

القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة

د/ وائل أحمد سليمان الشاذلي **

د/ خالد أحمد عبدالعال إبراهيم *

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (٤٢١) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة سوهاج تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٢٢) سنة، واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي في تطبيق أدوات الدراسة والإجابة عن أسئلتها، وقام الباحثان بإعداد أدوات الدراسة والتي تتمثل في مقياس هزيمة الذات، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير المستقطب، ثم التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى هزيمة الذات لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، ومستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، ومستوى التفكير المستقطب لدى أفراد عينة الدراسة منخفض، كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن هزيمة الذات يصلح استخدامها في التنبؤ بالتفكير المستقطب إذ بلغ معامل الانحدار (٩,١٨٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وأن التنظيم الانفعالي يصلح استخدامه في التنبؤ بالتفكير المستقطب إذ بلغ معامل الانحدار (-٦,١٥٨) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وقدمت الدراسة مجموعة من التوصيات منها حث المتخصصين في العلوم الاجتماعية والنفسية والطب نفسية لمساعدة أفراد المجتمع على التخلص من آثار هزيمة الذات وما يصاحبها من شعور بالدونية والإحباط وفقدان الهمة، تفعيل دور الجامعات والمؤسسات التعليمية الأخرى ووسائل الإعلام المختل عقد ورش وندوات خاصة لفئات المجتمع المختلفة لإيضاح آثار التفكير المستقطب في التفاعل الاجتماعي. فة بزيادة الوعي بالتنظيم الانفعالي وتوظيف أساليب التنظيم الانفعالي في مختلف المواقف.

الكلمات المفتاحية: هزيمة الذات، التنظيم الانفعالي، التفكير المستقطب.

مقدمة الدراسة:

يتأثر سلوك الفرد وممارساته بالعديد من المتغيرات الناجمة عن طبيعة البناء النفسي والتكوين الانفعالي التي يخضع لها الفرد، ويصبح أسيراً لمؤثراتها، والتي تنعكس بدورها على شخصيته السلوكية ومن هنا نلاحظ الفروق في الممارسات والسلوكيات بين أفراد المجتمع الواحد، وكذلك الاتجاهات التي بناءً عليها يتحدد دور الفرد في مسيرة الحياة وأساليب بناء العلاقات مع المحيطين به وذلك في إطار التغيرات المتلاحقة.

ومن ضمن التغيرات التي أثرت على شخصية الفرد التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية نتيجة التحولات السريعة ومتطلبات التطور التكنولوجي الهائل التي لا يستطيع معظم الأفراد التعايش معها

* أستاذ مساعد قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة سوهاج

البريد الإلكتروني: kibrahim1985@gmail.com

** مدرس قسم علم النفس التربوي، كلية التربية - جامعة سوهاج

البريد الإلكتروني: waelshazly2005@yahoo.com

ويعجزون عن ملاحظتها، مما أدى إلى تعرضهم للكثير من صور الشعور بالوحدة النفسية والاعترا ب النفسي، حيث يُعد الشعور بالوحدة النفسية نقطة البدء لكثير من المشكلات التي يعاني منها الإنسان المعاصر خاصة حالة الانكسار وانهازام الذات (Riesman, 2000, 44).

وتُعد هزيمة الذات حالة من الشعور بالعجز وقلة الحيلة والإحباط وعدم الثقة بالنفس وانعدام الفاعلية الشخصية في الحياة والتعاسة العامة، وتدل في جزء منها على الأقل للتعرض للأحداث الصادمة والظروف العصيبة والأحداث الحياتية الضاغطة، خاصة إذا صادفت بناءً نفسياً هشاً قابلاً للانكسار نتيجة أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية، فضلاً عن ارتباطها بالتعرض لعمليات القهر والإكراه بما لها من تأثيرات سلبية على شخصية الفرد، كما تُعد هزيمة الذات حالة تتحقق عندما يتوقف الفرد عن العطاء وتتوقف همته عن التفاعل الطبيعي مع ما حوله من أمور وتصبح نظرته إلى الدنيا مظلمة تحمل الكثير من المآسي والحرمان ويتصور أنه من المستحيل تحقيق مراده وأهدافه؛ فهي حالة من الانكسار الذاتي بما تحمله من مشاعر وإدراكات تفقده الهمة والثقة في الذات وعدم التسامح مع أخطائه، فضلاً عن الميل إلى إهانة الذات وتحقيرها وعدم التوقف عن جلدتها (أبو حلاوة ورزق، ٢٠١٣، ١٢٩-١٣٠).

ويشير محمد (٢٠١٣) إلى أن ظاهرة هزيمة الذات وجلدها من أكثر الظواهر انتشاراً وخطورة في المجتمعات العربية؛ حيث إن الكثير من أبناء الشعوب العربية يسعون بل يتلذذون بجلد ذواتهم لدرجة تصل أحياناً إلى اختلاق أخطاء لم ترتكب فعلياً حتى يبكوا على أنفسهم ويبيكي عليهم الآخرون، كما يشير إلى أن هزيمة الذات شعور سلبي يتنامى دائماً في أوقات الإحباطات والهزائم عندما يتصدر الفشل وتتوارى النجاحات ويسود مناخ الهزيمة ويخيم على الأجواء.

وتتضح هزيمة الذات في الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام والالتكالية والاعتماد على الآخرين وتوقع الشر والخوف من المستقبل والتسويق الدائم للأمور، وغالباً ما ترتبط هزيمة الذات بمجموعة من الإدراكات المعرفية السلبية التي تشكل فيما بينها متلازمة لتبرير الشعور بالعجز في إطار من التمويه وخداع النفس والآخرين (Kordel, 2012, 62).

ويدل هذا على أن هزيمة الذات تشير إلى مظهر من مظاهر انعدام التوازن بين الفرد والمجتمع؛ إذ أن التوازن الاجتماعي بالنسبة للفرد أو للمجتمع مرهون بمدى رسوخ منظومة القيم الحضارية والاجتماعية والدينية في الوسط الاجتماعي الذي ينتج ظواهر الانحراف والانكسار والهزيمة والقهر والتمزق للأفراد، وهي ظواهر تعكس حالة غياب منظومة القيم وتدل على فقدان المجتمع للتوازن الثقافي والفكري والوعي المجتمعي.

ويقترض Kaya et al., (2017, 870) أن الناس لديهم إمكانات للتفكير غير المنطقي وهزيمة الذات وكذلك يمتلكون القدرة للتفكير العقلاني وحماية الذات، وأن المعتقدات غير العقلانية تميل إلى أن تكون جامدة، وتؤدي إلى المشاعر السلبية، وتميل إلى هزيمة الأهداف والغايات الأساسية للفرد، وتؤثر المعتقدات غير العقلانية بشكل عام على وظائف الأفراد من خلال أنماط الهزيمة الذاتية العاطفية.

وتشير نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إلى أن المشاكل النفسية وسلوكيات هزيمة الذات لا تسببها الأحداث الخارجية، ولكن من خلال المعتقدات والأفكار غير العقلانية حول الأحداث والتصورات المشوهة لهذه الأحداث التي تؤدي بدورها لهذه الاضطرابات الانفعالية (Petrides et al., 2017, 3).

وهنا يتضح دور التنظيم الانفعالي للفرد والذي يقوم على استخدام مجموعة استراتيجيات للتأثير على مستويات الاستجابة الانفعالية؛ حيث يشير مفهوم التنظيم الانفعالي إلى اتجاهين: الأول تأثر الفرد بانفعالاته، والآخر كيف يتأثر بانفعالات الآخرين؟، وتمثل الانفعالات كل أشكال الاستجابة الجسدية التي تتضمن تنسيق التغيرات في المجال الذاتي والسلوكي والفسولوجي والخبرة والتي تستثار عندما يكون الفرد في موقف مثير يتطلب تقييم وتحديد أهدافه تجاه هذا المثير (2, Mauss, 2007).

ومن الجدير بالذكر أن أغلب الانفعالات تعكس ردود أفعال الآخرين تجاه الفرد وتمارس دوراً مهماً في صياغة مفهوم الذات لدى الفرد وهو جزء كبير من الشخصية التي يشكل المجال الانفعالي مكوناً كبيراً منها، وقد وضع عالم الاجتماع Cooley عبارة (الذات الناضرة من خلف الزجاج) للإشارة إلى أن ردود أفعال الآخرين تجاهنا وتجاه أنفسنا تعد مصدراً مهماً من مصادر معرفة الذات، وتعد تلك الردود بمثابة مرآة تعكس صورتنا فتمكننا من رؤيتها (الفاعوري، ٢٠٠٧، ١٥).

ومن ناحية أخرى يمثل التفكير المستقطب إحدى صور التفكير غير العقلاني؛ حيث يعكس ضعفاً في إمكانية التعامل مع المواقف لأنه تفكير يتميز بالتصلب وصاحبه يتعامل مع المعلومات بتحيز مع استبعاد كل معلومة لا تنسجم مع مخططاته المعرفية ويؤيد المعلومة التي تتفق مع مخططة المعرفي (السراي، ٢٠١٢، ١١)، ولذلك يوصف بأنه نمط من التشوهات المعرفية يظهر كمنعكسات آلية ذاتية لتفكير الفرد والذي يبدو معقولاً من وجهة نظر الفرد القائم به وليس من وجهة نظر الآخرين (Oshio, 2009, 730).

والفرد يعيش في صراع مع الحياة في كافة جوانبها؛ فهو يعيش في صراع بين الخير والشر وبين الكراهية والحب، وهذا الصراع إما أن تتحمله الذات فتتكيف مع المحيطين بها أو لا تتحمله، وهنا يدخل الإنسان في دوامة الاضطرابات الانفعالية والنفسية التي قد ينتج عنها ضعف الأنا وتجعل الفرد يفقد ثقته بنفسه وتهتز في عينه صورة ذاته ويينخفض تقديره لها (العاسمي، ٢٠١٢، ١٩)، ويرتبط التقدير المنخفض للذات بمشاعر محبطة وأفكار سلبية يتعذر بناءً عليها تكوين علاقات عاطفية مرضية مع الآخرين ويعتقد الفرد في ظلها أن الآخرين لا يقبلونه مما يؤثر بشكل سلبي على مفهومه لذاته (أبو حلاوة ٢٠٠٦، ١٠٨)، ويؤثر مفهوم الذات إلى حد كبير في المعالجة الواعية للمعلومات بشكل تلقائي أو ضماني، ويُعد هذا المحرك الأساسي لكثير من السلوكيات كالتفكير المستقطب والنشاط النمطي، ويلعب دوراً هاماً في معالجة جميع العمليات المعرفية كتحقيق الدافع والأهداف، كما يعتبر عنصراً هاماً في معظم سلوك الإنسان (3, Perkinsand & Forehand, 2003).

وتمثل المرحلة الجامعية المجال الأمثل لنضج الملكات النفسية والفكرية والاهتمام بالبناء الفكري والنفسى للطلاب، ممثلاً في فهم حقائق الحياة والتفكير بطريقة عقلانية والقدرة على مواجهة التحديات والظروف وعدم الانهزام النفسي أمامها، في إطار من التنظيم الانفعالي أمام المستجدات والمستجدات، سواء كانت علمية أو إدارية أو اجتماعية، والتي تحتاج لفهم الذات وانفعالاتها وكذلك فهم الآخرين.

وفي ضوء ما سبق حاولت هذه الدراسة الكشف عن القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة.

مشكلة الدراسة:

أدت ضغوط الحياة الإنسانية في مجتمعاتنا العربية إلى تفاقم صعوبات الحياة وتعدد مشكلات الإنسان وزيادة الأعباء، وأصبح من الصعب على الإنسان تحقيق معظم حاجاته وطموحاته، بل أصبحت حياته بها الكثير من الألم والمعاناة، وهذه الظروف الحياتية الصعبة والمتلاحقة بما فيها الظروف المادية والتغيرات السريعة التي طرأت على مجتمعاتنا العربية، والتحديات التي تواجه هذه المجتمعات من حروب وأزمات اقتصادية وأوبئة وغير ذلك زادت من معاناة الإنسان وصراعاته الفكرية والنفسية ومن حالات الإحباط والقلق والحرمان والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية والاعترا ب والشعور بالانكسار وهزيمة الذات، كما أن تعرض الإنسان إلى العديد من الاضطرابات الانفعالية والنفسية والعقلية والسلوكية يضعف قدرته على العمل والعطاء ويصيبه بخور الهمة وتوقعات الفشل وعدم الثقة بالنفس وانعدام القدرة على تحقيق النجاح، وبذلك يشعر دائماً بالهزيمة قبل أن يقتحم المواقف الجديدة، ويفقد الأمل مسبقاً ويكون أقل تحكماً في الامور، ومن السهل التأثير عليه نتيجة فئاعات راسخة في ذهنه تحد من قدرة الفرد على الأداء ومن الجهد المبذول وتجعل سلوك الفرد يتسم بالضعف والخيبة وعدم القدرة على اتخاذ القرار والحكم على الآخرين، ويكون تفكيره استقطابي أي ليس لدي الفرد القدرة على الحكم المسبق على المواقف والأشياء التي لا يمتلك معلومات كافية عنها، كما يؤدي ذلك إلى انخفاض قدرة الفرد على تحمل التناقضات وانخفاض القدرة على تقبل وجهات نظر الآخرين المختلفة عما لديه، وتبنى الفرد نزعة زمنية تركز على الماضي أو الحاضر أو المستقبل، وبالتالي يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

- ١- ما مستوى هزيمة الذات لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- ما مستوى التفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة؟
- ٤- هل توجد قدرة تنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

- ١- التعرف على مستوى هزيمة الذات، ومستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة.
- ٢- الكشف عن القدرة التنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

أولاً: الأهمية النظرية:

- ١- تناول الدراسة لمتغيرات ذات أهمية بالغة لدى علماء النفس والصحة النفسية والتربية وهي هزيمة الذات، والتنظيم الانفعالي، والتفكير المستقطب.

- ٢- الاهتمام بطلاب المرحلة الجامعية التي تعتبر مرحلة انتقالية بين مرحلتي المراهقة والرشد؛ فهي المرحلة التي تتبلور فيها السمات الشخصية للطلاب والتي تشمل على مجموعة من العوامل والأبعاد المتداخلة والمتشابكة والتي يمكن تعليمها وترسيخها للطلاب داخل الجامعة.
- ٣- يمكن أن تزود الدراسة الحالية الباحثين ببعض المرتكزات النظرية التي تمكنهم من الاستناد عليها في بحوث لاحقة قد تكون مكملة لهذه الدراسة أو مساهمة في التوسع في قضايا تربوية أخرى.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- ١- من المتوقع أن تسهم الدراسة الحالية في الوقوف على مستوى هزيمة الذات، ومستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة.
- ٢- تحاول الدراسة الحالية إثراء المكتبة العربية بمقياس لهزيمة الذات، ومقياس للتنظيم الانفعالي، ومقياس للتفكير المستقطب، وتوفيرها للباحثين في المجالات التربوية.
- ٣- من المتوقع أن تستفيد الجامعات من نتائج الدراسة الحالية في الوقوف على أهم العوامل التي يمكن أن تساعد الطلاب على التفكير العقلاني.

حدود الدراسة:

إن أي تعميم يمكن استخلاصه من نتائج هذه الدراسة لا بد أن يكون في نطاق متغيراتها وطبيعتها أدواتها المستخدمة وعينتها والمجتمع الذي اشتقت منه ومنهجها، والمعالجة الإحصائية وإجراءاتها، لذا تتحدد الدراسة الحالية بالحدود التالية:

١- مصطلحات الدراسة:

أ- هزيمة الذات (Self-defeating):

تُعرف هزيمة الذات بأنها حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على صاحبها، وتتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتفتقر بمشاعر الكآبة واليأس والخزي، مع افتقاد الشخص للفاعلية والحيوية الذاتية مما يدفعه إلى الاستسلام والركون وتقبل واقعه الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره وتبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل، والميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئاً مادياً لا حياة فيه (أبو حلاوة ورزق، ٢٠١٣، ١٤٢-١٤٣)

ويعرفها الباحثان بأنها حالة من الفشل تتكون عند الفرد نتيجة ردود الأفعال عند إقباله على عمل ما يمثل حاجة ضرورية له، فينتج عن هذا الفشل في الغالب أنماط انفعالية سلبية مختلفة قد تكون غير مقصودة مما تؤدي به إلى التفكير بأشياء تسبب له الإزعاج وعدم السيطرة التي تؤدي إلى الهزيمة في مواجهة الأحداث، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس هزيمة الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

ب- التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation):

يُعرف التنظيم الانفعالي بأنه العمليات الداخلية والخارجية الواعية وغير الواعية المستخدمة بشكل مقصود من أجل تنظيم الانفعالات الإيجابية والسلبية ووضعها في اتجاه معين (Lazarus & Folkman, 2005, 87)

ويعرفه الباحثان بأنه العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

ج- التفكير المستقطب (Polarized Thinking):

يُعرف التفكير المستقطب بأنه التشبث بالأفكار والمعتقدات الخاصة بالفرد وعدم الاستعداد لمناقشة الأفكار الأخرى لقناعاته بخطئها وانحرافها (جابر وكفافي، ١٩٩٠، ١٠٠٢)، كما يعرف بأنه تفكير الأفراد بصورة متطرفة وفي عبارات صارمة، ويصدرون أحكاماً قسوية، ويمثل الشرود في التفكير والتعسف في الإستنتاج والمبالغة في التعميم (باترسون، ١٩٩٠، ٣٢).

ويعرفه الباحثان بأنه الميل إلى التفكير في الأشياء بأسلوب الاستقطاب الثنائي: الأسود أو الأبيض، الجيد أو السيئ، كل شيء أو لا شيء، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس التفكير المستقطب المستخدم في الدراسة الحالية.

٢- عينة الدراسة:

تم تطبيق الدراسة الأساسية على عينة قوامها (٤٢١) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة سوهاج، وزعت حسب الجنس إلى (٢٣٤) طالبة و (١٨٧) طالباً، وحسب التخصص الأكاديمي إلى (٢٩٣) أدبي و (١٢٨) علمي، وذلك في بداية الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٩/٢٠٢٠م، تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٢٢) عاماً بمتوسط عمري (٢١,٣) وانحراف معياري (١,٦٧).

٣- أدوات الدراسة:

قام الباحثان في الدراسة الحالية بإعداد مقياس هزيمة الذات، ومقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير المستقطب، وتم تصميم أدوات الدراسة إلكترونياً وتطبيقها على أفراد الدراسة.

٤- منهج الدراسة:

استخدم الباحثان في تنفيذ الدراسة الحالية المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف ظاهرة أو مشكلة وتصويرها تصويراً كمياً وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة، ويعتبر هذا المنهج هو الأنسب استخداماً في تطبيق أدوات الدراسة والإجابة عن أسئلتها.

٥- المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحثان ما يلي:

أ- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

ب- تحليل الانحدار المتعدد.

أدبيات الدراسة:

في هذا الجزء تم إلقاء الضوء على الخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة التي تهدف الدراسة الحالية إلى دراستها:

أولاً- هزيمة الذات:

يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في تشكيل شخصية الفرد، حيث إن كل فرد منا يتصرف بالطريقة التي تتسق مع مفهومه لذاته، فإذا كانت فكرة الشخص عن ذاته بأنه غير مقبول اجتماعياً فإننا نلاحظ عليه تجنب المواقف الاجتماعية وعدم الاختلاط بالآخرين وعدم الرغبة في العمل داخل مجموعات، وتتكون فكرة الفرد عن ذاته من خلال تفاعله مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، كما تسهم الخبرات التي يمر بها الفرد في تكوين فكرته عن ذاته، سواء خبرات النجاح أو الفشل، حيث إن هذه الخبرات تمثل الأساس التي يتشكل بناءً عليها مفهوم الذات، فإذا كانت الخبرات مؤلمة فسيكون مفهوم الذات سلبياً، أما إذا كانت الخبرات إيجابية فسيكون مفهوم الذات إيجابياً (القرعان، ٢٠١٢، ٢٥).

١- مفهوم هزيمة الذات:

تعتبر هزيمة الذات عاطفة قوية ملحة وغير سارة بصورة شديدة تنجم عن الانتهاكات الحقيقية أو الوهمية للمعايير الشخصية أو الاجتماعية أو السلوكيات الأقل من المستوى المطلوب أو مواقف تسبب للشخص الآخر الشعور بالكرب والأذى، وتمثل مشاعر الهزيمة حالات وجدانية تتضمن معاني لاشعورية يعود ترجع للشعور بالذنب وترتبط بخبرات سابقة من الفشل المتكرر؛ فالفرد الذي يعاني من قلق النجاح قد لا يعيش خبرة الذنب الشعورية لكنه غالباً ما يعجز شعورياً عن إدراك أنه يعاقب نفسه من خلال إفساد محاولاته للمضي قدماً لتحقيق النجاح أو الشعور بالسعادة (Frank, 1999, 443).

ويشير مفهوم هزيمة الذات إلى تفكير يدفع الأفراد إلى سلوك يسبب لهم الفشل والمتاعب أو الأذى وكأنه استراتيجية تعوق الذات، وتشعر الأفراد دائماً بخوف مستمر من عدم تحقيق النجاح والانزلاق نحو الفشل؛ فالأفراد أصحاب سلوك هزيمة الذات يعوقون أنفسهم ليتجنبوا المسؤولية نحو فشلهم (العاسمي، ٢٠١٢، ٢١).

وتعتبر هزيمة الذات عن حالة مرضية حقيقية، تعكس آثار التقدم الحضاري الذي أضفى تعقيداً وتصارعاً غير مسبوق وغير محدد الاتجاه، وما صاحبه من انفجار في سقف الآمال والطموحات، دونما امتلاك لأدوات تحقيقها، ومن المؤكد أن هزيمة الذات أخطر من الهزيمة المادية؛ لأنها تصيب المرء بالإحباط والعجز الداخلي بخلاف الهزيمة المادية (أبوحلاوة، ٢٠١٢، ١٧٩).

ويشير Irani Williams et al., (2013, 88) إلى هزيمة الذات بأنها السلوكيات التي تؤدي إلى نتائج عكسية وعدم تحقيق الهدف، والتي تجعل الشخص عند الانخراط في مثل هذه السلوكيات يعاني من الشعور بعدم السيطرة والفشل المتكرر ويتوقع مستقبلاً سلبياً وليس إيجابياً.

كما يوضح Callan et al., (2014, 142-143) طبيعة هذه السلوكيات التي تؤدي إلى هزيمة الذات بأنها تتمثل في أي سلوك واضح متعمد أو مقصود له آثار سلبية على الذات أو أنشطة الذات بعد تجربة غير ناجحة؛ حيث يشعر الأفراد بعد تجربة سوء الحظ بأنهم لا يستطيعون السيطرة على مثل هذه التجارب، ومثل هذه السلوكيات التي تهزم الذات بعد التجارب السلبية العشوائية تكون نتائجها السلبية غير متوقعة أو لا يمكن السيطرة عليها، وبالتالي يجب على الناس عدم إدانة أنفسهم في المواقف التي لا يتسببون فيها، أو العوامل التي تكون خارج سيطرتهم، وعموماً يجب عليهم تقديم أنفسهم بصورة إيجابية قدر الإمكان.

ويجمع الشلبي (٢٠١٤، ٤) بين مجموعة من المشاعر الذاتية في تعريفه لهزيمة الذات بأنها شعور الشخص بالعجز وال فشل وضعف الإرادة والاستسلام والانكسار أمام ضغط الواقع المخالف للمبادئ التي يحملها والظلم الذي يعيشه، مما يجعله يستسلم لأعدائه أو ينسحب من عمل الخير ويتعد عن تحمل المسؤوليات، وقد يؤدي الأمر إلى التصالح مع الواقع والرضا به ومحاولة تجميل المواقف الصعبة ليستطيع التعايش معها، بل قد يجعل من الواقع الجديد السقف الأعلى لطموحاته وآماله وأحلامه في المستقبل ويحاول إقناع الآخرين به والتعايش معه، وهذه الحالة النفسية المتردية تصبح أكثر تعقيداً عندما تنتقل من مستوى الفرد لتصل إلى مستوى الجماعة فتشمل شريحة اجتماعية كاملة تكتشف أن مصالحها المشتركة أصبحت مرتبطة بالواقع الذي فرضته الهزيمة عليه.

ويشير Campellone et al., (2016,1341) إلى هزيمة الذات بأنها الأفكار السلبية حول قدرة الفرد على النجاح في تنفيذ السلوك الموجه نحو الهدف والتي يمكن أن تمنع بدء السلوك والمشاركة.

ويركز العطار على مبعث الهزيمة في تعريفه (٢٠١٩، ٣٩١) أن هزيمة الذات عبارة عن حالة يهزم فيها الفرد ذاته ويكون أخطر ما فيها أن الشخص عندما يهزم ذاته لا يحاول الدفاع عنها، بينما في حالة محاولة الآخرين إلحاق الهزيمة به فإنه يعمل جاهداً على مقابلة ومواجهة محاولة الآخرين إلحاق الهزيمة به، وبالتالي يكون الضرر الأكبر في حالة هزيمة الفرد لذاته.

كما يذكر أبو حلاوة (٢٠١٣، ٤٣) إلى أن سلوك هزيمة الذات يتضمن ثلاثة أنواع من النماذج وهي: النموذج الأول ويتمثل في تدمير الذات الأولى الذي يقوم به الأفراد قصدياً، فهم يختارون أفعال يعرفون أنها تسبب لهم الأذى كالسلوك المسمى بالماسوشية (التلذذ بإيذاء الذات) أو تشوية الذات، النموذج الثاني ويتمثل في صعوبة المفاضلة بين المواقف التي تسبب الأذى من غيرها فيقع الفرد في اختيار محددات تأتي بنتائج معاكسة، والنموذج الثالث يتمثل في استخدام الأفراد استراتيجيات سلبية للتعامل مع المواقف لتجنب الأذى لذواتهم، لذلك يختارون استراتيجية أو طريقة لإنتاج سلوكيات سلبية للتعامل مع المواقف، وعادة ما يكون هذا الأسلوب شائع لدى الشباب والناضجين، وهو يؤدي إلى مخرجات إيذاء الذات، ويعكس أيضاً التناقض مع تنظيم الذات.

ويتضح مما سبق أن هذه التعريفات تتفق فيما بينها على أن الذات تهزم نفسها بنفسها بناءً على مجموعة من المعتقدات الذاتية، وهذا هو مكنم الخطورة، وترجع هذه المعتقدات التي تتسبب في هزيمة الذات إلى أنماط انفعالية سلبية مختلفة قد تكون غير مقصودة تتمثل في الشعور بعدم السيطرة وتنتج عندما يتكرر فشل الفرد في تحقيق أهدافه الخاصة وإشباع حاجاته الضرورية، ومن ثم تؤدي هذه الانفعالات إلى التفكير بأشياء تسبب له الإزعاج كاعتقاده أنه غير قادر أو أنه يعيش حالات من الأخطاء وخيبات الأمل المتلاحقة.

٢- أبعاد هزيمة الذات:

يشير أبو حلاوة ورزق (٢٠١٣، ١٥٤-١٥٥) إلى أبعاد هزيمة الذات على النحو التالي:

أ- الشعور بالخزي: ويعرف بأنه انفعال يمتلك صاحبه ويدفعه للشعور بالازدراء والاشمئزاز والذل والحرج، والشعور بالدونية أو النقص والحقارة وعدم الفائدة والرغبة في الاختفاء عن الآخرين.

ب-استصغار الذات: ويعرف بأنه شعور الشخص بانعدام القيمة وقلة قدرته وإمكانياته مقارنة بالآخرين، مع الميل إلى التقليل من شأن الذات واستضعافها.

ج-التثبيؤ: ويعرف بأنه حالة نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي، ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لا حياة فيه.

د-المدركات المعرفية: وتعرف بأنها مجموعة الأفكار والمعتقدات المعرفية التي تدفع الشخص للشعور بسيطرة جوانب الضعف والقصور عليه مع عجزه عن مقاومة أو مواجهة أحداث الحياة، فضلاً عن تلون حياته الانفعالية باليأس والتشاؤم.

هـ-الافتقاد للحبوية الذاتية: ويعرف بأنه شعور الفرد بالبلادة النفسية والسلوكية العامة والنفور من الحياة وعدم الترحيب بها.

و-جلد الذات: ويعرف بأنه نظرة الشخص إلى أخطائه وكأنها لا تغتفر، مع توهم أن المحيطين به يعلمونها جيداً، فضلاً عن الاعتقاد بأن هذه الأخطاء نتيجة ضعف في الشخصية وقصور في التكوين النفسي العام مقارنة بالآخرين، كما يتبدى في الكلام السلبي للذات.

٣- مراحل هزيمة الذات:

تحدث هزيمة الذات بشكل تدريجي في إطار من الشعور بعدم السيطرة والفتل وعبر عدة مراحل يمكن توضيحها كالتالي (الشلبي، ٢٠١٤، ١٢):

أ-الشعور بالإحباط المصحوب بطاقة والتزام عاليين في البداية، وقد يطور الشخص بعض الاتجاهات السلبية نحو العمل في هذه المرحلة.

ب-سيطرة الشعور بالوهم على النواحي التالية: يتوهم الشخص نفاذ الصبر والتعب، والتقييم السلبي لذاته، مما يسهل عليه الاستسلام للإحباط.

ج-انخفاض الطاقة والالتزام بالعمل، وخاصة عند التعرض للضغوط والتدخلات الخارجية في العمل، وفي هذه المرحلة يعاني الشخص من نقص في الشهية، وسلوكيات انسحابية مثل تناول المهدئات الذي قد يتحول إلى إدمان.

د-فقدان الحماس والبدء بالسخرية من زملاء العمل، حيث يشعر الشخص بأن عمله بلا هدف أو معنى إذا ما قورن بمهام حياته الأخرى، فيصبح العمل في أدنى سلم أولوياته.

هـ-اليأس والاستسلام حيث يشعر الشخص في هذه المرحلة بالأعراض التالية: شعور هائل بالفتل، والشك بالنفس، والفراغ، والرغبة في الهروب من العمل والانطواء والعزلة، وينتج عن هذه الأعراض تأثيرات جسدية وانفعالية قد تتطور إلى عجز مزمن.

٤- خصائص الأفراد ذوي سلوك هزيمة الذات:

يشير Sherry et al., (197, 2016) إلى أن أبرز خصائص الأفراد ذوي سلوك هزيمة الذات تتمثل فيما يلي:

أ- لا يnehون مهمتهم بعد بدئها، ويحدثون أنفسهم بعدم إتمام الإنجاز حتى وإن بدؤوا بالمهمة.

ب- يشعرون بالعجز ولديهم شعور بأن مهامهم شاقة، ويوجد عوائق أمام نشاطهم ومهامهم ويضعون أنفسهم بجانب الفشل فيصوبون جهودهم بعيداً عن إنجاز الهدف وسرعان ما يجدون أن تحقيق تلك الأهداف شاق.

ج- يبتعدون عن أي موقف أو نشاط يسبب لهم الألم ويعوق إنجاز الأهداف ويحيد بهم عن النتائج المرغوبة.

د- حديث الذات السلبي، والذي ينبع من شعورهم أن المهام تفوق قدراتهم فيستخدمون عبارات تعبر عن هزيمة الذات مثل (أنا لا أستطيع عمل ذلك، هذا لا يعني، المهمة صعبة جداً، ستكون المهمة أعلى من إمكانياتي، سوف أنهي ذلك فيما بعد).

هـ- يميلون للتسويف والمماطلة عندما يبدؤون بمهمة أو مشروع؛ فهم ينحون إلى عدم إكمال المشروع أو المهمة ويتكونها قبل إتمامها ويبدؤون بأخرى، حيث يكون سلوك المماطلة سلوك معرفي تطور من الخوف بأن إنجاز الأهداف أو المهمة قد يؤدي إلى مزيد من العمل الشاق، ويضعون أهدافاً لتوقعات عالية المستوى وفي ذات الوقت يتوقعون عدم إتمام المهمات بطريقة بارعة، والفشل هو الحقيقة الوحيدة المحققة لديهم.

و- الأداء الضعيف والسلبي في الحياة: وهذا يعود عليهم بسمعة سيئة في علاقاتهم وفي حل مشكلاتهم، لذلك هم يتألمون بسبب سوء الإنجاز وبسبب سلوكهم السلبي في أداء المهام.

ز- جلد الذات: يمارسون القسوة مع الذات فيلجؤون للعنف مع ذاتهم وعدم الشفقة بذواتهم عند الخطأ في المواقف بما لا يتناسب مع خطئهم.

ومن الدراسات التي تناولت هزيمة الذات لدى الطلاب في ضوء متغيرات مختلفة، دراسة (Ferrari, 1994) والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين التسويف وتقدير الذات والاعتماد على الآخرين وسلوكيات الهزيمة النفسية، وتوصلت إلى أن التسويف يرتبط بشكل كبير بانخفاض تقدير الذات والاعتماد على الآخرين وسلوكيات الهزيمة، ومن بين السلوكيات المحددة للهزيمة النفسية المماطلة في اتخاذ القرارات وإنجاز المهام الحاسمة والتحريض على الغضب من الآخرين ورفض الآخرين ذوي التفكير الجيد والشعور بالذنب بعد الأحداث الإيجابية، ودراسة (التميمي، ٢٠١٣) والتي هدفت إلى قياس الشخصية المهزومة ذاتياً لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، وتوصلت الدراسة أن طلبة الجامعة يتصفون بالشخصية المهزومة ذاتياً، وأنه لا يوجد فرق دال إحصائياً في الشخصية المهزومة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، ودراسة (أبو حلاوة ورزق، ٢٠١٣) والتي هدفت إلى الكشف عن طبيعة البنية العاملة للهزيمة النفسية، والتعرف على الكفاءة التمييزية لمقياس الهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات المعرفية (الذكاء الوجداني وأسلوب حل المشكلات) وغير المعرفية (الرضا عن الحياة)، وتوصلت الدراسة إلى أن مفهوم الهزيمة النفسية مفهوم متعدد الأبعاد، وكذلك وجود فاعلية تمييزية للهزيمة النفسية في ضوء الذكاء الوجداني، وأسلوب حل المشكلات، والرضا عن الحياة.

ثانياً- التنظيم الانفعالي:

إن للانفعالات دوراً هاماً في حياتنا اليومية وتعتبر من الجوانب الحيوية التي ترتبط بشكل وثيق بشخصية الأفراد وتفكيرهم وسلوكهم؛ فالانفعالات حالة وجدانية معقدة ودائمة تتسق مع النظم المعرفية للفرد وإحساساته وردود أفعاله الفسيولوجية في المواقف المختلفة، ويُعد تنظيم الانفعال من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي لعلم النفس؛ فكل فرد له من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية ما ينظم ويسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعله مع محيطه، ويركز تنظيم الانفعال على تأثر الفرد بانفعالاته وكيف يتأثر بانفعالات الآخرين.

١- مفهوم التنظيم الانفعالي:

يشير Thompson (1994, 27-28) إلى التنظيم الانفعالي بأنه يشمل عمليات داخلية وخارجية مسئولة عن متابعة وتقييم وتعديل الردود الانفعالية المؤقتة والشديدة وذلك بغرض تحقيق أحد الأهداف.

ويضيف Gross (1998, 274) أن التنظيم الانفعالي يتضمن توظيف السلوكيات والاستراتيجيات شعورياً أو لا شعورياً أو تلقائياً بغرض تعديل وتحسين ومنع بعض الخبرات والتعبيرات الانفعالية.

وعرفه Gross (2001, 215) بأنه إستراتيجية تتضمن إعادة صياغة طبيعة الأفكار والسلوكيات التي تؤثر في الانفعالات التي يملكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الإفصاح عنها لاحقاً، وكيفية معاشتها والتعبير عن تلك الانفعالات.

ويرى Eisenberg (2001, 121) أن التنظيم الانفعالي يمثل ضبط وتغيير متى وكيف يخبر الفرد الانفعالات والحالات التحفيزية والفسيولوجية المصاحبة للانفعالات وكيفية التعبير عنها سلوكياً.

ويشير Granefski & Kraaij (2007, 143) إلى أن التنظيم الانفعالي يتضمن السيطرة على مجموعة كاملة من الانفعالات الإيجابية والسلبية وكذلك القدرة على الاستجابة للتجارب العاطفية بطريقة مقبولة اجتماعياً بما يسمح بتأخير ردود الأفعال المختلفة في سياقها المناسب.

كما يركز Koole (2009, 41) على آلية مهمة من آليات التنظيم الانفعالي في تناوله لهذا المتغير على أنه توجيه التدفق التلقائي للانفعالات وذلك بغرض إدارة حالات الفرد الانفعالية والسيطرة على الانفعالات بما يحقق للفرد التوافق.

ويعرفه Wolters (2011, 275) بأنه مراقبة وتقييم التجارب الانفعالية وردود الفعل الوجدانية، بما يحقق تخفيف حدة التجارب وتأثيرها على الفرد ومن حوله وكذلك تنظيم ردود الفعل الوجدانية بما يضمن للفرد الاستقرار الوجداني.

ويخلص الباحثان من العرض السابق لتعريفات التنظيم الانفعالي بأنه جملة من عمليات السيطرة والتأثير في نوع أو كم الانفعالات التي يشعر بها الفرد أو يشعر بها من حوله وتتخذ هذه العمليات بعض الطرق كمتابعة وتقييم وتعديل الردود الانفعالية المؤقتة والشديدة والتي يمكن تعديلها، ومنع بعض الخبرات والتعبيرات الانفعالية التي قد تؤثر بالسلب على توافق الفرد وعلاقاته الاجتماعية، والسيطرة والتحكم في الانفعالات بما يضمن اختيار الوسيلة المناسبة للتعبير عنها وكيفية الإفصاح عنها، وكذلك

الاستجابة إلى التجارب العاطفية بطريقة مقبولة اجتماعياً في إطار من القيم والأعراف الاجتماعية. وهذا ما يمكننا أن نطلق عليه إدارة وتوجيه الانفعالات بشكل توافقي وبغرض تحقيق الأهداف.

٢- الملامح الرئيسية للتنظيم الانفعالي:

يتضمن التنظيم الانفعالي وجود هدف معين يسعى الفرد لتحقيقه من خلال عملية تعديل الانفعالات المستخرجة، ويشير إلى عمليات التنظيم الانفعالي الداخلية التي تتم بواسطة الفرد بنفسه (تنظيم الانفعالات) والعمليات الخارجية للتنظيم الانفعالي التي تتم بواسطة الآخرين، وقد ركز الباحثون في دراساتهم المتعلقة بمرحلة البالغين على العمليات الداخلية للتنظيم الانفعالي، وعلى الجانب الآخر فقد ركز الباحثون في دراساتهم مع الأطفال على العمليات الخارجية للتنظيم الانفعالي وذلك باعتبارها بارزة في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة (Gross, 2014, 6).

ويحتوي التنظيم الانفعالي على العديد من الاستراتيجيات والعمليات التنظيمية المتداخلة لتحقيق الهدف، وتكون هذه العمليات تلقائية أو شعورية واعية أو لا شعورية غير واعية، وتحدث تغييراً في إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية من خلال التأثير في ديناميكية وشدة الانفعال أو في مرحلة الكمون والمدة الزمنية التي تغطيها الاستجابات في الجوانب الذاتية والسيولوجية والسلوكية (Thompson, 1990, 467).

ويسهم التنظيم الانفعالي في تخفيف أو زيادة أو المحافظة على شدة الردود الانفعالية وذلك بناءً على أهداف الفرد، ويمكن أن يغير درجة تماسك مكونات الاستجابة الانفعالية عندما يتم إظهار الانفعالات كما هو الحال عندما تحدث تغييرات جوهرية في التجربة العاطفية والاستجابات الفسيولوجية التي تحدث في ظل غياب التعبيرات والسلوك الوجهي (Dan-Glauser & Gross, 2013, 57).

ويشمل التنظيم الانفعالي الأنواع المتعددة للانفعالات (السلبية والإيجابية) التي يتم تنظيمها، وقد أشارت الكثير من الدراسات والبحوث إلى عمليات التنظيم الانفعالي المستخدمة من أجل تنظيم الانفعالات السلبية مثل الغضب والخوف والحزن (Gross et al., 2006, 20)، وتطرق العديد من الدراسات إلى الجانب الآخر من الانفعالات وهو تنظيم الانفعالات الإيجابية مثل القدرة على تهدئة الشعور بالسعادة بعد الحصول على نتيجة جيدة في الاختبار في الوقت الذي حصل فيه صديق آخر على درجة متدنية، بالإضافة إلى ذلك تنظيم الانفعالات من خلال زيادة شدتها تحت بعض الظروف مثل محاولة زيادة مشاعر الغضب لدى الجنود قبيل المعركة، كما أشارت العديد من الدراسات بأن التوجه الأمثل والأشمل للتنظيم الانفعالي يأخذ بعين الاعتبار الانفعالات الإيجابية والسلبية والتي يمكن خفضها أو زيادتها (Gross, 2014, 13).

ويشير Gratz & Roemer (2004, 42) إلى أن التنظيم الانفعالي الفعال يتضمن الوعي والوضوح الانفعالي، وتقبل الاستجابات الانفعالية، والقدرة على التحكم بالدوافع والتصرف تبعاً للهدف المنشود خلال الخبرات الانفعالية السلبية، والقدرة على استخدام استراتيجيات وعمليات التنظيم الانفعالي في المواقف المتنوعة بشكل مرن وملائم لتعديل الاستجابات الانفعالية من أجل تحقيق الهدف المحدد.

ومما سبق يرى الباحثان أن التنظيم الانفعالي يتمثل في الاستراتيجيات والعمليات التي يستخدمها الفرد لتنظيم حالاته الوجدانية وضبط مكونات الإستجابة الانفعالية من خلال الفهم الانفعالي للمواقف

والتعبير عن تلك الخبرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم وتعزيز حالة السرور أو تجنب الألم قدر المستطاع، بما يتناسب وتحقيق أهدافه.

٣- استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يشير Gross (2001, 214)، و John & Gross (2007, 356) إلى أن كل فرد لديه نوعان من الاستراتيجيات المستخدمة في تنظيم الانفعالات وهما:

أ- استراتيجية التركيز المسبق: تشمل العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي وتوليد الاستجابات الانفعالية بشكل كامل، فمثلاً عند سماع الفرد أن صديقاً له تحدث عنه في غيابه بطريقة سيئة، فإنه قبل إظهار الاستجابة الانفعالية يقوم بتقييم الموقف وربما يشعر بالحزن تجاه موقفه مع صاحبه بدلاً من الشعور بالغضب تجاهه.

ب- استراتيجية التركيز على الاستجابة: تشمل العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وكذلك عندما يكون الانفعال قائماً لتوه، فمثلاً عندما يكون الفرد في حفله ويقابل شخصاً لا يحبه، فإن هذا الشخص يقوم برسم ابتسامة مزيفة على وجهه بالرغم من شعوره بعدم الارتياح تجاهه، وأشارت الكثير من الدراسات أن استراتيجية التركيز المسبق أكثر توافقاً من استراتيجية التركيز على الاستجابة.

٤- عمليات التنظيم الانفعالي:

يشير Gross (2014, 7-10) إلى أنه يوجد العديد من العمليات المشتركة في خفض أو المحافظة أو زيادة إحدى مكونات الانفعالات، وأن كل واحدة من هذه العمليات تعد بمثابة هدف ممكن ومحتمل للتنظيم الانفعالي، وهناك خمس عمليات رئيسية يتم تطبيقها في المواقف المختلفة خلال عملية حدوث الانفعال والاستجابة الانفعالية والتي من خلالها يستطيع الفرد تنظيم انفعالاته مع الأخذ في الاعتبار لعامل الزمن، وتتضح هذه العمليات فيما يلي:

أ- اختيار الموقف: يعتبر بمثابة العملية الأولى للتنظيم الانفعالي ويمثل الاتجاه الاستباقي لانتقاء النمط الانفعالي في وقت مبكر للموقف الذي يتعرض له الفرد، ويتضمن اختيار الموقف الذي يمكننا من التصرف بطريقة مرضية لذواتنا والابتعاد عن المواقف التي قد تظهر فيها انفعالات لا نريدها أن تظهر.

ب- تعديل الموقف: يسعى الفرد من أجل تغيير التأثير الانفعالي للموقف وذلك من خلال بذل الجهود لتعديله بصورة مباشرة وبالتالي يتكون شكل ثان من المستوى الانفعالي وتتغير الحالة الانفعالية، فمثلاً إذا ارتكب الفرد خطأ اجتماعياً أو تعطل جهاز التلفزيون قبل إذاعة المسلسل المفضل، يستطيع الفرد أن يحول الخطأ الاجتماعي إلى دعابة مرحة أو يقوم بممارسة لعبة عائلية بدلاً من مشاهدة التلفاز، ويشار إلى هذا النوع من العمليات بالتعامل المركز على المشكلة أو السيطرة الأولية.

ج- توزيع الانتباه: يشير إلى توجيه الانتباه ضمن موقف معين وذلك بغرض التأثير في انفعالات الفرد واستجاباته، عندما يكون من غير الممكن تغيير أو تعديل الموقف الذي يكون فيه الفرد، فمثلاً يستخدم توزيع الانتباه من قبل الأفراد الذين ينتظرون أن تقدم لهم الجوائز على أمور أخرى تخفف عليهم الانتظار.

د-التغيير المعرفي: يشير إلى أنه بعد انتقاء الموقف وتعديله وتوجيه الانتباه نحوه فإن الانفعال يتطلب إدخال معنى على المدركات الحسية حتى تكون نتيجة نهائية، ويقوم الأفراد بتقييم قابليتهم لتنظيم مطالب الموقف وذلك من خلال الخطوات المعرفية لتحويل مدرك حسي إلى شئ معين يؤثر على خبرتهم وحالتهم الانفعالية، حيث يشير التغيير المعرفي إلى تغيير الكيفية التي يقوم بها الفرد بتقييم الموقف الذي يعيشه تبعاً للأهمية والمغزى الانفعالي للموقف.

ه-تعديل الاستجابة: يتم ذلك بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، فمثلاً يمكن للتمارين الرياضية والاسترخاء أن يستخدمها الفرد في تقليل الجوانب الفسيولوجية والتجريبية للانفعالات السلبية، وبشكل مغاير قد يلجأ الفرد لتناول العقاقير أو تغيير نمط طعامه أو التدخين في سبيل تعديل الخبرة الانفعالية.

ومن الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي لدى الطلاب في ضوء متغيرات مختلفة، دراسة (Min, 2013) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والاكتئاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المقيمين في السكن الجامعي، وتوصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية تبعاً لمستويات الثقة بالنفس والاكتئاب، ووجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين متغير الثقة بالنفس واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ووجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين متغير الاكتئاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ودراسة (Kown et al., 2013) والتي هدفت إلى دراسة الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً للجنس والثقافة والعلاقة بالاكتئاب لدى طلبة الجامعات من ثقافتين مختلفتين، وتوصلت إلى أن الطلبة الكوريين أكثر استخداماً لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي من الأمريكيين، ووجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين متغير الاكتئاب واستراتيجيات التنظيم الانفعال، ودراسة (Zhang, 2014) والتي هدفت للتعرف على العلاقة بين سمات الشخصية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الصينيين، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم المعرفي وجميع سمات الشخصية الصينية، ودراسة (سلوم، ٢٠١٥) والتي هدفت إلى التعرف على مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية والجامعية، وعلاقة استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات، وتوصلت إلى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية لديهم مستوى متوسط من استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات، ودراسة (عياش وفائق، ٢٠١٦) والتي هدفت إلى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف الدراسي، وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص والصف الدراسي.

ثالثاً- التفكير المستقطب:

١- مفهوم التفكير المستقطب:

يشير التفكير المستقطب إلى تفكير الأفراد بصورة متطرفة ومطلقة، ويرتبط بالتجريد الانتقائي والاستنتاج الاختياري والتعميم الزائد، ويمثل التفكير المستقطب خاصية من خصائص التفكير الآلي أي أنه يظهر بصورة منعكسات آلية لما يبدو أنه معقول بالنسبة لي وغير معقول من وجهة نظر الآخرين، ويشار إليه بالتفكير المشوه والتفكير الثنائي وهو ناتج عن خلل في الأبنية المعرفية الأساسية، ويعبر عنه أيضاً بالتفكير غير ويتسبب في اضطرابات شخصية الفرد، كما يعبر عنه في تفسير الشخصية من خلال

رموز (A.B.C) ويعني الرمز (B) طبيعة إدراك الفرد وتفكيره، ويُعرف بالثنائية أي ميل بعض الأشخاص لإدراك الأشياء إما بيضاء أو سوداء أو خبيثة أو طيبة، صادقة أو كاذبة، دون أن يدركوا أن الشيء الواحد الذي قد يبدو شيئاً، قد يكون به أشياء جيدة، ويطلق الباحثون في علم النفس على هذه الخاصية مفاهيم مثل تصلب الشخصية، وأثبتت بعض الدراسات البيئية العربية أن هذه الخاصية من التفكير ترتبط بسمات لاتوافقية كالتعصب والتسلط والتوتر والقلق وتتفق مع بحوث عربية أخرى (كوري، ٢٠١١، ٣٨١)، ويُعد التفكير المستقطب نمط التفكير الذي لا يتبع منهجية واضحة أو دقيقة ويبنى على افتراضات باطلة أو مغالطات أو حجج وادعاءات غير متصلة بالموضوع، أو إعطاء أحكام متسرفة وتعميمات أو ترك الأمور للزمن أو الظروف كي تعالجها (سعادة، ٢٠١١، ٤٣).

ويرى أبو أسعد (٢٠١١، ٣٨٨-٣٩٠) أن التفكير المستقطب يظهر في العديد من الأفكار المتطرفة والمشوهة، وتتضح فيما يلي:

- أ-التفكير الثنائي: إما كل شيء أو لا شيء، فمثلاً إما يحصل على علامة كاملة في الاختبار أو سيرسب.
- ب-الاستدلال الاعتيادي: يعنى الوصول إلى استنتاج معين من حالة أو حدث أو خبرة بشكل غير مبرر، فمثلا التنبؤ بحدوث موقف سيء بدون دليل.
- ج-التجريد الانتقائي: يركز الفرد على تفاصيل ذات طبيعة سلبية ويتجاهل المظاهر الإيجابية.
- د-التعميم الزائد: فيه يستلخص قاعدة أو فكر على أساس خبرة أو حدث معين وتعميمها على مواقف غير مماثلة فيستنتج طالب أن أداءه في الرياضيات والعلوم سيكون سيئاً نظراً لسوء أدائه في الجبر.
- هـ-التكبير والتصغير: يخطئ الفرد في تقييم حدث معين من خلال المبالغة في العيب وتضخيمه، فمثلاً يعتقد الفرد أنه بسبب شد عضلي بسيط لن يكون قادراً على اللعب اليوم.
- و-التسمية أو فقد التسمية: نظرة الفرد لنفسه على العموم تنتج عن بعض الأخطاء المحدودة؛ فالفرد الذي لديه بعض الخلافات مع الأقارب قد يقول (أنا لست محبوباً).
- ز-الشخصنة: جعل حادثة غير مرتبطة بالفرد ذات معنى مما يسبب تشوه معرفي.
- ح-لوم الذات: هو إساءة تفسير الواقع وفقاً لأفكار سلبية واستنتاجات غير منطقية وفيه يحمل الشخص نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعتبر نفسه مسؤولاً عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه.
- ط-استخدام العبارات العاطفية: يشير إلى استخدام عبارات تدل على الحتميات العاطفية كأسلوب من أساليب التفكير مما يؤدي إلى تحجيم سلوك الفرد اجتماعياً.
- ي-التفكير القائم على الاستنتاجات الانفعالية: ويقصد به تفسير سلوك الآخرين تفسيراً انفعالياً وبالتالي صعوبة التفاعل الاجتماعي الفعال.
- ك-التفكير الانتحاري: بمعنى الرغبة في الهروب لرؤية المستقبل مثقل بالألم والمشكلات وعدم وجود طريقة للتخلص منه سوى الانتحار، ويبدو للفرد خطوة منطقية فهو يعتقد أنه يرفع عن أسرته وعن نفسه عبئاً ثقيلاً.

٢- النظرية المعرفية في تفسير التفكير المستقطب:

لقد ركز المنظور المعرفي في جوهر دراساته على العمليات العقلية التي يعد التفكير من أبرزها، إذ يفسر المنظور المعرفي الاضطرابات النفسية بأنها البناءات العقلية والصور الذهنية والإدراكات المشوهة، حيث يوصف السلوك بأنه نتاج لمخططات عقلية تضم منبهاً أو عدة منبهات معاً، حيث يختلف الأفراد فيما يمتلكونه من مخططات عن ذات الموضوع، وأشار علماء النفس المعرفيون أن العمليات المعرفية التي تربط العلاقة بين المثيرات والاستجابات هي التي تفسر استجابة الفرد بطرائق مختلفة للمثيرات المتشابهة، (Oshio, 2009, 732).

ويرى ربيعة (٢٠٠٥، ٨) أن المنظور المعرفي يشير إلى إزالة الألم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق من خلال التعرف على المفاهيم والإشارات الذاتية الخاطئة وتحديدها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها وذلك تبعاً للاستجابات الانفعالية، لذا فالمخططات تأخذ لدى كل فرد عبر الزمن شكلاً ومضموناً، فمنها ما يكون عن الذات وعن الآخرين وعن الجماعات حيث يكون لهذه المخططات آثار إيجابية في العمليات العقلية تتمثل في: تنظيم المعلومات واختصارها في أقل عدد ممكن من الفئات، وتفسير المعلومات الجديدة وكذلك تساعد على الاستنتاج والاستدلال، وتساعد في التخطيط المستقبلي للأفراد، على الرغم من ذلك فإن لها أثراً سلبية تتمثل في: نشأة الاتجاهات العدوانية والتعصبية، وتكوين تعميمات نمطية وخطئة عن الذات والآخرين؛ إذ تتجاهل الاختلافات والفروق والتفاصيل المميزة لفئات متعددة من الافراد والجماعات والمواقف.

ويشير رشيد (٢٠١٦، ٥٦) إلى أن التفكير المستقطب قد يحدث نتيجة للعمليات المعرفية كالتعلم الخاطئ، والاستنتاجات غير الصحيحة على أسس من معلومات غير كافية، وعدم التمييز الكافي بين الخيال والحقيقة مما يؤدي إلى قصور وفشل في التفكير.

وبذلك يكون المخطط المركزي للتفكير المستقطب هو رؤية الذات والآخر على أنها جميعها جيدة أو جميعها سيئة، حيث إن كل جزء من أجزاء المخطط المعرفي ينشط الأجزاء الأخرى للمخطط ذاته، وبذلك يكون مستحضراً للقوة التي تؤثر على الأحداث الحالية أو الآتية، لأن المخطط المهيم يحدد ما هو ملاحظ وكيفية معالجته، وكذلك يحدد المعنى المشار له والعواطف التي يتم استحضارها (Oshio, 2009, 733).

ويمثل التفكير المستقطب أحد مظاهر التشوهات المعرفية والأفكار المتطرفة التي قد لا تقتصر على الفرد ولكنها تتعداه إلى المجتمع المحيط به من خلال بعض صور الإفراط في التعميم واشتقاق قواعد عامة من أحداث أخرى وتطبيقها على حالات مختلفة عنها قد تتفق معها في جزء ولا ينسحب عليها الكل، وكذلك على الأشخاص مما يؤثر على علاقات الفرد بمن حوله (Uhi, 2007, 15).

وبالتالي ينشأ التفكير المستقطب وفقاً للمنظور المعرفي من تفسير الأحداث وفقاً لشبكة من المعتقدات الثانوية والافتراضات والصيغ والقواعد التي غالباً ما تكون ذات صلة بذكريات ما، وتكون على مستوى أعمق في الوعي كمعتقدات حول الذات تتمثل بعبارات (أنا غير محبوب)، (أنا خاسر في كل شيء)، ثم إن هذه المخططات المعرفية تتطور خلال مراحل الحياة وتكون متأثرة بالتجارب الشخصية والعلاقات بالآخرين وبعمليات التعزيز بأنواعه، ثم إنها تولد أفكاراً قد تكون إيجابية تكيفية أو تكون سلبية تؤدي إلى خلل وظيفي نفسي، كما أنها قد تكون عامة أو خاصة، وقد توجد أفكار متناقضة بذات الوقت،

وعادة تكون الأفكار الكامنة خاملة لكنها تنشط عند إثارتها بمثيرات (Beck & Weishaar, 1989, 94).

ومن الدراسات التي تناولت التفكير المستقطب في ضوء متغيرات مختلفة، دراسة (السراي، ٢٠١٢) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير فئتين إرشاديتين (ملء الفراغ - تغيير القواعد) في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وتوصلت إلى أن لكل من فنية ملء الفراغ وفنية تغيير القواعد تأثيراً في خفض حدة التفكير المستقطب، ودراسة (أبوجاسم، ٢٠١٦) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى التفكير المستقطب لدى طلبة المرحلة المتوسطة، وهل توجد فروق في مستوى التفكير المستقطب تبعاً لمتغير الجنس، وتوصلت إلى أن مستوى التفكير المستقطب لدى أفراد الدراسة مرتفع، ووجود فروق في مستوى التفكير المستقطب لصالح الذكور، ودراسة (نجف، ٢٠٢٠) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير العلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وتوصلت الدراسة إلى ارتفاع مستوى التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وكان تأثير العلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب ولصالح المجموعة التجريبية.

إجراءات الدراسة:

يتضمن هذا الجزء الدراسة الاستطلاعية، ووصفاً لأدوات الدراسة المستخدمة وكيفية إعدادها وأساليب الضبط الإحصائي المستخدمة في تحليل البيانات، ويمكن عرضه فيما يلي:

أولاً- عينة الدراسة الاستطلاعية:

طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٨٤) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية في جامعة سوهاج، وقد تم اختيارهم عشوائياً بحيث تتوفر فيها معظم خصائص العينة الأساسية للدراسة، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة.

ثانياً- أدوات الدراسة:

فيما يلي عرض الباحثان أدوات الدراسة وكيفية إعدادها وأساليب ضبطها الإحصائي:

١- مقياس هزيمة الذات:

أعد الباحثان مقياس هزيمة الذات بعد الإطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة والأطر النظرية في هذا المجال، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٤٨) فقرة مقسمة على (٦) أبعاد وهي: الشعور بالحزي، واستصغار الذات، والتشوي، والمدرجات المعرفية، والافتقاد للحبوية الذاتية، ووجد الذات، ويتكون كل بعد من (٨) فقرات، وتكون الاستجابة على الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الثلاثي بحيث تمثل الدرجة (١) غير موافق، وتمثل الدرجة (٢) محايد، بينما تمثل الدرجة (٣) موافق.

١/أ- صدق المقياس:

قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠)، وطلب منهم الحكم على مدى تمثيل الفقرات لمقياس هزيمة الذات لدى الطلاب، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات، وأي ملاحظات أخرى يرونها مناسبة، واعتمدت نسبة (٩٠%) وما فوق للإبقاء على الفقرة واعتبارها مناسبة، واتضح من تقديرات المحكمين أن الفقرات كافية لمقياس هزيمة الذات، وتم تعديل

الصياغة اللغوية لبعض الفقرات، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق استخدام صدق المحك الخارجي باستخدام مقياس الشعور باليأس إعداد/ محمد عبد التواب، وسيد عبد العظيم محمد (٢٠٠٦) والذي طبق على طلاب وطالبات كلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتم حساب معامل الارتباط بين الدرجة على المقياسين وجاءت مساوية (٠,٧٦) وهو معامل ارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١ مما يؤكد على صدق المقياس.

١/ب- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بحساب قيمة معامل ألفا لكرونباخ، وجاءت هذه القيمة مساوية (٠,٨٠)، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئية النصفية باستخدام معامل "سبيرمان براون" فجاءت قيمة معامل الثبات مساوية (٠,٧٩)، وتم حساب الثبات بطريقة التجزئية النصفية باستخدام معامل "جتمان" للثبات فجاءت قيمة معامل الثبات مساوية (٠,٧٩)، وتشير هذه القيم إلى معامل ثبات مرتفع للمقياس.

١/ج- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك في جدول (١).

جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس هزيمة الذات والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	**٠,٥٤٩	٩	**٠,٥٩٠	١٧	**٠,٥٦٨	٢٥	**٠,٦٠٥	٣٣	**٠,٥٦١	٤١	**٠,٥٧٤
٢	**٠,٥٥١	١٠	**٠,٥٧٣	١٨	**٠,٥٩٠	٢٦	**٠,٥٨٢	٣٤	**٠,٥٥٣	٤٢	**٠,٦٠١
٣	**٠,٥٢٩	١١	**٠,٥٥٦	١٩	**٠,٥٨١	٢٧	**٠,٥٧٩	٣٥	**٠,٥٦٧	٤٣	**٠,٥٧٧
٤	**٠,٦٠٣	١٢	**٠,٥٤٤	٢٠	**٠,٥٧٢	٢٨	**٠,٥٦٣	٣٦	**٠,٥٨٣	٤٤	**٠,٥٧٣
٥	**٠,٦٠٦	١٣	**٠,٥٧٠	٢١	**٠,٥٦٦	٢٩	**٠,٥٧٦	٣٧	**٠,٥٩٢	٤٥	**٠,٥٦٤
٦	**٠,٥٩٦	١٤	**٠,٥٨٣	٢٢	**٠,٥٦٤	٣٠	**٠,٥٦٠	٣٨	**٠,٥٦٤	٤٦	**٠,٥٩٨
٧	**٠,٥٧٨	١٥	**٠,٥٤٣	٢٣	**٠,٥٨١	٣١	**٠,٥٤٧	٣٩	**٠,٦٠١	٤٧	**٠,٥٨٣
٨	**٠,٥٦٥	١٦	**٠,٥٨٨	٢٤	**٠,٥٣٩	٣٢	**٠,٥٩٨	٤٠	**٠,٥٦٧	٤٨	**٠,٥٦٧

** دالة عند مستوى ٠,٠١

١/د- طريقة تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٤/٨) فقرة موزعة على ستة أبعاد، وتكون الاستجابة على الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الثلاثي بحيث تمثل الدرجة (١) غير موافق، وتمثل الدرجة (٢) محايد، بينما تمثل الدرجة (٣) موافق، وعلى ذلك تتراوح درجات المقياس بين (٤٨ - ١٤٤) وكلما ارتفعت الدرجة كانت مؤشراً على ارتفاع مستوى هزيمة الذات لدى المستجيب، وكلما انخفضت الدرجة كانت مؤشراً على انخفاض مستوى هزيمة الذات لدى المستجيب، ويتم الحكم على مستوى هزيمة الذات للطلاب بالاعتماد على المعيار الآتي: (من ١-١,٦٦) منخفض، (من ١,٦٧-٢,٣٣) متوسط، (من ٢,٣٤-٣) مرتفع.

٢- مقياس التنظيم الانفعالي:

أعد الباحثان مقياس التنظيم الانفعالي بعد الإطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة والأطر النظرية في هذا المجال، وتكون المقياس من (٣٦) فقرة تقيس العمليات التي تحدث عندما يحاول الفرد أن يؤثر في نوع أو كمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وتكون الاستجابة على الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الثلاثي بحيث تمثل الدرجة (١) غير موافق، وتمثل الدرجة (٢) محايد، بينما تمثل الدرجة (٣) موافق.

٢/أ-صدق المقياس:

قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠)، وطلب منهم الحكم على مدى تمثيل الفقرات لمقياس التنظيم الانفعالي للطلاب، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات، وأي ملاحظات أخرى يرونها مناسبة، واعتمدت نسبة (٩٠%) وما فوق للإبقاء على الفقرة واعتبارها مناسبة، واتضح من تقديرات المحكمين أن الفقرات كافية لمقياس التفكير الإيجابي، وتم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات.

٢/ب- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بحساب قيمة معامل ألفا لكرونباخ، وجاءت هذه القيمة مساوية (٠,٨٣)، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئية النصفية باستخدام معامل "سبيرمان براون" فجاءت قيمة معامل الثبات مساوية (٠,٨١)، وتم حساب الثبات بطريقة التجزئية النصفية باستخدام معامل "جتمان" للثبات فجاءت قيمة معامل الثبات مساوية (٠,٨١)، وتشير هذه القيم إلى معامل ثبات مرتفع للمقياس.

٢/ج- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك في جدول (٢).

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	**٠,٥٩٤	١٠	**٠,٥٥٠	١٩	**٠,٥٩٠	٢٨	**٠,٦٠٣
٢	**٠,٥٨٩	١١	**٠,٥٨٢	٢٠	**٠,٥٦٦	٢٩	**٠,٦٠٠
٣	**٠,٥٧٥	١٢	**٠,٥٧٩	٢١	**٠,٥٧٥	٣٠	**٠,٥٦٩
٤	**٠,٥٦٩	١٣	**٠,٥٦٧	٢٢	**٠,٥٦٧	٣١	**٠,٥٤٦
٥	**٠,٥٥٩	١٤	**٠,٥٩٠	٢٣	**٠,٥٨٧	٣٢	**٠,٥٧٢
٦	**٠,٥٧٩	١٥	**٠,٥٤٩	٢٤	**٠,٦٠١	٣٣	**٠,٥٩٦
٧	**٠,٥٧٧	١٦	**٠,٥٧٨	٢٥	**٠,٥٦٤	٣٤	**٠,٥٧٣
٨	**٠,٥٨٠	١٧	**٠,٥٦١	٢٦	**٠,٥٧٢	٣٥	**٠,٥٩٢
٩	**٠,٥٧٦	١٨	**٠,٦٠٢	٢٧	**٠,٥٧٧	٣٦	**٠,٥٩١

** دالة عند مستوى ٠,٠١

٢/د- طريقة تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٣٦) فقرة، وتكون الاستجابة على الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الثلاثي بحيث تمثل الدرجة (١) غير موافق، وتمثل الدرجة (٢) محايد، بينما تمثل الدرجة (٣) موافق، وعلى ذلك تتراوح درجات المقياس بين (٣٦- ١٠٨) وكلما ارتفعت الدرجة كانت مؤشراً على ارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي لدى المستجيب، وكلما انخفضت الدرجة كانت مؤشراً على انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي لدى المستجيب، ويتم الحكم على مستوى التنظيم الانفعالي للطلاب بالاعتماد على المعيار الآتي: (من ١-١,٦٦) منخفض، (من ١,٦٧-٢,٣٣) متوسط، (من ٢,٣٤-٣) مرتفع.

٣- مقياس التفكير المستقطب:

أعد الباحثان مقياس التفكير المستقطب بعد الإطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة والأطر النظرية في هذا المجال، وتكون المقياس في صورته الأولية من (٢٠) فقرة تقيس ميل الطلاب إلى التفكير في الأشياء بأسلوب الاستقطاب الثنائي: الأسود أو الأبيض، الجيد أو السيء، كل شيء أو لا شيء، وتكون الاستجابة على الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الثلاثي بحيث تمثل الدرجة (١) غير موافق، وتمثل الدرجة (٢) محايد، بينما تمثل الدرجة (٣) موافق.

٣/أ- صدق المقياس:

قام الباحثان بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٠)، وطلب منهم الحكم على مدى تمثيل الفقرات للتفكير المستقطب، وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات، وأي ملاحظات أخرى يرونها مناسبة، واعتمدت نسبة (٩٠%) وما فوق للإبقاء على الفقرة واعتبارها مناسبة، وأتضح من تقديرات المحكمين أن الفقرات كافية لقياس الإهمالك التعليمي، وتم تعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات.

٣/ب- ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بحساب قيمة معامل ألفا لكرونباخ، وجاءت هذه القيمة مساوية (٠,٨٦)، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئية النصفية باستخدام معامل "سبيرمان براون" فجاءت قيمة معامل الثبات مساوية (٠,٨٤)، وتم حساب الثبات بطريقة التجزئية النصفية باستخدام معامل "جتمان" للثبات فجاءت قيمة معامل الثبات مساوية (٠,٨٤)، وتشير هذه القيم إلى معامل ثبات مرتفع للمقياس.

٣/ج- الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وذلك بحساب العلاقة الارتباطية بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك في جدول (٣).

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس التفكير المستقطب والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
١	**٠,٦٠١	٦	**٠,٥٩٣	١١	**٠,٦٠٣	١٦	**٠,٥٩١
٢	**٠,٦٠٣	٧	**٠,٥٧٨	١٢	**٠,٦٠٧	١٧	**٠,٥٨٧
٣	**٠,٥٩٩	٨	**٠,٥٩٣	١٣	**٠,٦٠٢	١٨	**٠,٥٩٦
٤	**٠,٦٠٠	٩	**٠,٥٧٩	١٤	**٠,٥٨٩	١٩	**٠,٥٦٩
٥	**٠,٥٨٥	١٠	**٠,٥٩٠	١٥	**٠,٥٧٧	٢٠	**٠,٥٧٤

** دالة عند مستوى ٠,٠١

٣/د- طريقة تصحيح المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) فقرة، وتكون الاستجابة على الفقرات من خلال أسلوب ليكرت ذي التدرج الثلاثي بحيث تمثل الدرجة (١) غير موافق، وتمثل الدرجة (٢) محايد، بينما تمثل الدرجة (٣) موافق، وعلى ذلك تتراوح درجات المقياس بين (٢٠ - ٦٠) وكلما ارتفعت الدرجة كانت مؤشراً على ارتفاع مستوى التفكير المستقطب لدى المستجيب، وكلما انخفضت الدرجة كانت مؤشراً على انخفاض مستوى التفكير المستقطب لدى المستجيب، ويتم الحكم على مستوى التفكير المستقطب للطلاب بالاعتماد على المعيار الآتي: (من ١-١,٦٦) منخفض، (من ١,٦٧-٢,٣٣) متوسط، (من ٢,٣٤-٣) مرتفع.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً- نتائج الدراسة:

لتحليل البيانات ومعالجتها. SPSS Statistics 25 استخدم الباحثان برنامج

١- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى هزيمة الذات لدى طلاب الجامعة؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات لدى الطلاب في مقياس هزيمة الذات، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات لدى الطلاب على مقياس هزيمة الذات

مقياس هزيمة الذات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	٤٢١	١,٤٤	٠,٨٧٤	منخفض

يتضح من الجدول (٤) أن مستوى درجات الطلاب على مقياس هزيمة الذات المستخدم في الدراسة الحالية جاء بمستوى منخفض، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه (الطار، ٢٠١٩) والتي أشارت إلى انخفاض مستوى الهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية، وأرجعت ذلك لطموح ورغبة الطلاب في هذه المرحلة واستشراف المستقبل على نحو يدعو لتقدير الذات وعدم هزيمتها، وتختلف نتائج الدراسة الحالية

مع نتائج دراسة (التميمي، ٢٠١٣)، والتي أشارت إلى أن طلبة الجامعة يتصفون بالشخصية المهزومة ذاتياً، وربما يرجع هذا الاختلاف في النتائج لاختلاف مجتمع العينة والظروف القاسية التي يعيشها المجتمع العراقي والتي تؤثر على الشباب ومفهومهم وتقديرهم لذواتهم وطموحاتهم المستقبلية وتؤدي بهم في النهاية للشعور بالعجز والفشل وضعف الإرادة والاستسلام والانكسار وهزيمة الذات، ويعزو الباحثان نتيجة هذه الدراسة إلى بعض العوامل المؤثرة على مضامين الذات كالتالي:

خصائص أفراد عينة الدراسة (طلاب الجامعة): يتسم أفراد عينة الدراسة بقابلية التدفق النفسي وما يصاحبها من رغبة في الوصول إلى أعلى أداء ممكن في الأنشطة التي يقومون بها مع الشعور بالبهجة والسعادة والسرور، وفي نفس الوقت يتحدثون عن أنفسهم بشكل إيجابي سواء تم ذلك بصوت مسموع أو غير مسموع، كما أنهم يحبون حياتهم ويحبون ذواتهم وقادرين على الإدارة الإيجابية للمواقف الذاتية وقادرين على التدعيم الذاتي لأنفسهم والإستفادة القصوى من التحدي الإيجابي للذات، وكذلك يتمتعون بالقدرة على حل المشكلات، وليس لديهم تعميمات سلبية مستقبلية، ولديهم القدرة على مواجهة الظروف وتحمل الأحداث الضاغطة والمحبطة، والقدرة على اتخاذ القرارات وإنجاز المهام الحاسمة، هذه السمات في مجملها تؤهلهم للثقة في قدراتهم، وعدم الشعور بالعجز، ورفض الفشل والاستسلام، وانخفاض مستوى الهزيمة النفسية.

الرغبة في تحقيق التوافق: أشارت دراسة نجبية (٢٠١٧) إلى سعي طالب الجامعة المستمر لتنظيم حياته ومواجهة مشكلاته وحلها بأنسب الطرق والحلول التي تتطلب إحداث تغييرات وتعديلات مستمرة لتحقيق الانسجام والتوافق مع نفسه ومع ما تتطلبه البيئة المحيطة به سواء الاجتماعية أو المادية، وهذا الانسجام والتوافق النفسي بأبعاده المختلفة: الشخصية، والاجتماعية، والدراسية لطلاب الجامعة مرتبط بنوعية مفهومه لذاته وتصوره عنها هل هي إيجابية أم سلبية ونظرته لقدراته وإمكاناته.

متطلبات المرحلة الجامعية: تعتبر المرحلة الجامعية بداية مرحلة التفكير في المستقبل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى وهذا التفكير في المستقبل يملئ على طالب الجامعة تعاملاً مناسباً مع ذاته كما يملئ عليه رؤية مناسبة للمستقبل، مما يترتب عليه مسار هذا التفكير وخطواته وصياغته؛ فيبدأ طالب الجامعة في التفكير في التخصص والعمل الوظيفي وما يترتب على ذلك من مشاركات سياسية واجتماعية واقتصادية في حياته (أحمد، ٢٠١٨) وهذا يتطلب تعاملاً مع ذاته يهيء له تحقيق هذه المتطلبات ويفرض عليه تقديم نفسه بصورة إيجابية قدر الإمكان والدفاع عنها، والشعور بالكفاية والمقدرة والسيطرة حتى يتمكن من سلامة التفكير في المستقبل وصحة الخطوات.

٢- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: " ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات لدى الطلاب في مقياس التنظيم الانفعالي، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب على مقياس التنظيم الانفعالي

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب على مقياس التنظيم الانفعالي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	٤٢١	٢,٦٦	٠,٩٣٦	مرتفع

يتضح من الجدول (٥) أن مستوى درجات الطلاب على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية جاء بمستوى مرتفع، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Min, 2013)، ودراسة (عياش وفائق، ٢٠١٦) والتي أشارت إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وتختلف مع دراسة (سلوم، ٢٠١٥) والتي أشارت إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى متوسط من التنظيم الانفعالي، ربما يرجع لما تمر به سوريا "مجتمع الدراسة" من أحداث وحروب تؤثر بشكل سلبي على أهداف الفرد ومستوى تحكمه في العمليات الانفعالية للوصول لهذه الأهداف، ويعزو الباحثان نتيجة هذه الدراسة إلى بعض العوامل المؤثرة على تنظيم الانفعالات كالتالي:

القدرات العلمية والمعرفية لأفراد عينة الدراسة (طلاب الجامعة): حيث يمتلكون من الإمكانيات العقلية والمعرفية ما يجعلهم يدركون المواقف الانفعالية بصورة أفضل، كما أن قدراتهم وإمكاناتهم العلمية تدفعهم إلى التحكم في سلوكياتهم بشكل أفضل، وأن لديهم القدرة على التحكم في مشاعرهم الداخلية عند مواجهة المشكلات والصعوبات الحياتية ويتخذون القرارات الخاصة بهم اعتماداً على طرق تفكير إيجابية تساعد على أن يكونوا أفراد منظمين في إدارة إنفعالاتهم وأفكارهم.

الاستقرار النفسي: كما يعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بحالة من الاستقرار النفسي مما يساعدهم ذلك على التنظيم الانفعالي والتحكم في الانفعالات بشكل إيجابي، ولديهم القدرة على الهدوء وضبط الجماع في المواقف الصعبة التي يمرون بها، ولديهم العديد من المهارات التي تساعدهم على تهدئة النفس وعدم التسرع في إتخاذ أي قرار أو القيام بأي سلوك دون التفكير أو التروي وهذا يساعدهم على تنظيم انفعالاتهم، واستغلال ذلك للتمييز بين الصواب والخطأ وبين ما يتوافق مع عادات وتقاليد المجتمع وما ينافيه وهذا يجعلهم يتخذون ويصدرون تصرفات وانفعالات تتناسب مع الموقف والبيئة التي يعيشون فيها.

طموحات طالب الجامعة: تتعدد طموحات وأهداف طالب الجامعة بشكل يفرض عليه تنظيم انفعالاته والتحكم في العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن ذلك حتى يتمكن من تحديد هذه الأهداف بشكل يتفق مع إمكانياته وقدراته من ناحية ويتناسب مع النسق القيمي للمجتمع من ناحية أخرى، وكذلك تحديد مسارات هذه الأهداف وكيفية تحقيقها بنوع من الإرادة والتنظيم الانفعالي المناسب (Dan-Glauser & Gross, 2013; Gratz & Roemer, 2004; Thompson, 1990)

٣- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: " ما مستوى التفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في مقياس التفكير المستقطب، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب على مقياس التفكير المستقطب

مقياس التفكير المستقطب	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
	٤٢١	١,٥٢	٠,٨٢١	منخفض

يتضح من الجدول (٦) أن مستوى درجات الطلاب على مقياس التفكير المستقطب جاء بمستوى منخفض، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (السراي، ٢٠١٢)، ودراسة (أبوجاسم، ٢٠١٦)، ودراسة

(نجف، ٢٠٢٠)، والتي أشارت إلى أن أفراد الدراسة لديهم بمستوى مرتفع من التفكير المستقطب، وربما يرجع هذا الاختلاف لاختلاف عينة الدراسة الحالية وهي طلاب الجامعة عن عينة هاتين الدراستين وهي المرحلة المتوسطة؛ حيث تزداد الخبرات المعرفية والعلمية لطلاب الجامعة بما يؤهله للتفكير الواقعي المعتدل، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال:

النظرية المعرفية: حيث ترجع هذه النظرية التفكير المستقطب إلى مجموعة المعارف والاعتقادات والمدرجات الفردية عن ذاته وعن العالم والمستقبل والتي يكتسبها خلال مراحل النمو المختلفة وتفرض عليه التفكير في اتجاه واحد؛ فهي مجموعة من الأفكار التلقائية السلبية التي تظهر وكأنها انعكاسات آلية لبعض هذه المعارف المتركمة وتؤدي إلى التشويه المعرفي، والتفكير المتمركز عند أحد طرفين متناقضين، وبالتالي فإن التفكير المستقطب قد يحدث نتيجة لبعض صور العمليات المعرفية كالتعلم الخاطئ وقصور الخبرات التعليمية، وعدم القدرة على الاستنتاجات المعرفية الصحيحة وقلة المعلومات، وعدم القدرة على التمييز الكافي بين الخيال والحقيقة، وطلاب الجامعة لديه من الخبرات المعرفية والإمكانات العلمية التي اكتسبها خلال مراحل التعليم المختلفة ما يؤهله للقدرة على الاستنتاجات المنطقية والتمييز الكافي بين الخيال والحقيقة، وصياغة الأفكار الكافية والمربطة بالموضوعات التي يفكر فيها، وطرح أفكار مناسبة لسياق الموضوع، وإعطاء الأشياء والمواقف حجمها الطبيعي؛ مما يسهم في التقليل من مظاهر التفكير المستقطب لدى هذه الفئة.

توسيع الإطار المرجعي: وهذا يتمثل في خروج الطالب لمؤسسات التعليم، واحتكاكه بالمجتمع التعليمي بأعضائه متنوعي الفكر والقدرات، مما يساعده على استكشاف خياله، وإحساسه بالأمان من قبل الأشخاص والمواقف خارج الإطار المرجعي المحدود، ويمنحه القدرة على تجميع المعلومات الجديدة - في ظل الدلالات العامة، والقدرة على التمدد الفكري، وتحليل المعلومات الموجودة بشكل واقعي، مما يسهم كذلك في التقليل من مظاهر التفكير المستقطب (Brooks, 1994).

٤- النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل توجد قدرة تنبؤية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة؟"، وللإجابة عن هذا السؤال استخدم الباحثان اختبار تحليل الانحدار المتعدد (باستخدام الطريقة "Enter") لمعرفة مدى قدرة هزيمة الذات والتنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتفكير المستقطب لدى طلاب الجامعة، ويوضح جدول (٧) وجدول (٨) التاليين نتائج هذا التحليل الإحصائي.

جدول (٧)

نتائج تحليل التباين ومعامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد لنموذج الانحدار المتعدد بين التفكير المستقطب وهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي

المصدر Source	مجموع المربعات SS	درجات الحرية DF	متوسط المربعات MS	ف المحسوبة F	الدالة الإحصائية Sig.	معامل الارتباط المتعدد R	معامل التحديد R ²
الانحدار	٣٥٩٤٤٩,٧٩٦	٢	٧١٨٨٩,٩٥٩	١٧٣,٧٦٨	٠,٠٠١	٠,٨٦٢	٠,٧٤٣
الخطأ	٣٦٦٩٦٢,١٥٧	٤١٧	٤١٣,٧١٢				
المجموع	٧٢٦٤١١,٩٥٣	٤١٩					

جدول (٨)

معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الإحصائية لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي

المتغيرات	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الثابت	٢,٥٢١	٦,٥٧٤		٠,٧٥٣	٠,٣٩٨
هزيمة الذات	٤,٥٤٣	٠,١٨٢	٠,٤٤٥	***٩,١٨٨	٠,٠٠١
التنظيم الانفعالي	٢,٢٤٦ -	٠,٢٣١	٠,١٦٩	***٦,١٥٨ -	٠,٠٠١

** القيمة دالة عند مستوى ٠,٠٠١

يتضح من جدول (٨) أن نموذج الانحدار المتعدد بين التفكير المستقطب (ص) وهزيمة الذات (س١)، والتنظيم الانفعالي (س٢)، يمكن صياغته في المعادلة التالية:

٤/أ-نموذج الانحدار المقدر:

$$\text{ص} = ٢,٥٢١ + ٩,١٨٨ \text{س}١ - ٦,١٥٨ \text{س}٢$$

يشير هذا النموذج للانحدار إلى:

المقدار الثابت = ٢,٥٢١

معاملات الانحدار: ب١ = ٩,١٨٨ ب٢ = - ٦,١٦٨

٤/ب-صلاحية نموذج الانحدار المقدر:

يمكن الحكم على صلاحية نموذج الانحدار المقدر من خلال التعليق على نتائج الانحدار المتعدد لهزيمة الذات والتنظيم الانفعالي الموضحة في جدول (٧) و جدول (٨) كما يلي:

١- القدرة التفسيرية للنموذج:

يشير جدول (٧) إلى أن معامل الارتباط المتعدد (R) يساوي ٠,٨٦٢ وأن معامل التحديد (R²) يساوي ٠,٧٤٣، وهذا معناه أن هزيمة الذات والتنظيم الانفعالي يفسر ٨٦,٢% من التغيرات التي حدثت في المتغير التابع (التفكير المستقطب)، والباقي ١٣,٨% من التباين يرجع إلى عوامل أخرى، وبذلك تعد القدرة التفسيرية للنموذج مناسبة حيث إنها أكبر من تفسير ٥٠% من تباين التفكير المستقطب لطلاب الجامعة.

٢- الدلالة الإحصائية الكلية للنموذج:

يشير جدول (٧) الذي يتضمن تحليل التباين أن قيمة الدلالة الإحصائية (Sig.) تساوي ٠,٠٠١، وهي أقل من مستوى المعنوية ١%، وبالتالي فإن نموذج الانحدار دال إحصائياً "معنوي"، ومن ثم يمكن استخدام نموذج الانحدار المقدر في التنبؤ بالتفكير المستقطب لطلاب الجامعة من خلال هزيمة الذات والتنظيم الانفعالي.

٣- الدلالة الإحصائية الجزئية للنموذج:

يتضح من جدول (٨) الذي يتضمن معاملات الانحدار المتعدد ودلالاتها الإحصائية أن هذه المعاملات جاءت متباينة من حيث دلالتها أو عدم دلالتها الإحصائية من ناحية ومن حيث مستوى الدلالة من ناحية أخرى، ويمكن توضيح هذه النتائج فيما يلي:

- أ- قيمة الثابت في المعادلة تساوي (٢,٥٢١) وهذه القيمة غير دالة إحصائياً وبذلك يكون وجود هذا الثابت في معادلة التنبؤ أمر غير ضروري.
- ب- يلاحظ أن معامل الانحدار (٩,١٨٨) دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وهو معامل الانحدار الخاص بهزيمة الذات، وهذه النتيجة تشير إلى أن هزيمة الذات يصلح استخدامه في التنبؤ بالتفكير المستقطب.
- ج- يلاحظ أن معامل الانحدار (- ٦,١٥٨) دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠٠١)، وهو معامل الانحدار الخاص بالتنظيم الانفعالي، وهذه النتيجة تشير إلى أن التنظيم الانفعالي يصلح استخدامه في التنبؤ بالتفكير المستقطب.

مما سبق توصل الباحثان إلى أن النتائج الحالية تشير إلى أن هزيمة الذات يتنبأ بالتفكير المستقطب، فكلما ارتفع مستوى هزيمة الذات عند الطلاب ارتفع مستوى التفكير المستقطب والعكس صحيح، وهذا يدل أن العلاقة بين هذه المتغيرات موجبة، وأيضاً يستخدم التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتفكير المستقطب، ولكن كلما ارتفع مستوى التنظيم الانفعالي انخفض مستوى التفكير المستقطب، وكلما انخفض مستوى التنظيم الانفعالي ارتفع مستوى التفكير المستقطب، وهذا يدل على أن العلاقة بين هذه المتغيرات سالبة.

توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، يوصي الباحثان بالآتي:

- ١- حث المتخصصين في العلوم الاجتماعية والنفسية والطب نفسية لمساعدة أفراد المجتمع على التخلص من آثار هزيمة الذات وما يصاحبها من شعور بالدونية والإحباط وفقدان الهممة.
- ٢- تفعيل دور الجامعات والمؤسسات التعليمية الأخرى ووسائل الإعلام المختلفة بزيادة الوعي بالتنظيم الانفعالي وتوظيف أساليب التنظيم الانفعالي في مختلف المواقف.
- ٣- عقد ورش وندوات خاصة لفئات المجتمع المختلفة لإيضاح آثار التفكير المستقطب في التفاعل الاجتماعي.

المراجع العربية:

- أبو أسعد، أحمد (٢٠١١). العملية الإرشادية. عمان: دار المسيرة.
- أبو جاسم، خالد (٢٠١٦). التفكير المستقطب لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية. جامعة واسط. ١(٢٢). ٢٠٥-٢١٥.

أبو حلاوة، محمد (٢٠١٢). الهزيمة النفسية: ماهيتها، مؤشرات، محدداتها، تداعياتها، والوقاية منها "دراسة في بناء المفهوم". مجلة كلية التربية. جامعة دمنهور، ٤(٣). ١٧٨-٢٦٢.

أبو حلاوة، محمد (٢٠١٣). حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد، والقياس. إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية. خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة. الإصدار الثالث، ٣٨-٤٨.

أبو حلاوة، محمد ورزق، راشد (٢٠١٣). البنية العاملية والتحليل التمييزي للهزيمة النفسية في ضوء بعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة "نموذج مقترح". دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب، ٣٧(٣)، ١٢٨-١٧١.

أحمد، عبد الباقي (٢٠١٨). الخصائص النفسية للطلاب الجامعي. تم الاسترجاع من https://www.researchgate.net/publication/323725444_alkhsays_alnfsyt_ltalb_aljamy

باترسون، س. هـ. (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة: حامد عبدالعزيز الفقي. ط ٢. الكويت: دار القلم.

بوزقاق، سميرة (٢٠٠٦). علاقة الضغوط النفس الاجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين. (رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة ورقلة. الجزائر)

التميمي، ليث (٢٠١٣). الشخصية المهزومة ذاتياً وعلاقتها بالمكانة النفسية والاجتماعية. (رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الآداب. جامعة بغداد. العراق)

جابر، عبد الحميد وكفاقي، علاء الدين (١٩٩٠). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء الثالث. القاهرة: دار النهضة العربية.

ربيعة، علاونة (٢٠٠٥). الاتصال والادراك الاجتماعي. الملتقى الدولي حول سيكولوجية الاتصال والعلاقات الإنسانية. ٢٠-٢١ مارس. جامعة ورقلة. الجزائر.

رشيد، شاكرا (٢٠١٦). التفكير القطبي وعلاقته بالقلق الوجودي لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة المستنصرية. العراق).

السراي، هاشم (٢٠١٢). تأثير فنيتين إرشاديتين (ملء الفراغ وتغيير القواعد) في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلبة الاعدادية. (رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. الجامعة المستنصرية. العراق).

سعادة، جودت (٢٠١١). تدريب مهارات التفكير. عمان: دار الشروق للتوزيع والنشر.

سلم، هناء (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق". (رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق. سوريا).

الشليبي، ياسر (٢٠١٢). الهزيمة النفسية الأسباب – الآثار – الوقاية والعلاج. سوريا: المكتب النفسي والاجتماعي بهيئة الشام الإسلامية.

العاسمي، رياض (٢٠١٢). تناقضات إدراك الذات وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق. مجلة جامعة دمشق. ٢٨ (٣). ٦٩-١.

عبدالنواب، محمد ومحمد، سيد (٢٠٠٦). مقياس الشعور باليأس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

الطار، محمود (٢٠١٩). الحديث الذاتي الإيجابي وعلاقته بالتدفق النفسي والهزيمة النفسية لدى طلاب كلية التربية. المجلة المصرية للدراسات النفسية. الجمعية المصرية للدراسات النفسية. ٢٩ (١٠٢)، ٤٣٢-٣٨٨.

عياش، ليث وفائق، صبا (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية. جامعة بغداد. ٢٢ (٩٥). ٦١٣-٦٣٨.

الفاعوري، أيهم (٢٠٠٧). العلاقة بين مفهوم الذات والتحصيل الدراسي لدى المتفوقين. (رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة دمشق. سوريا).

القرعان، جهاد (٢٠١٢). مستوى مفهوم الذات لدى الطلبة الذين يعانون من اضطراب التصرف وعلاقته بالنوع الاجتماعي. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. ١٤٩ (١)، ٢٣-٥١.

كوري، كيرالد (٢٠١١). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي. ترجمة: سامح وديسع الخفش. عمان: دار الفكر.

محمد، مروان (٢٠١٣). جلد الذات. (طبعة إلكترونية مقروءة) تم الاسترجاع من

<http://www.alwatan.com.kw/Article.Details.aspx?Id=47213>

نجيبة، منصر (٢٠١٧). مفهوم الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى الطالب الجامعي. (رسالة ماجستير. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة الشهيد حمه لخضر. الجزائر).

نجف، أفراح (٢٠٢٠). تأثير العلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الإعدادية. مجلة الآداب. كلية الآداب. جامعة بغداد. ٣٥١-٣٧٨.

المراجع الأجنبية

Beck, A. & Weishaar, M. (1989). *Cognitive therapy, comprehensive handbook of Cognitive therapy*. New York: Plenum press.

Brooks, A. (1994). Some sources of polarized thinking. *A Review of General Semantics*, 51 (3), 261- 265. Retrieved from EBSCO database.

Callan, M., Kay, A. & Dawtry, R. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Journal of Personality and Social Psychology*. 107(1), 142-146.

- Campellone, T. Sanchez, A. & Kring, A. (2016). Defeatist performance beliefs, negative symptoms, and functional outcome in schizophrenia: a meta-analytic review. *Schizophrenia bulletin*. 42(6), 1343-1352.
- Dan-Glauser, E. & Gross, J. (2013). *Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects*. Emotion. (DX reader version) Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23731438/>
- Eisenberg, N. (2001). The core and correlates of affective social competence. *Social Development*. 10, 120-124.
- Ferrari, J. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal, dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Difference*. 17(5), 673-679.
- Frank, G. (1999). Freud's concept of the superego: Review and assessment. *Psychoanalytic Psychology*, 16(3), 448-463. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.16.3.448>.
- Granefski, N. Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. 23(3). 141-149.
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and deregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*. 26(1), 41-54.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*. 2(3), 271-276.
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*. 10, 214-219.
- Gross, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*. 2. 3-20.
- Gross, J., Richards, J. & John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, 13-35.
- Irani Williams, F., Campbell, C., McCartney, W. & Gooding, C. (2013). Leader derailment: The impact of self-defeating behaviors. *Leaderships & Organization Development Journal*. 34(1), 85-97.
- John, O. & Gross, J. (2007). Individual differences in emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*. 35, 1-372.
- Kaya, C. Ugur, E. Sar, A. & Ercengiz, M. (2017). Self-Handicapping and Irrational Beliefs about Approval in a sample of Teacher Candidates. *Online Submission*. 25(3), 869-880.

-
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*. 23(1), 4-41.
- Kordel, L. (2012). *Live to Enjoy the Money You Make*. New York: Literary Licensing. LLC.
- Kown, H. Yoon, K. Joorman, J. & Kown, J. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & emotion*. 27(5), 769-782.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (2005). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Mauss, I. (2007). *Automatic Emotion Regulation*. (DX reader version) Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- Min, S. (2013). Self-esteem, Depression, and Cognitive Emotion Regulation Strategies of University Students Residing in Dormitories. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 22(4), 265-272.
- Oshio, A. (2009). Development and validation of the dichotomous thinking inventory. *social behavior and personality an international Journal*. 723-736.
- Perkinsand, R. & Forehand, R. (2003). *The structure of implicit self-domains as a mechanism for approach and avoidance behavior motivation*. (DX reader version) Retrieved from: <http://www.ruf.rice.edu/~aperkins>
- Petrides, K., Gomez, M. & Perez-Gonzalez, J. (2017). Pathways into Psychopathology: Modeling the effects of trait emotional intelligence, mindfulness, and irrational beliefs in a clinical sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1-12.
- Riesman, D. (2000). *he Lonely Crowd, Revised edition: A Study of the Changing American Character*. Yale University Publications.
- Sherry, S., Stoeber, J. & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample. *Personality and Individual Difference*. 95, 196-199.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*. 59(2-3), 25-52.
- Uhi, J. (2007). *Relationship between Cognitive distortion and psychological and behavioral factors in a family Medicine Outpatient sample*. (Unpublished doctoral dissertation Philadelphia college of Osteopathic Medicine Available).
- Wolters, C. (2011). Regulation of Motivation: Contextual and Social Aspects. *Teachers College Record*. 113(2), 265-283.
- Zhang, D. (2014). Relationship between Personality Traits and Emotion Regulation Strategies for Chinese College Students. *Asian Journal of Humanities and Social Studies*. 2(5), 666-670.
-

The Predictive Ability of Self-defeating and Emotional Regulation With Polarized Thinking Among University Students

Ibrahim, Khaled Ahmed AbdelAal

Department Educational of Psychology,
Faculty of Education, Sohag University

Elshazly, Wael Ahmed Soliman

Faculty of Education- Sohag University

Abstract

The present study aimed to reveal the predictive ability of self-defeating and emotional regulation with polarized thinking among university students. The study was conducted on a sample of (421) male and female students from college of Education at Sohag University (20-22) years. The descriptive method was used in applying the study tools and answering its questions. The authors prepared the study tools which are self-defeating scale, emotional regulation scale, and polarized thinking scale, then check the psychometric properties of these tools. The study found that the level of self-defeating among the sample is low, the level of emotional regulation among the study sample is high, and the level of polarized thinking among the sample is low, also the results of the study found that self-defeating is suitable for use in predicting polarized thinking as the regression coefficient was (9.188) It is a statistically significant value at the level of (0.001), and the emotional regulation can be used to predict polarized thinking as the regression coefficient was (- 6.158) which is statistically significant value at the level of (0.001). The study presented a set of recommendations, including urging specialists in social sciences Psychological and psychological medicine to help society members get rid of the effects of self-defeating and the apparent sense of inferiority, frustration and loss of vigor, activating the role of universities and other educational institutions and various media by increasing awareness of emotional regulation and employing its methods in various situations, holding workshops and seminars for different groups of society to clarify the effects of polarized thinking on social interaction.

Key words: self-defeating, emotional regulation, polarized thinking.