



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



# بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

## رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية \ جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة  
الماجستير في التربية  
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

## من الطالبة

مياسة إسماعيل سلطان

## إشراف

## الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سَزِيهِمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ  
حَتَّىٰ يَتَّبِعِنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ <sup>قُلْ</sup> أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ  
أَنَّهُ عَلَّمَ كُلَّ شَيْءٍ شَهِيدٌ

صدق الله العظيم

((سورة فصلت ، الآية ٥٣))

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ) المُقدمة من طالبة الماجستير (مياسة إسماعيل سلطان) ، قد جرت بإشرافي في كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .

المشرف

الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

٢٠٢١ / /

بناءً على التعليمات والتوصيات أشرح هذه الرسالة للمناقشة

الأستاذ المساعد الدكتور

حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

٢٠٢١ / /



## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) المقدمة من طالبة الماجستير (مياسة إسماعيل سلطان) ، قد صُحِّحت من الناحية اللغوية ، وأصبح أسلوبها العلمي سليماً خالياً من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم : زينب محمد صالح

اللقب العلمي: مدرس مساعد

الاختصاص : اللغة العربية

العنوان : جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ : ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢٠



## إقرار المقوم العلمي

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) المقدمة من طالبة الماجستير (مياسة إسماعيل سلطان) قد جرت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلمي .

التوقيع:

الاسم : محمود شاكر عبد الرزاق

اللقب العلمي: أستاذ مساعد دكتور

الاختصاص : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

العنوان : الجامعة المستنصرية / كلية التربية

التاريخ : ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٠



## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) المقدمة من طالبة الماجستير (مياسة إسماعيل سلطان) ، قد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية من قبلي وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب الإحصائي .

التوقيع:

الاسم : إحسان عليوي ناصر الدليمي

اللقب العلمي: أستاذ دكتور

الاختصاص : القياس والتقويم

العنوان :جامعة بغداد/ كلية التربية للعلوم الصرفة- ابن الهيثم

التاريخ : ٥ / ١٢ / ٢٠٢٠



## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة) التي قدمتها طالبة الماجستير (مياسة إسماعيل سلطان) ، تمت مناقشتها في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونقرر بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وبتقدير ( إمتياز )

التوقيع:

التوقيع:

الاسم: أ.م. د رحيم هملي معارج

الاسم: أ.م. د أحمد عودة خلف

عضواً

عضواً

التاريخ: / / ٢٠٢١

التاريخ: / / ٢٠٢١

التوقيع:

التوقيع:

الاسم: أ. د صالح مهدي صالح

الاسم: أ. د عدنان محمود عباس

عضواً ومشرفاً

رئيساً

التاريخ: / / ٢٠٢١

التاريخ: / / ٢٠٢١

صادقَ على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى بتاريخ  
٢٠٢١

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

ع / عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ: / / ٢٠٢١



## الإهداء

إلهي يا من لا يطيب الليل إلا بشكرك\* ولا يطيب النهار إلا بطاعتك \* ولا تطيب  
اللحظات إلا بذكرك \* ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ورحمتك \*  
إلى منارة العلم\* وسيد الأنبياء والمرسلين\* ونبي الأمة والرحمة  
((المصطفى)) \* سيدنا محمد ((صلى الله عليه وسلم))

إلى من أعطاني وقتاً لأجلي\* وأتحفني بوافر علمه وجميل تواضعه\* وأبذل  
قصارى جهده معي\* رمزاً وتمثالاً في مسيرتي العلمية (( أستاذي ومشرفي  
الفاضل أ.د صالح مهدي صالح))

إلى من أعطاني بلا حدود \* وغمرني بحبه وعطفه\* وأرهق نفسه في  
سبيل راحتي\* وأنتظر هذه اللحظات ليفتخر بي\* أبي الغالي (( أدامه الله  
ذخراً لي))

إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها\* الظل الذي أوىء إليه  
نبع حناني ومصدر ابتسامتي\* جنتي المهداة من رب العلى\* وشمعتي التي  
أوقدت دربي منذ الصغر\* أمي الغالية (( أيقونة عمري ))  
إلى من شاركني حضان الحياة\* مصدر قوتي وسندي في شدتي منهم  
أستمد عزتي وأشدد أزرني\* رافقوني روحاً وجسداً وكانوا لي في كل خطوة  
سنداً\* تذوقت وإياهم العيش حلواً ومرأ \* أخواني وأخواتي ((شموع دربي))

إلى من علموني حروف الهجاء \* وأضاءوا لي بالعلم والنفع والأخلاق \*  
وكانوا لي مثلاً في الارتقاء \* معلميني ومدرسيني وأساتذتي (( الأفاضل))

إلى من سرت معهم في طريق العلم \* وعرفت كيف أجدهم\* وعلموني أن  
لا أضيعهم\* الحياة التي أختارهم لي \* وجمعتنا صدفة الموقف بهم \*  
صديقاتي (( رفيقات دربي))  
إلى براعم عمري \* وسر طفولتي\* ((أبناء أخوتي وأخواتي))

أهدي ثمرة جهدي





## شكر وامتنان

\* الحمد لله رب العالمين، والحمد لله الذي جعل مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقة بحمده وشكره ،  
والصلاة والسلام على سيدنا المصطفى المختار ((محمد صلى الله عليه وسلم)) وعلى آله وأصحابه  
الأخيار .

\* ما كان لهذا البحث أن يرى النور بهذا الشكل وأحمد الله عليه بفضل أيادي مدت بعطائها السخي لي ،  
يسرني وقد منّ الله (عز وجل) عليّ بفضلته وعونه سبحانه وتعالى في إتمام هذا البحث العلمي أن أسجل وافر  
شكري وامتناني وتقديري عرفاناً بالجميل إلى المشرف الفاضل الأستاذ الدكتور (صالح مهدي صالح) لتفضله  
بالإشراف على الرسالة الموسومة ومواكبته لها بعلمه وجهده المتواصل وعطائه وصبره الطويل ، فكان لتوجيهاته  
العلمية الرشيدة وأفكاره السديدة الأثر البالغ في إخراج هذه الرسالة إلى النور.

\* يسرني أن أتقدم بجميل كلمات الشكر والامتنان والعرفان بالجميل إلى أستاذي الفاضل الأستاذ المساعد الدكتور  
(حسام يوسف صالح) رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية المحترم لما قدم لنا وما أبداه من عطاء وجهد وتوجيهاته العلمية  
الرشيدة .

\* ومن واجب الوفاء والتقدير ،ومن دواعي سروري وإعترازي ،والعرفان بالجميل أود أن أتقدم بجميل كلمات  
الشكر والامتنان والاعتزاز إلى أساتذتي في قسم العلوم التربوية والنفسية الأفاضل وأخص منهم ( الدكتور سالم  
نوري صادق، والدكتور عدنان محمود عباس المهدي، والدكتورة سميرة علي حسن، والدكتور محمد إبراهيم حسين)  
الذين أتحفوني بوافر علمهم وجميل تواضعهم، وصنعت منهم تمثالاً في الارتقاء، متمنية للجميع دوام التقدم والرفق بهذا  
الصرح العلمي .

\* كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان إلى السادة المحكمين الخبراء الذين تمت الاستعانة بأرائهم  
العلمية القيمة ولما أعطوه وبذلوه من جهود وأفكار وآراء سديدة ومعلومات ذات قيمة .

\* ولا أنسى أن أصف جميع مشاعر الاعتزاز والتقدير والاحترام إلى زملائي وزميلاتي في الدراسات العليا  
لما قدموه لي من مساعدة علمية واحترام وتقدير. وأحب أن أقدم جزيل الشكر والامتنان إلى كل من قدم لي لمسة  
علمية وخلفية ثقافية من قريب أو بعيد، وكل من قدم لي عون ومساعدة في إتمام إجراءات البحث ولو بدعاء في  
إنجاز هذا البحث المتواضع ، وأدعو الله أن يحفظ الجميع وجزاهم الله خير الجزاء.

الباحثة



ط



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الإنسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



## بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهازم الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

### رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية | جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل  
شهادة الماجستير في التربية  
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

### من الطالبة

مياسة إسماعيل سلطان

### إشراف

### الأستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

٢٠٢١ م

١٤٤٢ هـ

## مستخلص البحث:

يهدف البحث إلى بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، وتحقيقاً لهدف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الانهزام الذاتي كأداة لقياس وتشخيص الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، وتم بناؤه وفقاً لنظرية ( Johnson, 2008).

وتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة (الثاني المتوسط) / الدراسة الصباحية للمدارس الحكومية في قضاء الخالص التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى ، للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ .

وتكونت عينة التحليل الإحصائي من (٤٠٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث البالغ (٤٥١٧) ، وفيما يخص الإطار النظري فقد استعرضت الباحثة عدداً من النظريات التي تناولت مفهوم متغير البحث (الانهزام الذاتي) ، وتم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس بعد أن تم عرضه على عدد من المحكمين في علم النفس التربوي والقياس التقويم والذين أكدوا صلاحية تطبيق المقياس .

وقد تحقق للمقياس الصدق الظاهري والبنائي ، أما الثبات فقد استخراج بطريقتين هما إعادة الاختبار فقد بلغ (٠,٨٢) درجة على مقياس الانهزام الذاتي ، أما بطريقة ألفا كرونباخ فقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٥) على مقياس الانهزام الذاتي ، وتم تطبيق المقياس بصيغته النهائية المتكون من (٣٠) فقرة على عينة التحليل الإحصائي المتكونة من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة ، أما ما يخص البرنامج الإرشادي فتبنت الباحثة أسلوب التنظيم لـ(جوليان روتر) في بناء البرنامج الإرشادي المقترح وبلغ عدد جلساته (١٢) جلسة إرشادية وتم استخراج الصدق الظاهري للبرنامج .

واستخدمت الباحثة في تحليل بيانات البحث برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، كذلك استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:(الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معادلة ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون، اختبار مربع كاي ) ، ومن ثم خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات .



## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار المقوم اللغوي
هـ	إقرار المقوم العلمي
و	إقرار المقوم الإحصائي
ز	إقرار لجنة المناقشة
ح	الإهداء
ط	شكر وامتنان
ع	واجهت الرسالة
ي	مستخلص البحث
ك - ل	ثبت المحتويات
م	ثبت الجداول
م	ثبت المخطط
ن	ثبت الأشكال
ن	ثبت الملاحق
٢ - ١٥	الفصل الأول: التعريف بالبحث
٢ - ٥	أولاً : مشكلة البحث
٥ - ١١	ثانياً : أهمية البحث
١١	ثالثاً : هدف البحث
١١	رابعاً : حدود البحث
١١ - ١٥	خامساً : تحديد المصطلحات
١٧ - ٧٠	الفصل الثاني: أطار نظري ودراسات سابقة
١٧ - ٥٣	الجزء الأول: الإطار النظري
١٧ - ١٨	أولاً: الأساليب الإرشادية
١٨ - ٢٤	- نظرية التعلم الاجتماعي (جوليان روتر)
٢٥ - ٢٩	- أسلوب التنظيم
٣٠ - ٣٦	ثانياً: مصطلحات الانهزام الذاتي
٣٠ - ٣١	- مفهوم الذات
٣١ - ٣٦	- مفهوم الانهزام الذاتي
٣٦ - ٥٣	ثالثاً: النظريات التي فسرت الانهزام الذاتي
٣٦ - ٣٩	- نظرية التحليل النفسي

٤١ - ٣٩	- النظرية السلوكية
٤٣ - ٤٢	- النظرية الاجتماعية
٤٧ - ٤٣	- نظرية العلاج المعرفي (أرون بيك)
٥٠ - ٤٧	- نظرية جونسون (Johnson , 2008)
٥٣ - ٥٠	- مناقشة النظريات التي فسرت الانهزام الذاتي
٧٠ - ٥٤	الجزء الثاني: الدراسات السابقة
٦١ - ٥٤	أولاً: الدراسات التي تناولت مفهوم الانهزام الذاتي
٥٩ - ٥٤	- دراسات عربية
٦١ - ٦٠	- دراسات أجنبية
٦٤ - ٦١	ثانياً: الدراسات التي تناولت أسلوب التنظيم
٧٠ - ٦٥	ثالثاً: موازنة الدراسات السابقة
٧٠	رابعاً: مدى الاستفادة من الدراسات السابقة
٩١ - ٧٢	<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته</b>
٧٢	- منهج البحث
٧٣ - ٧٢	- مجتمع البحث
٧٦ - ٧٤	- عينة البحث
٨٩ - ٧٦	- أدوات البحث
٩٠ - ٨٩	- المؤشرات الإحصائية
٩١	- الوسائل الإحصائية
١٢١ - ٩٣	<b>الفصل الرابع : البرنامج الإرشادي</b>
٩٤ - ٩٣	- مقدمة عن الإرشاد
٩٥	- البرنامج الإرشادي
٩٦	- فوائد البرنامج الإرشادي
٩٦	- أهداف البرنامج الإرشادي
١٠١ - ٩٧	- تخطيط البرنامج الإرشادي
١٠٢	- صدق البرنامج الإرشادي
١٢١ - ١٠٣	- تطبيق البرنامج الإرشادي
١٢٤ - ١٢٣	<b>الفصل الخامس : التوصيات والمقترحات</b>
١٢٣	- التوصيات
١٢٤	- المقترحات
١٣٧ - ١٢٦	- المصادر العربية والأجنبية
١٥٢ - ١٣٩	- الملاحق
B - C	- ملخص البحث باللغة الإنكليزية
A	- واجهة الرسالة باللغة الإنكليزية

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم
٧٣	مجتمع البحث موزع حسب المدارس وموقعها وعدد الطالبات	١
٧٤	العينات المستخدمة في البحث الحالي مع أعدادها	٢
٧٦	عينة التحليل الإحصائي موزعة حسب المدارس وأعداد الطالبات	٣
٨١	فقرات مقياس الانهزام الذاتي بحسب المجالات المقدم إلى المحكمين	٤
٨٣ - ٨٤	القيم التائية لاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس الانهزام الذاتي	٥
٨٥	قيم معامل الارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	٦
٨٦	قيم معامل الارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه	٧
٨٧	القيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس	٨
٨٩	المؤشرات الإحصائية لمقياس الانهزام الذاتي	٩
٩٩	فقرات مقياس الانهزام الذاتي التي حولت إلى مواضيع للجلسات الإرشادية	١٠

## ثبت المخطط

رقم الصفحة	عنوان المخطط	رقم المخطط
٤٩	الرسم البياني للتقييمات التخطيطية لنموذج الانتحار (SAMS)، المقتبس من نظرية جونسون وآخرون، 2008	١

## ثبت الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٩٠	توزيع العينة على مقياس الانهزام الذاتي	١

## ثبت الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١٣٩	تسهيل مهمة لغرض تطبيق المقياس والبرنامج الإرشادي	١
١٤٠	استبانة استطلاعية موجهة للطالبات	٢
١٤٣-١٤١	مقياس الانهزام الذاتي المقدم للسادة المحكمين (بصيغته الأولية)	٣
١٤٤	أسماء السادة الخبراء والمحكمين على مقياس (الانهزام الذاتي) مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية	٤
١٤٧-١٤٥	مقياس الانهزام الذاتي بعد التعديل	٥
١٤٨	فقرات المقياس قبل التعديل وفقرات المقياس التي تم تعديلها	٦
١٥٠-١٤٩	مقياس الانهزام الذاتي في صيغته النهائية	٧
١٥١	استبانة آراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي المقترح	٨
١٥٢	أسماء السادة الخبراء والمحكمين على صلاحية البرنامج الإرشادي المقترح	٩

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

• مشكلة البحث

• أهمية البحث

• هدف البحث

• حدود البحث

• تحديد المصطلحات





## أولاً : مشكلة البحث Problem of The Research

برزت في مجتمعاتنا وتزايدت بعض الظواهر والمشكلات النفسية وخصوصاً عند البعض من المراهقات اللواتي يواجهن صعوبات في التكيف وإقامة علاقات، وصلات اجتماعية ، كذلك الصعوبة في التفاعل الاجتماعي سواء داخل الأسرة أو البيئة المدرسية ، فالسبب هنا يعود إلى حساسية هذه الفئة العمرية ومتطلباتها كونها تعدّ فئة انتقالية يواجه فيها الفرد تغيرات فسيولوجية وعقلية واجتماعية، أو الإخفاق في تحقيق الأهداف الخاصة فهذا يؤدي إلى ظهور العديد من المشكلات والظواهر والسلوكيات السلبية قد تكون من أبرزها العزلة، والانطواء، والانسحاب، والانهزام والتي تعدّ سلوكاً هروبياً وانسحابياً بسبب ضعف قدرة الذات على المواجهة، وضعف الثقة بالنفس، والتواصل والتفاعل مع جوانب الحياة اليومية.

تكمن مشكلة الانهزام الذاتي بالبيئة المحيطة بالفرد وأولها البيئة الأسرية بوصفها المؤسسة التربوية الأولى التي يواصل فيها نموه الجسمي والمعرفي والاجتماعي وتدريبه وإعداده للحياة ، فالمرحلة التي يواجه فيها الفرد الكثير من التغيرات الفسيولوجية ولها تأثير كبير على الشخصية ، هي (مرحلة المراهقة) والتي تعد تمهيداً للبلوغ ، فتؤدي به إلى أن يستسلم للأفكار السلبية مع غياب مقومات الصفاء الذهني والسواء السلوكي فيكون قد فقد أهم المهارات اللازمة للتواصل والتفاعل مع جوانب الحياة الاجتماعية ، فتوجد العديد من الأسباب المختلفة التي تجعل الفرد يستخدم سلوكيات تهزم ذاته . (دياب ، ٢٠٠٦، ص: ٦٨)

كما أشار (line hant , 1993) في دراسته لسلوك الانهزام انه مرتبط ببعض الأمراض النفسية كالإكتئاب مثلاً والذي يكون بنسبة (٢٨%) من الهازمون لذواتهم يعانون منه ، كذلك ميله لتجنب التفاعل مع الآخرين، والانفصال عن البيئة المحيطة وعدم الاكتراث بما يحدث فيها ، والهروب بدرجة ما من الواقع . ( hant, )

كذلك لاحظت الباحثة من خلال زيارتها للمدارس وأثناء فترة التطبيق في مرحلة البكلوريوس بعض من السلوكيات السلبية عند بعض الطالبات منها العزلة، والانطواء، والانكسار، والتردد، وعدم التفاعل داخل القاعة الدراسية أو مع زميلاتهن في المدرسة، وضعف إمكانيتهن الذاتية كما استنتجت من خلال الاطلاع على الأدبيات أن مفهوم الانهزام الذاتي (Self- Defeating) يتمحور حول هذه السلوكيات فوجهت الباحثة اهتمامها لدراسة مثل هذه السلوكيات، أما البعض فيرى بأنه نتاج المشكلات الاجتماعية والخبرات والمواقف المؤلمة، وهناك من يربطه بظروف التنشئة الاجتماعية الأسرية غير السوية والخبرات السلبية التي يمر بها الفرد أثناء فترتي الطفولة والمراهقة، مما ينتج عنها سلوك اجتماعي سلبي .

وطبقاً للتصنيف التشخيصي الإحصائي الثالث للاضطرابات والأمراض النفسية (DSM- III) يصف الانهزام الذاتي بأنه اضطراب، والذي يبدأ في البلوغ المبكر في مجموعة متنوعة من السياقات ، ويعد أكثر الملامح الأساسية في اضطراب الشخصية تميزها بنمط من عدم التكيف المتأصل بعمق فيما يتعلق بالإدراك والتفكير في الذات وفي البيئة. (Dsm III R , 1987)، فقد يجد الفرد في كثير من الأحيان إن تجنب أو تقويض التجارب يجد فيها متعة يتم رسمها في الحالات والمواقف التي يعاني منها وتمنعه من التفاعل مع الآخرين أو تقديم المساعدة . (Curtis , 1989)

كما أشارت دراسة (Baumeister,Campbell ,Krueger,&Vohs, 2003) إن الأشخاص الذين لديهم احترام الذات عالي تقريباً يميلون للانتقاد للسعادة والحياة الصحية ، هؤلاء الأشخاص لديهم قبول ذاتي عالي وتفاعل اجتماعي ويميلون ليصبحوا شخصية نرجسية ، أما الانخفاض في تقدير الذات فيكون نتيجة الشعور بالرفض الاجتماعي والانسحاب الاجتماعي والوحدة مما يؤدي إلى فقدان قابليتهم . (Baumeister , 1997)

واقترح (Baumeister, R.F.& Scher, S.J. 1988) أن سلوكيات الهزيمة الذاتية يجب أن تحسب من بين السمات اللاعقلانية للأفراد ، ومن وجهة النظر فإن هذه السلوكيات أثبتت إنتاجية مضادة أو مدمرة للذات ،لذلك يبدو معنى " التدمير الذاتي " هو مثال جوهرى وواضح على اللاعقلانية. (Baumeister&Scher,1988,p: 3)

وقد تم تصور الهزيمة الذاتية على إنها سلوك دفاعي خاضع ينطوي على تصورات الفشل الاجتماعي والعاجز، ينجم عنه نقص في القدرة على الحصول على الأهداف الفردية، وفقدان الوضع الاجتماعي ( Gilbert & Gilbert, 2000a; Allan, 1998) ، كذلك يمكن أن تتطور الهزيمة الذاتية من الظروف الخارجية مثل العلاقات المختلة وظيفياً أو الاضطرابات الداخلية التي لا يمكن السيطرة عليها، فهي تمثل هدفاً مقصورا وغاية منشودة تسعى إلى ترويح أفكار انهزامية بين أفراد المجتمع وخصوصاً فئة المراهقين، مما يؤدي إلى شيوع روح اليأس، والتشاؤم بينهم، ويدفعهم إلى الانكفاء على الذات، وعدم المبادرة، وقتل روح الابتكار والإبداع لديهم .

(Williams & Pollock, 2001)

وتبرز سمات وصفات الانهزامية على الفرد من خلال صعوبة تكوين علاقات اجتماعية سوية ، والافتقار للحبوية الذاتية ، والإتكالية ، والنظرة السلبية للذات، والخوف من المستقبل ، والميل إلى احتقار الذات واستصغارها واعتبارها شيء مادي لا حياة فيه .(أبو حلاوة ، ٢٠١٣ ، ص: ٧)، كما يتميز انهزام الذات بإبعاد الفرد عن القيام بمهمات الحياة العادية ، فهو يعدّ من السلوكيات السلبية كثيراً ما تقود للشك بقدراته الذاتية والهروب من الواقع الذي يعيشه فهو من علامات سوء التوافق.

(Brownson,2000, p: 2)

فحسب رأي الباحثة واهتمامها بفئة الطالبات وخصوصاً المرحلة المتوسطة ممن هم في سن المراهقة فقد لاحظت البعض من السلوكيات السلبية التي سبق ذكرها موجودة فعلاً بين طالبات المرحلة المتوسطة ، وإضافة إلى ذلك اطلعها على الأدبيات والدراسات السابقة فوجدت أن مفهوم (الانهزام الذاتي) هو متضمن هذه السلوكيات ، فتتحققت الباحثة من وجود هذه السلوكيات من خلال تقديمها استبانة استطلاعية ملحق

(٢) موجهة إلى (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة (الثاني المتوسط) في إحدى مدراس المجتمع التي أخذت العينة منها (م/ الزنابق للبنات) ، وكانت نسبة اتفاق (٧٨%) من الإجابات أكدت وجود هذه السلوكيات ومنها (الانهزام الذاتي) ، بالرغم من أن الانهزام الذاتي يشكل مشكلة لدى بعض الطالبات يعانون منها ، إلا أن الباحثة لم تجد أن هناك من يقوم بخفض سلوكيات الانهزام الذاتي ، لذا قدمت برنامج إرشادي مقترح لتخفيض الانهزام الذاتي والذي تأمل أن يتم تطبيقه ، فبعد تطبيق الاستبانة الاستطلاعية برزت مشكلة البحث والتي سعت الباحثة لدراستها فهي تتلخص بالسؤال الآتي :

س/ معرفة مدى تمتع عينة البحث (طالبات المرحلة المتوسطة) بالانهزام الذاتي ؟

## ثانياً: أهمية البحث The Importance of Research

يعد الإرشاد النفسي أحد العلوم التي نشأت لزيادة قدرة الفرد على مواجهة أزماته ومشكلاته، فيقدم الإرشاد المساعدة للفرد في ضوء استعداداته وإمكانياته وقدراته نفسياً واجتماعياً ، ويسعى إلى توجيه ذاته وحياته بنفسه ، وتحديد أهدافه وتحقيق مطالبه في ضوء معايير المجتمع وأسسه ، وكذلك تحقيق سعادته في ميادين الحياة الشخصية والتربوية والمهنية والاجتماعية والثقافية، فهو عملية إنسانية تستهدف تحقيق سعادة الفرد ووصوله إلى مستوى أفضل من الصحة النفسية .  
(محمود، ١٩٩٨، ص: ٣٦-٣٧)

فالإرشاد النفسي يقوم على نظريات علمية تساعد في فهم وتفسير السلوك الإنساني والتعرف على أسباب المشكلات واختيار الأساليب الإرشادية المناسبة للتعامل مع المشكلات ، كما أنه يقوم على الخبرة العملية التي تجعل العملية الإرشادية فعالة وناجحة ، يضاف إلى الأسس النظرية العلمية والخبرة العملية فإن الحس الإرشادي واللمسة الإنسانية كفيلة بأن تجعل العمل الإرشادي يقدم في أرقى صورته وأنقى مظاهره .  
(عبد العظيم، ٢٠١٣، ص: ٣٢)

وفيما يخص البرامج الإرشادية فهي تعد واجهة الإرشاد النفسي، لذا فهي مهمة نتيجة للتطورات التي حصلت في مجال التربية والتأكيد على تنمية شخصيات الطلبة من جميع النواحي الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، والعقلية، والانفعالية، والأكاديمية وغيرها ، لذا فالبرنامج الإرشادي يعد عنصر أساسي وجوهري في تنظيم العملية التعليمية ويعتبر من السبل المهمة والضرورية والذي يسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام إلى جانب قدرته على مساعدة الأفراد في جميع مراحل انتقالهم العمرية لمواجهة الأزمات والمشاكل في جوانب الحياة المختلفة. (رضا ، عذاب ، ٢٠١٣، ص: ٤٠)

يقتضي مصطلح البرامج الإرشادية وجود العناصر الإرشادية الرئيسية الثلاث وهي (المرشد ، المسترشد ، العمل الإرشادي )، وتتضمن إجراءات إرشادية منظمة تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً ، تقدم اعتماداً على أسس علمية وعملية لتحقيق أهداف إرشادية متنوعة . وتكون كل خطوة ممهدة للخطوة التي تليها لتصبح متكاملة ومترابطة وتؤدي إلى تعديل أساليب وسلوكيات خاطئة إلى سلوكيات أكثر إيجابية . (عبد العظيم، ٢٠١٣، ص: ١٤-١٥)

فيستند بناء البرامج الإرشادية على أساس مبدأ (المساعدة الذاتية) لأنفسهم من خلال تمكينهم على إنماء التعبير عن ذواتهم وتطويرها . (مؤيد، ١٩٩٣، ص: ٢٣)، لذا تكمن أهميتها في كونها تقدم حصراً لأكثر المشكلات السلوكية انتشاراً بين الطلاب ودراسة أسبابها ووصف الطرق المناسبة لوقايتهم من الوقوع فيها واقتراح بعض الوسائل العلاجية التي تساعد في الحد منها ، وبالإضافة إلى تطبيق إجراءات التعامل مع المخالفات السلوكية ، والتي تم تقنينها في قواعد تنظيم السلوك والمواظبة عليها . (عبد العظيم، ٢٠١٣، ص: ٢٣٠)

فالأساليب الإرشادية تعد المنطلق الأساس للإرشاد النفسي وعنصر مهم وجوهري في العملية التربوية لتكوين جماعة تسودها الألفة والمحبة والاحترام وما تقدمه من خدمة إرشادية متميزة للذين يحتاجون إليه، وتعد تلك الأساليب في معظمها جزءاً من الإرشاد العلاجي لأنها تسعى إما لتعديل السلوك أو لتغيير الاتجاه وتنمية المهارات

والقدرات وجميعها تستهدف إلى تنمية الشخصية الإنسانية وجعلها أكثر رقياً واستعداداً وقدرة لحل المشكلات ومواجهة المواقف الصعبة وتنمية القدرات الايجابية .  
(أشمري والتميمي، ٢٠١٢، ص: ٥٩)

وسواء كانت الأساليب الإرشادية وقائية أو علاجية أو إنمائية فإنها تسعى لمعالجة مشكلات الفرد وفقاً لأساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميوله واتجاهاته وتوافقها مع نفسه وبيئته . (Berdie , 1959 , p. 175- 176)

وظهرت العديد من الأساليب الإرشادية التي تهدف إلى تعديل سلوك الطلبة ومساعدتهم على تجاوز أزماتهم وحل مشكلاتهم ومن تلك الأساليب أسلوب التنظيم (Organization style) ، للعالم (جوليان روتر ، Rotter) ، والذي اعتمده البحث الحالي في بناء البرنامج الإرشادي المقترح، وانبثق من نظرية التعلم الاجتماعي فهو محاولة للجمع بين اتجاهين في علم النفس والإرشاد النفسي وهما (الاتجاه السلوكي والاتجاه المعرفي الاجتماعي) لشرح وتوضيح ما يواجه الفرد من مشكلات وفهم أسباب حدوثها . (المحاميد ، ٢٠٠٣، ص: ١١٨)

يعد أسلوب التنظيم لروتر (Rotter & Chance , 1972) ، هو إحدى الأساليب المنظمة في الإرشاد النفسي ومن أكثر المحاولات الناجحة لفهم السلوك البشري والكشف عن العوامل الفاعلة والمؤثرة فيه . (Rotter & Chance , 1972 . p: ) (475)

ومن خلال أسلوب التنظيم (Organization style) يتم تحديد العملية الإرشادية بدقة ووضوح وتسلسلها لحل مشكلات المسترشد على نحو فعال ، ويتضمن أسلوب التنظيم الاستخدام المتعدد للتغذية الراجعة بالإضافة إلى أشكال ردود الفعل التي سبق تحديدها بين المرشد والمسترشد . (Stewart,1975,p: 2)

ويتمكن الفرد من ضبط سلوكه وتوجيهه من خلال أسلوب التنظيم لتصور النتائج التي لم يصل إليها بعد والقدرة على التنبؤ بها، فأن هذا الأسلوب له دوراً مهماً في معالجة المشكلات السلوكية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المتوسطة. (شلتز، ١٩٨٣، ص: ٣٩٤)، ولذا ركز البحث الحالي على هذه الفئة نتيجة ما يمرون

به من مشكلات وضغوط نفسية أو أساليب معاملة خاطئة من قبل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع .

فالهدف من أسلوب التنظيم تعليم المسترشد كيف يواجه مشكلاته ، وكيف يتعامل معها ، وكيف يواجه الإحباط ، فيعتبر أسلوب (Rotter) محاولة لاستخدام نظرية التعلم في السلوك الاجتماعي المعقد للإنسان ، فهي نظرية أساسية ومهمة من نظريات علم النفس السلوكي بالرغم من عدد المفاهيم التي تتناولها مثل (إمكانية السلوك، قيمة التعزيز، التوقع، الموقف السيكولوجي) فاستخدام روتر لمثل هذه المفاهيم تعتبر أكثر تجريبية في طبيعته من كونه مجرد مبدأ يستخدم في تخفيف التوتر أو الدافع، فمن وجهة نظر التعلم الاجتماعي فإن الأفراد المرشحين للعلاج والإرشاد النفسي هم الذين لا يحقق لهم سلوكهم الإشباع ولا يقدم لهم نفعاً أو هدفاً ولا يرضى عنهم الآخرون، فيعتبر العلاج وفقاً لنظرية التعلم الاجتماعي هو عملية تعلم تسعى لتحقيق أهداف عدة .

(عبد الله، ٢٠١٢، ص: ٥٠-٥٧)

ويكتسب البحث الحالي أهميته لأنه يركز على مفهوم (الانهزام الذاتي) الذي يعد من السلوكيات السلبية والمؤثرة في شخصية الفرد ولاسيما في مرحلة المراهقة المبكرة، فهو ظاهرة سلوكية معقدة ذات جوانب متعددة يصاحبها شعور بفقدان الاهتمام في الأحداث، والأشياء، والأشخاص، مما يقود إلى مظاهر القلق والخوف والخجل المتزايد وغيرها من الأنماط السلوكية الغير السوية ، فهو سلوك يميل فيه الفرد إلى الإحجام عن التفاعل مع الآخرين والعزلة والانفصال عن البيئة المحيطة به والشعور بالنقص، كما هو معروف فإن سلوك الفرد وليد الصفات داخل النفس فهناك ترابط بين سلوك الإنسان وبين نفسه (ذاته) .

(يحيى ، ٢٠٠٠، ص: ١٩٣)

ويرى (Rogers, 1902) أن تفاعل الفرد مع بيئته وبشكل خاص مع الناس المهمين والمؤثرين في حياته (الوالدين، الأخوة، الأقارب) هذا يساعده على أن يبدأ بتطوير مفهوم الذات لديه إلى الحد الذي يكون قائماً على تقييمات الآخرين ، فنحن نتعلم في مجرى التنشئة الاجتماعية أن بعضاً من مشاعرنا وسلوكياتنا تكون مناسبة ؛ حيث تكون هذه القواعد المعيارية منسجمة أو في خط تقييماتنا ، فإننا نواصل حركتنا باتجاه

تحقيق الذات وعندما تجري التوقعات بالضد من تقييماتنا المعيارية عندها تحدث المشكلات وتتعثر قل حركتنا المتجهة نحو الذات . (محمود ومطر، ٢٠١١، ص: ٢٤١)

وأن تحقيق الفرد لذاته ينعكس على سلوكه وتصرفاته ، فيما يحقق درجة من التوافق النفسي والاجتماعي ، لذلك اهتم العلماء بمفهوم الذات وأبعادها، ومكوناتها والعوامل التي تؤثر في بناء الشخصية ، لكن الأحداث التي يمر بها الفرد والضغط التي يواجهها تصبح عائق في تحقيق ذاته وتوافقها النفسي وصحته النفسية لذا ظهرت في الآونة الأخيرة مصطلحات تدل على السلوكيات السلبية منها الهزيمة النفسية ، انهزامية الذات ، الانسحاب والتردد ، الانتحار . (نعيسة، ٢٠١٢، ص : ١٢٠)

وأكد مونرو (Munro,1979) على أهمية الإرشاد في مرحلة المراهقة لأنه يعتبر حاجة أساسية وملحة لهذه الفئة لتقديم المساعدة المباشرة لهم ، وتحقيق فهم الذات والتوافق النفسي والاجتماعي لديهم، واكتشاف حقيقة مشاكلهم وإيجاد الحلول المناسبة لها ، فأن التدخل الإرشادي الفعال قادر على تغيير سلوك الفرد وتعديله إلى الأفضل من خلال الأساليب والبرامج الإرشادية، فازدادت الحاجة له في الوقت الحاضر لأنه وسيلة فعالة في معالجة المشكلات . (ملحم، ٢٠١٠، ص: ٢٤)

وتعدّ مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يتعرض الفرد من خلالها للتقلبات النفسية فتظهر على المراهق مظاهر العنف، الانسحاب، العدوان، وضعف القدرة على ضبط النفس، والشعور بالارتباك النفسي والقلق المستمر، فهو ينتقل من طور يكون فيه معتمداً على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه، فهذا ناتج عن النمو السريع والتغيرات الجسمية والنفسية والاضطرابات التي تحدث خلل في الأجهزة الحيوية والهرمونية مما يؤدي الى تغيرات سلوكية واجتماعية التي يتعايش معها، لذا فهي مرحلة تتسم بثورة القلق والصراع. (Zewabi , 2001, p : 21)

أما شريحة الطالبات فتعدّ من أهم شرائح المجتمع لكونهن قادة المستقبل ، وعليهن تبني الأمة آمالها ومستقبلها ، وإليهن تؤول مسؤولية حمل أمانة العمل الوطني وعلى قدر ما ينجح المجتمع في إعداد هذه الشريحة ينجح في غده ويرى المجتمع نفسه دائماً



في تطور مستمر ، فمن واجبنا نحن كمرشدين تربويين أن نهتم بهذه الشريحة (الطالبة) لأنهم أساس بناء المجتمع وتطوره ، ومن هنا جاء اهتمام وتركيز البحث الحالي على هذه الفئة (طالبات المرحلة المتوسطة) .

فضلاً عن ذلك تأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله شريحة مهمة في المجتمع وهي ( طالبات المرحلة المتوسطة ) كونها مرحلة دراسية مهمة وتعتبر من مراحل نمو الشخصية وتطورها وحسب تحليل (أريكسون) هي مرحلة الإحساس بالهوية ، فهي تشمل فئة (المراهقين) الذين أبتدأوا حياة نفسية جديدة ، ويجب على المدرسة في هذه المرحلة من خلال قيامها بعملية التربية توفير أنسب الظروف من أجل النمو المعرفي ،والانفعالي، والجسمي، وتوسيع مداركات الطالب في هذه المرحلة والمعلومات والمعايير والمعتقدات التي أكتسبها من الأسرة ، حيث تقوم بتنظيمها وصقلها وتنميتها بالنسبة للنمو النفسي والصحة النفسية، وهذا ما يزيد من نمو مفهوم الذات وتطوره وبلوغه أعلى درجات الهرم .

**بناءً على ما تم عرضه يمكن إيجاز أهمية البحث الحالي في جانبين هما :-**

#### الجانب النظري

- تعدّ الدراسة الحالية من الدراسات المحلية في تقديم برنامج إرشادي مقترح لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة على حد علم الباحثة.
- تسليط الضوء على شريحة مهمة بالمجتمع وهي (طالبات المرحلة المتوسطة).
- إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية التركيز على دراسة الانهزام الذاتي في مدارسهم ومساعدة الطالبات على التخلص من هذه السلوكيات ونتائجها السلبية .

- ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بمفهوم الانهزام الذاتي .

#### الجانب التطبيقي

- يزود المرشدين التربويين في المدارس الثانوية بأداة (مقياس الانهزام الذاتي) الذي أعدته الباحثة لقياس انهزام الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

- يزود المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة ببرنامج إرشادي بـ (أسلوب التنظيم) وقد يؤدي إلى تخفيض الانهزام الذاتي في حال إثبات نجاحه .

### ثالثاً: هدف البحث The Objective of Research

بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التنظيم لتخفيض الانهزام الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

### رابعاً: حدود البحث The Limits of Research

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة (الثاني المتوسط) \ للدراسة الصباحية للمدارس الحكومية في محافظة ديالى \ قضاء الخالص ، التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى ، للعام الدراسي ( ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ ) .

### خامساً : تحديد المصطلحات Assigning the Terms

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

#### ١- البرنامج الإرشادي Counseling program عرفه كلاً من :-

- بوردرز ودراري (Borders & drury, 1992):

" مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المرشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد "

(Borders & drury, 1992,p: 461)

- الريحاني (٢٠١٠) :

" مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة التي تستند إلى نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي ، ويتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات

والمهارات والأنشطة المختلفة التي تقدم للأفراد بهدف مساعدتهم في تعديل سلوكياتهم وإكسابهم سلوكيات ومهارات جديدة تؤدي بهم إلى تحقيق التوافق النفسي والتغلب على المشكلات التي يواجهونها في معترك الحياة " .  
(الريحاني، ٢٠١٠، ص: ٢٨٣)

• **عبد العظيم (٢٠١٣) :**

" مجموعة من الإجراءات المنظمة والمخطط لها في ضوء أسس علمية وتربوية تستند إلى مبادئ وفتيات معينة، تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يواجهها في حياته أو التوافق معها " . (عبد العظيم، ٢٠١٣، ص: ٤٨)

• **صالح (٢٠١٦) :**

" مجموعة من الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة " . (صالح، ٢٠١٦، ص: ٨)

• **التعريف النظري :**

اعتمدت الباحثة تعريف (Borders & drury, 1992) في تحديدها لمصطلح البرنامج الإرشادي لأنه ينسجم مع هدف بحثها ومتطلباته .

• **التعريف الإجرائي :**

مجموعة من الجلسات التي تشمل مجموعة من الأنشطة والفعاليات منتظمة على وفق ( تقدير حاجات الطلبة وتحديدها ، تحديد الأولويات ، كتابة أهداف البرنامج وغاياته ، اختيار أنشطة البرنامج وتنفيذها، تقويم كفاية البرنامج ) .

**٢-أسلوب التنظيم Organization style عرفه كلاً من :**

• **روتر (Rotter , 1990) :**

" هو أسلوب إرشادي يهدف إلى مساعدة المسترشد أن يتعلم كيف يواجه وينظم المشكلات وكيف يتعامل معها واستمتاعه أكثر بمظاهر حياته وتصحيح التصورات الخاطئة " . (Rotter, 1990, p: 490)

- باترسون (١٩٩٠):

" تقديم المساعدة للمسترشد لمعرفة كيفية حل المشاكل وتنظيم كيفية التعامل معها وكيفية استخدام الجوانب الأوسع لحياته وإصلاح الأخطاء " .  
(باترسون، ١٩٩٠، ص: ٤٠٢)

- **التعريف النظري :**

اعتمدت الباحثة تعريف (Rotter, 1990) تعريفاً نظرياً لمفهوم أسلوب التنظيم للبحث الحالي، وذلك لاعتمادها نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر (Julian Rotter) ، في بناء البرنامج الإرشادي المقترح .

- **التعريف الإجرائي :**

هو أسلوب إرشادي قائم على نظرية التعلم الاجتماعي يتضمن مجموعة من الفنيات والأنشطة والمهارات استعملتها الباحثة في الجلسات الإرشادية والمتضمن بـ ( التنفيس ، الاستبصار ، التفسير ، المناقشة ، التعزيز) .

### ٣-الانهزام الذاتي Self- defeating عرفه كلاً من :

- (1949) Horney :

" هو التحرك نحو الناس أو الخضوع الذي ينتج عند فشل محاولة الفرد إشباع سيطرته على البيئة المحيطة به ،عندها يتقبل ضعفه وعجزه ليتوافق مع الصراع داخل نفسه والذي ينمو تجاه الآخرين " . (هريدي، ٢٠١١، ص: ١٢٦)

- (1987) Reich :

" تجنب الشخص الخوض في الخبرات الممتعة ومما يمنع الآخرين من مساعدته مع فشل في إنجاز المهمات المطلوبة منه في محيطه الاجتماعي " .  
(Reich , 1987,p: 52-54)

- **جونسون (Johnson, 2008) :**

" مجموعة من التصورات الانهزامية التي تنشأ من تقييم الفرد لحالته السلبية لذاته وللآخرين في المواقف الحالية والمستقبلية " . ( Johnson , 2008,p: ) (32-33)

- **كياتي (Kabatay, 2008):**

" هو نمط من السلوكيات السلبية الهازمة للذات التي تسبب للفرد المعاناة والإحباط ويمتنع عن تقبل مساعدة الآخرين له، مما يفقد روابطه بالمجتمع " . (Kabatay, 2008, p:120 )

- **الشواشري وآخرون (٢٠١٢) :**

" هو الفكرة التي تشير بأن معرفة الأشخاص وأهدافهم ومقاصدهم هو أن يقومون ويتصرفون بأشياء سلبية تسبب لهم الفشل وتجلب المشاكل لأنفسهم " . (الشواشري وآخرون، ٢٠١٢، ص: ٢٦٠)

- **Atkinson (2017) :**

" أفكار سلبية تجعل الفرد يشعر بالمعاناة والإحباط والفشل وخيبة الأمل " . (Atkinson, 2017,p: 49)

- **التعريف النظري :**

اعتمدت الباحثة تعريف (Johnson , 2008) تعريفاً نظرياً للانهزام الذاتي في البحث الحالي ، وذلك لتبني الباحثة النظرية التي بني على أساسها مقياس الانهزام الذاتي .

- **التعريف الإجرائي :**

هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة عند استجابتها على فقرات مقياس الانهزام الذاتي الذي أعدته الباحثة .

## ٥- المرحلة المتوسطة Intermediate Stage:

(تعريف وزارة التربية ، ٢٠١١):

إنها مرحلة دراسية تقع بين المرحلة الدراسة الابتدائية ، والمرحلة الدراسة الإعدادية وتشمل الصفوف (الأول المتوسط ، الثاني المتوسط ، الثالث المتوسط ) ووظيفة هذه المرحلة إعداد الطلبة إلى مرحلة دراسية أعلى هي المرحلة الإعدادية .

(وزارة التربية ، ٢٠١١، ص: ١٠)