	9.606
.27	2.638	1.051	1.195	0.292	9.721
.28	2.656	1.054	1.197	0.298	9.788
.29	2.661	1.059	1.202	0.303	9.734
.30	2.672	1.068	1.209	0.305	9.679
.31	2.692	1.07	1.211	0.311	9.767
.32	2.758	1.08	1.216	0.312	10.080

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) هي (1.96) بدرجة حرية (106).

.33	2.782	1.085	1.219	0.314	10.169
.34	2.843	1.088	1.227	0.316	10.481
.35	2.865	1.089	1.232	0.318	10.578
.36	2.894	1.091	1.233	0.321	10.733
.37	2.941	1.095	1.234	0.324	10.985
.38	2.977	1.099	1.237	0.325	11.157
.39	2.981	1.105	1.238	0.326	11.118
.40	2.983	1.109	1.239	0.33	11.076

ـعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة) :- يُعتبر حساب الصدق التجريبي للفقرة عن طريق تحديد معامل ارتباطها بمحك خارجي أو داخلي أكثر أهمية من الاعتماد على الصدق المنطقي، الذي قد يكون عرضة للأخطاء بسبب تأثره الكبير بالآراء الشخصية للخبراء (Helmstadter, 1966: 90). يعتمد هذا الأسلوب على قياس العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس (Lindquist, 1951: 286). في هذه الدراسة، تم استخدام الدرجة الكلية للمقياس كمحك داخلي، حيث أشارت أنستازي (Anastasi, 1997) إلى أنه في حال عدم توفر محك خارجي، فإن أفضل محك داخلي يمكن الاعتماد عليه هو الدرجة الكلية للمقياس (Anastasi, 1997: 211). يُعد معامل صدق الفقرات مؤشراً هاماً على صدق البناء العام للمقياس (Anastasi & Urbina, 1976: 30) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson's Correlation Coefficient) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لكل مشارك في المقياس، بعد ذلك، تم تحديد الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط لكل فقرة، حيث تبين أن جميع الفقرات تتمتع بدلالة إحصائية عند مستوى ثقة (0.05). وذلك لأن القيمة التائية المحسوبة لمعامل الارتباط كانت أعلى من القيمة الجدولية (1.96) بدرجات حرية تبلغ (198). الجدول (2) الخاص بالسلوكيات الهازمة للذات يوضح هذه النتائج بشكل تفصيلي.

الجدول (2)قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية والدلالة المعنوية لفقرات مقياس السلوكيات الهازمة للذات

ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
.1	0.554	9.36	.26	0.631	11.45
.2	0.558	9.46	.27	0.635	11.57
.3	0.56	9.51	.28	0.638	11.66
.4	0.561	9.54	.29	0.639	11.69
.5	0.564	9.61	.30	0.64	11.72
.6	0.572	9.81	.31	0.648	11.97
.7	0.574	9.86	.32	0.652	12.10
.8	0.586	10.18	.33	0.655	12.20
.9	0.59	10.28	.34	0.656	12.23
.10	0.596	10.44	.35	0.66	12.36

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

.11	0.599	10.53	.36	0.662	12.43
.12	0.6	10.55	.37	0.664	12.50
.13	0.602	10.61	.38	0.666	12.56
.14	0.603	10.64	.39	0.67	12.70
.15	0.606	10.72	.40	0.671	12.73
.16	0.622	11.18	القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) هي (1.96) بدرجة حرية (198)		
.17	0.625	11.27			

-معامل ارتباط الفقرة بالبعد الذي تنتمي اليه: حسبت علاقة الفقرة بالبعد الذي تنتمي إليه، لاستخراج معامل ارتباط بيرسون، وحسبت الدلالة الاحصائية لمعاملات الارتباط للفقرات، وقد بينت النتائج أن جميع القيم التائية لمعامل الارتباط كانت بدلالة إحصائية، لاحظ الجدول (3).

الجدول (3)قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه و القيمة التائية لمقياس السلوكيات الهازمة للذات *

ت	المكون	معامل الارتباط	القيمة التائية
.1	التعلق غير الآمن	0.507	8.28
.2		0.509	8.32
.3		0.514	8.43
.4		0.515	8.45
.5		0.522	8.61
.6		0.526	8.70
.7		0.528	8.75
.8		0.529	8.77
.9	التسويف	0.534	8.89
.10		0.537	8.96
.11		0.538	8.98
.12		0.54	9.03
.13		0.545	9.15
.14		0.546	9.17
.15		0.551	9.29
.16		0.553	9.34
.17	إيذاء الذات	0.555	9.39
.18		0.557	9.44
.19		0.558	9.46
.20		0.564	9.61
.21		0.566	9.66

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) هي (1.96) بدرجة حرية (198).

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

.22		0.569	9.74
.23		0.571	9.79
.24		0.574	9.86
.25	إفساد المتعة	0.575	9.89
.26		0.576	9.92
.27		0.581	10.04
.28		0.582	10.07
.29		0.588	10.23
.30		0.593	10.36
.31		0.594	10.39
.32		0.595	10.42
.33	الكمالية	0.599	10.53
.34		0.6	10.55
.35		0.602	10.61
.36		0.604	10.66
.37		0.605	10.69
.38		0.606	10.72
.39		0.607	10.75
.40		0.614	10.95

ثبات المقياس : يُعد الثبات أحد المتطلبات الأساسية التي يجب توافرها في المقاييس والاختبارات النفسية، تمامًا كما هو الحال في أدوات القياس المستخدمة في العلوم الطبيعية. فمن الضروري أن تتمتع هذه الأدوات بالاتساق والثبات في قياسها، حيث يشير ثبات المقياس إلى مدى تحرره من الأخطاء العشوائية غير المنظمة (Aiken, 1979: 58)، ويعني الثبات دقة المقياس وعدم تناقضه مع نفسه، بالإضافة إلى اتساقه في تقديم المعلومات حول سلوك الأفراد (أبو حطب، 1987: 101) لضمان ثبات المقياس، استخدم الباحث معادلة "ألفا كرونباخ" كأداة لقياس الثبات، وذلك من خلال تحليل درجات عينة الثبات التي تكونت من (200) طالب وطالبة و يُعتبر معامل ألفا كرونباخ تقديرًا موثوقًا لقياس الثبات، كما يُعد المعادلة الأساسية لتقييم الثبات القائم على الاتساق الداخلي (Nunnally, 1970: 126). ولتقدير الاتساق الداخلي للمقياس، تم الاعتماد على إجابات عينة التحليل الإحصائي، حيث بلغ معامل ألفا قيمة (0.89) السلوكيات الهازمة للذات ، مما يشير إلى ثبات عالٍ واتساق داخلي ممتاز بين فقرات المقياس.

ثانيا : الاتزان الانفعالي :

بعد اطلاع الباحث على المقاييس التي تتعلق بالاتزان الانفعالي ، وجد أن أنسب المقاييس لبحثه هو مقياس (المسعودي ، 2002) المعد لطلبة جامعة بغداد للأسباب الآتية:

حصل الباحث على مقياس الاتزان الانفعالي (المسعودي ، 2002) كاملا و مستوفيا خصائصة السيكومترية والمقياس معد في فترة زمنية ليست بعيدة جداً والمقياس معد لفئة الشباب في الجامعة وهم الطلبة ومطبق على البيئة العراقية .

ـوصف مقياس (المسعودي ، 2002) :يتكون المقياس بصورته الاصلية من (70) فقرة، يجاب عنها بأختيار بديل من أحد البدائل الخمسة (تنطبق علي كثيرا جدا، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي قليلا،لاينطبق علي) وتصحح الإجابة على فقرات المقياس بإعطاء الدرجات (5-4-3-2-1) في حالة الفقرات الايجابية و العكس من ذلك في حالة الفقرات السلبية على التوالي وتحسب

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

الدرجة الكلية للمجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها في كل فقرة من فقرات المقياس ، بوسط فرضي (210) (المسعودي،2002 : 110).

إجراءات المقياس للبحث الحالي :

- **الصدق الظاهري :** للتحقق من مدى ملاءمة فقرات المقياس وتعليماته ، عرض في استبانة على (5) من المحكمين من العلوم التربوية والنفسية فاجمعوا على صدقه و صلاحيته للتطبيق و الابقاء على جميع الفقرات لمقياس الاتزان الانفعالي .

-**عينة الوقت و وضوح الفقرات:** طبق الباحث المقياس على عينة استطلاعية عشوائية مكونة من 30 طالبًا وطالبة، تبيَّن أن التعليمات والفقرات كانت واضحة ومفهومة، وأن متوسط الزمن المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس بلغ 32 دقيقة.

- **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي :**

فقد تم تطبيق مقياس الدراسة على عينة التحليل الاحصائي و البالغة (200) طالب و طالبة من مجتمع الدراسة من اجل تحليل فقراته احصائياً و تحقيقاً لذلك قام الباحث باستخراج المؤشرات الاتية :-

القوة التمييزية لفقرات المقياس :

بعد تطبيق الأداة على أفراد العينة، تم ترتيب استجاباتهم تنازليًا وفقًا للدرجة الكلية، من الأعلى إلى الأدنى، ثم تحديد المجموعتين المتطرفتين (الأعلى والأدنى) بناءً على نسبة (27%) من أفراد العينة، ليصبح عدد الأفراد في كل مجموعة (54) فردًا و بعد ذلك، تم استخدام اختبار تائي (t-Test) لعينتين مستقلتين لتحديد دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل عنصر من عناصر الأداة وبعد تطبيق الاختبار التائي، تبين أن جميع عناصر الأداة تتمتع بقدرة تمييزية عند مستوى دلالة (0.05)، حيث كانت القيم التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (106) و وهذا يدل على أن جميع العناصر قادرة على التمييز بين الأفراد بشكل دال إحصائيًا، الجدول (4) يوضح القدرة التمييزية لعناصر مقياس الاتزان الانفعالي، مما يؤكد فعالية الأداة في قياس السمة المطلوبة بدقة.

الجدول (4)القوة التمييزية لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي *

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
.1	3.66421	0.32167	1.11577	0.37503	37.903
.2	3.04211	0.06074	1.13664	0.46308	29.981
.3	3.77675	0.23752	1.32632	0.47762	33.757
.4	3.73664	0.17563	1.2789	0.47747	35.500
.5	3.16642	0.13577	1.46421	0.50767	23.803
.6	3.52632	0.20144	1.67474	0.27224	40.176
.7	3.04211	0.62373	1.26421	0.66321	14.350
.8	3.72632	0.24634	1.13664	0.46308	36.281
.9	3.30526	0.36671	1.75768	0.31046	23.669
.10	3.77675	0.16662	1.07366	0.44577	41.740
.11	3.06421	0.24337	1.16642	0.47065	26.320
.12	2.67366	0.6367	1.26421	0.66321	11.266
.13	3.27474	0.27671	1.01053	0.42541	32.786
.14	3.64211	0.36766	1.16642	0.47065	30.461

* القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) هي (1.96) بدرجة حرية (106).

16.002	0.73361	1.16747	0.55257	3.16747	.15
19.930	0.31046	1.75768	0.46016	3.26316	.16
25.422	0.47747	1.21225	0.32567	3.2117	.17
57.986	0.07773	1.47366	0.26636	3.66316	.18
87.907	0.07773	1.47366	0.16473	3.65263	.19
94.911	0.12668	1.50526	0.07716	3.42105	.20
28.071	0.40167	1.74737	0.20162	3.46421	.21
25.532	0.31046	1.75768	0.37718	3.455	.22
27.188	0.31046	1.75768	0.20622	3.13664	.23
27.883	0.37503	1.66421	0.37038	3.66421	.24
16.867	0.03651	1.41053	0.57661	2.73664	.25
30.350	0.47377	1.27474	0.0046	3.23158	.26
15.705	0.46362	1.23158	0.76721	3.14737	.27
23.215	0.73361	1.16747	0.36612	3.75768	.28
44.474	0.07773	1.47366	0.24175	3.01053	.29
32.227	0.37503	1.66421	0.26367	3.67474	.30
22.769	0.31046	1.75768	0.53477	3.67366	.31
32.248	0.45461	1.10526	0.07371	3.12632	.32
27.943	0.46362	1.23158	0.43637	3.65263	.33
18.767	0.0017	1.37675	0.66076	3.06421	.34
21.664	0.32605	1.76747	0.26737	3.01053	.35
13.254	0.66321	1.26421	0.71337	3.02105	.36
38.794	0.44577	1.07366	0.23608	3.73664	.37
30.714	0.37503	1.66421	0.06145	3.25263	.38
22.612	0.72556	1.31577	0.27671	3.70526	.39
17.978	0.47065	1.16642	0.76622	3.36642	.40
59.253	0.07773	1.47366	0.25745	3.64211	.41
34.467	0.41406	1.77675	0.07125	3.74737	.42
35.200	0.46308	1.26421	0.24634	3.77675	.43
37.903	0.37503	1.11577	0.32167	3.66421	.44
21.199	0.46308	1.13664	0.06074	3.04211	.45
23.870	0.47762	1.32632	0.23752	3.77675	.46
25.309	0.47747	1.2587	0.17563	3.73664	.47
16.831	0.50767	1.46421	0.13577	3.16642	.48
28.409	0.27224	1.67474	0.20144	3.52632	.49
10.147	0.66321	1.26421	0.62373	3.04211	.50
25.654	0.46308	1.13664	0.24634	3.72632	.51
16.736	0.31046	1.75768	0.36671	3.30526	.52
29.514	0.44577	1.07366	0.16662	3.77675	.53
18.611	0.47065	1.16642	0.24337	3.06421	.54
7.966	0.66321	1.26421	0.6367	2.67366	.55
23.183	0.42541	1.01053	0.27671	3.27474	.56

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

.57	3.64211	0.36766	1.16642	0.47065	21.539
.58	3.16747	0.55257	1.16747	0.73361	11.315
.59	3.26316	0.46016	1.75768	0.31046	14.092
.60	3.28879	0.32567	1.27411	0.47747	18.113
.61	3.66316	0.26636	1.47366	0.07773	41.003
.62	3.65263	0.16473	1.47366	0.07773	62.160
.63	3.42105	0.07716	1.50526	0.12668	67.113
.64	3.46421	0.20162	1.74737	0.40167	19.849
.65	3.4889	0.37718	1.75768	0.31046	18.414
.66	3.13664	0.20622	1.75768	0.31046	19.225
.67	3.66421	0.37038	1.66421	0.37503	19.716
.68	2.73664	0.57661	1.41053	0.03651	11.926
.69	3.23158	0.0046	1.27474	0.47377	21.461
.70	3.14737	0.76721	1.23158	0.46362	11.105

ـعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرة) : حسبت الدلالـــة المعنوية لمعامل الارتباط ولكل فقرة فأتضح أن كل الفقرات ذات دلالة معنوية لمعامل ارتباطها بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لأن القيمة التائية للدلالة المعنوية لمعامل الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (1.96) بدرجة حرية (198) والجدول (5) للاتزان الانفعالي يوضح ذلك ،

الجدول (5)قيم معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية والدلالة المعنوية لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي*

ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية	ت	معامل الارتباط	الدلالة المعنوية
.1	.497	8.06	.26	.405	6.23	.51	.512	8.39
.2	.521	8.59	.27	.419	6.49	.52	.508	8.30
.3	.551	9.29	.28	.499	8.10	.53	.569	9.74
.4	.593	10.36	.29	.467	7.43	.54	.558	9.46
.5	.532	8.84	.30	.470	7.49	.55	.505	8.23
.6	.412	6.36	.31	.574	9.86	.56	.537	8.96
.7	.527	8.73	.32	.549	9.24	.57	.564	9.61
.8	.547	9.19	.33	.505	8.23	.58	.567	9.69
.9	.584	10.12	.34	.556	9.41	.59	.453	7.15
.10	.570	9.76	.35	.514	8.43	.60	.545	9.15
.11	.595	10.42	.36	.513	8.41	.61	.598	10.50

* القيمة التائية الجدوليةعند مستوى دلالة (0.05) هي (1.96) بدرجةحرية (198) .

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

.12	.506	8.25	.37	.580	10.02	.62	.428	6.66
.13	.525	8.68	.38	.504	8.21	.63	.590	10.28
.14	.524	8.66	.39	.471	7.51	.64	.597	10.47
.15	.426	6.63	.40	.473	7.55	.65	.518	8.52
.16	.532	8.84	.41	.413	6.38	.66	.412	6.36
.17	.441	6.91	.42	.572	9.81	.67	.458	7.25
.18	.522	8.61	.43	.418	6.47	.68	.483	7.76
.19	.462	7.33	.44	.659	12.33	.69	.568	9.71
.20	.683	13.16	.45	.445	6.99	.70	.510	8.34
.21	.659	12.33	.46	.462	7.33			
.22	.522	8.61	.47	.567	9.69			
.23	.521	8.59	.48	.508	8.30			
.24	.578	9.97	.49	.535	8.91			
.25	.589	10.26	.50	.514	8.43			

-ثبات المقياس : لضمان ثبات المقياس، استخدم الباحث معادلة "ألفا كرونباخ" كأداة لقياس الثبات،ولتقدير الاتساق الداخلي للمقياس، تم الاعتماد على إجابات عينة التحليل الإحصائي، حيث بلغ معامل ألفا قيمة (0.88) الاتزان الانفعالي ، مما يشير إلى ثبات عالٍ واتساق داخلي ممتاز بين فقرات المقياس.

-تطبيق اداتا البحث : بعد أن تم إعداد الاداتين والتأكد من دقة خصائصهما السيكومترية، وبهدف تحقيق اهداف الدراسة الحالية، تم تطبيقهما بصيغتهما النهائية على عينة الدراسة الأساسية والبالغة (250) طالب و طالبة .

الوسائل الاحصائية :تحقيقاً لأهداف الدراسة الحالية استعملت الوسائل الإحصائية الآتية:
الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينة واحدة والمتوسط الفرضي ، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفاكرونباخ.

عرض نتائج الدراسة و تفسيرها:

-الهدف الاول: السلوكيات الهازمة للذات لدى طلبة الجامعة، وتحقيقاً لذلك استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة (t-Test) وأظهرت النتائج أن متوسط درجات السلوكيات الهازمة للذات لعينة الدراسة يساوي (98.568) درجة وبانحراف معياري مقداره (3.2546) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (80) اتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (90.20643) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (249)، والجدول (6) يوضح ذلك.

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

الجدول (6) نتيجة الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس السلوكيات الهازمة للذات

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة حرية	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
250	80	98.568	3.2546	249	90.20643	1.96	0.05

لقد اظهرت النتيجة وجود فرق دال احصائيا اذ يمتلك الطلبة سلوكيات هازمة للذات التي تعكس أن هذه الفئة تميل إلى ممارسة أفعال سلبية تجاه أنفسهم، مثل لوم الذات المفرط، أو إيذاء النفس، أو التقليل من قيمتهم الشخصية و هذه السلوكيات قد تكون ناتجة عن ضغوط نفسية أو أكاديمية، أو نتيجة لصعوبات في التكيف مع التحديات التي يواجهونها خلال حياتهم الجامعية وجود مثل هذه السلوكيات قد يشير إلى حاجة الطلبة إلى دعم نفسي واجتماعي أكبر، سواء من خلال تقديم خدمات الإرشاد النفسي داخل الجامعة، أو تعزيز الوعي بأهمية الصحة النفسية ، كما يمكن أن تعكس هذه النتيجة أهمية دراسة العوامل المؤثرة في ظهور هذه السلوكيات، مثل الضغوط الأكاديمية، العلاقات الاجتماعية، أو حتى التوقعات العالية من أنفسهم أو من المحيطين بهم ،من المهم أن تعمل الجامعات على توفير بيئة داعمة تساعد الطلبة على تجاوز هذه السلوكيات السلبية وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على مواجهة التحديات بشكل صحي وإيجابي.

-**الهدف الثاني:** الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وتحقيقاً لذلك استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة (t-Test) وأظهرت النتائج أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي لعينة الدراسة يساوي (255.245) درجة وبانحراف معياري مقداره (8.9541) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (210) اتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (79.89483) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (249)، والجدول (7) يوضح ذلك.

الجدول (7) الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الاتزان الانفعالي

العينة	المتوسط الفرضي	متوسط العينة	الانحراف المعياري	درجة حرية	القيمة التائية t		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
250	210	255.245	8.9541	249	79.89483	1.96	0.05

لقد اظهرت النتيجة وجود فرق دال احصائيا الذي يبين ان طلبة الجامعة يمتازون بالاتزان الانفعالي النتيجة التي تُظهر وجود فرق دال إحصائيًا يشير إلى أن طلبة الجامعة يمتازون بالاتزان الانفعالي تعكس أن هذه الفئة تمتلك قدرة ملحوظة على إدارة مشاعرها والتحكم في ردود أفعالها تجاه المواقف المختلفة ، الاتزان الانفعالي يعني أن الطلبة قادرون على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والاجتماعية بشكل متوازن، مما يمكنهم من الحفاظ على استقرارهم النفسي والتركيز على تحقيق أهدافهم ، هذه النتيجة قد تعكس تأثير البيئة الجامعية التي توفر فرصًا للنمو الشخصي، بالإضافة إلى دور البرامج التعليمية والدعم النفسي الذي قد يتلقاه الطلبة ، كما يمكن أن تشير إلى أن طلبة الجامعة يمتلكون مهارات تكيفية عالية تساعدهم على مواجهة التحديات اليومية بفاعلية ، و تتفق هذه النتيجة مع دراسة (المسعودي، 2002) التي اظهرت ان افراد عينة الدراسة من طلاب و طالبات جامعة بغداد يتمتعون بالاتزان الانفعالي .

-**الهدف الثالث**: خصص الهدف لكشف العلاقة بين السلوكيات الهازمة للذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون ظهرت قيمة العلاقة (0.115) وباستعمال الاختبار التائي لمعامل الارتباط ظهر بأن القيمة التائية المحسوبة (1.82) هي غير ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.05) والجدول (8) يوضح ذلك، اذ لاتوجد علاقة ارتباطية بين السلوكيات الهازمة للذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العدد 16S اذار 2025
No.16S Mar 2025
عدد خاص لأبحاث المؤتمر العلمي الثاني الموسوم (الارتقاء بالأداء التربوي والتعليمي- رؤى وتطبيقات معاصرة) الذي تقيمه الكلية التربوية المفتوحة ونقابة المعلمين العراقيين بالتعاون مع كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة البصرة وكلية المأمون الجامعة تحت شعار (اسس التطوير وسبل التغيير) في 26-2-2025

جدول (8) معامل الارتباط بين السلوكيات الهازمة للذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

العدد	نوع العلاقة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة 0.05
250	الاتزان الانفعالي السلوكيات الهازمة للذات	0.115	1.82	غير دالة

ومن خلال الجدول اعلاه يتبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين السلوكيات الهازمة للذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ويشير إلى أن هذين المتغيرين لا يؤثران بشكل مباشر على بعضهما البعض، و السلوكيات الهازمة للذات تشمل أفعالًا سلبية يقوم بها الفرد تجاه نفسه، مثل لوم الذات أو إيذاء النفس، بينما الاتزان الانفعالي يعكس قدرة الفرد على التحكم في مشاعره والاستجابة بشكل متوازن للضغوط النفسية و عدم وجود ارتباط بينهما قد يعكس أن الطلبة الذين يمارسون سلوكيات هازمة للذات قد يكونون قادرين على الحفاظ على اتزانهم الانفعالي في مواقف أخرى، أو أن العوامل المؤثرة في كل منهما مختلفة، هذا يبرز أهمية دراسة العوامل الأخرى التي قد تؤثر على كل متغير على حدة، مثل الدعم الاجتماعي أو الضغوط الأكاديمية، لفهم أفضل لسلوكيات الطلبة وحالتهم النفسية.

التوصيات: في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يوصي الباحث ما يأتي:

1- بناء برامج تدريبية تساعد الطلبة على تطوير الاتزان الانفعالي، مع توفير دعم نفسي ومتابعة من قبل مختصين لمعالجة مشكلة السلوكيات الهازمة للذات

2- تطبيق برامج العلاج السلوكي المعرفي لمساعدة الطلبة على مواجهة معتقداتهم السلبية وتحويلها إلى معتقدات إيجابية ، و لزيادة الاتزان الانفعالي لديهم.

3- توفير الدعم المناسب وتعزيز نمو الطلبة النفسي والاجتماعي من خلال فهم مشكلة السلوكيات الهازمة للذات وتأثيرها على حياة الطلبة .

4-عمل ندوات دورية لطلبة الجامعة للحد من السلوكيات الهازمة للذات وعمل نشرات للتوعية للطلبة بالاتزان الانفعالي .

المقترحات:

- اجراء دراسة مماثلة عن طلبة المرحلة الثانوية لمتغيرات الدراسة الحالية و مقارنة نتائجها بهذه الدراسة.
- اجراء دراسة مماثلة عن السلوكيات الهازمة للذات وعلاقتها بالتحيز المعرفي ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل التفرد و الثقة بالنفس و الذكاءات المتعددة ، وغيرها.
- اجراء دراسة مماثلة عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل التفكير الابداعي

المصادر :

- أبو حطب ، فؤاد (1987) التقويم النفسي ، القاهرة ، ألانجلو المصرية.
- أبو زيد ، إبراهيم (1987) سيكولوجية الذات والتوافق ،الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- أبو زيد ، رانيا عبد العظيم محمود (2021) السلوكيات الهازمة للذات وعلاقتها باضطراب الشخصية النرجسية لدى طلاب الجامعة كلية التربية-جامعة الزقازيق 10.21608/jfeb.2021.212696.
- آيزنك، هانز جورج (1969) الحقيقة والوهم في علم النفس. ترجمة قدوري حنفي، ورؤوف نظمي، دار المعارف، القاهرة.
- التميمي، محمود كاظم(1999) خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الاسرى العراقين العائدين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية،كلية الاداب.
- الداهري، صالح حسن والعبيدي، ناظم. (1999). الشخصية والصحة النفسية. عمّان: دار الكندي للنشر والتوزيع.

التعليق [5l]: يكون عنوان رئيس قائمة المصادر اولا المصادر العربية
ثانيا المصادر الاجنبية

- الربيعي، علي جابر (1994) شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها، دار الشؤون العامه، افاق عربية.
- ريان ، محمود (2006) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر ، كلية التربية.
- عبد الرحمن، سعد (1998) القياس النفسي النظرية والتطبيق،ط3، القاهرة: دار الفكر العربي.
- فرج، صفوت (1980) القياس النفسي، القاهرة: دار الفكر.
- القيسي، عامر (1997) النضج الانفعالي وتقبل الذات والآخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وأقرانهم العاديين. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- المسعودي، عبد عون عبود (2002) قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن الهيثم)، جامعة بغداد.
- ملحم ،سامي (2000) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، أربد كلية العلوم التربوية.
- المليجي، حلمي (1982)علم النفس المعاصر، ط 3، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر .
- هول، ج لندزي، ك. (1978) نظريات الشخصية، ترجمة: فرج احمد فرج وقدوري محمود ولطفي محمد فطيم، القاهرة، دار الفكر العربي.
- Aiken, I. R (1979) Psychological Testing and Assement, 3rd Ed, New New York: Allyn & Bacon.
- Alshawashreh, O., Alrabee, F., & Sammour, Q. (2013). The relationship between self-defeating behaviors and self-esteem among university students. Journal of Educational and Psychological Studies , 7(2), .
- Anastasi , A & Urbina, Susana (1976) Psychological Testing, New Jersey, Prentice Hall.
- Anastasi,A,S (1997) Psychological testing,7thed,New jersey :Aivacom company.
- Baumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among normal individuals: Review and analysis of common self-destructive tendencies. Psychological Bulletin , 104(1), .
[Link](https://www.apa.org/pubs/journals/bul)
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin Books.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
- Burns, D. D. (1980). Feeling Good: The New Mood Therapy. New York: William Morrow and Company.
- Cattell, R. B., Cattell, A. K., & Cattell, H. E. P. (1993). Sixteen personality factor fifth edition questionnaire. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Cronbach . L. G,& Cleser.(1970) psychological testing and personal. 2th unban university of Illinois press.

- Cudney, M., & Hardy, R. (1991). Self-defeating behaviors: Experimental research, clinical impressions, and practical implications. Journal of Counseling & Development , 69(1), .
- Edwards,t (1970), Teching ues of Attitide Scale constrction, New York- Appleten, couhtry- crafts, Jnc.
- Folkerts, K.(1999): The Emotionally Intelligent Team, CSWT Papers, Center for the study of Work Teams, University of North Texas.
- Helmstadter, G.C (1966). Principles of psychological Measurement London : Melhuen .
- Hunt,S. (2005). Associations between parent- daughter relationship, Individual adolescent psychological functioning, and female Adolescent self-defeating behaviors, M.A., Utah state university.
- Kabatay, R. (2008). Self-defeating behaviors: A psychological perspective. Journal of Clinical Psychology , 64(3), .
- Leonard, K. M. (2010). Time Management Strategies and Academic Performance: A Study on University Students. Educational Research Quarterly, 33(3), .
- Ley, P. (1978) Quntitative Aspects of Psychological Assessment: An Introduction. London: Gerald Duck Worth .
- Lindquist,E.(1951)Educational Measurement Washington American :American Council on Education.
- Maslaw, A. (1962), Toward A Psychology of Being, Divan Nostrand com. Inc. New York.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1993) The intelligence of emotional intelligence. Intelligence, vol.7.
- Nunnally, I,C, (1970) Educational Measurement And Evaluation, New York: Mergrow-Hill.
- Simons,R.(1987). Self- defeating and sadistic personality disorders: Needed additions to the diagnostic nomenclature. Journal of Personality disorders, 1(2),161:167.
- Smitson, W.S. (1974). The meaning of emotional maturity. MH, Winter 58.
- Zampelli, S. (2000). Self-defeating behaviors: A comprehensive guide to understanding and overcoming self-sabotage. Journal of Personality and Social Psychology , 78(1), ..