



دور أبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية
(دراسة تحليلية لآراء عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والاقتصاد – جامعة الكوفة)

م.م. باسم كريم محمد
الكلية التقنية/المسيب/جامعة الفرات الأوسط التقنية
Basim.ibrahim@atu.edu.iq

م.م. حسن غافل جواد العيسوي
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/دائرة البحث والتطوير
قسم الدراسات العليا
ghafilhasan1980@gmail.com

المستخلص

يتمثل الهدف الرئيس لهذا البحث في إستكشاف علاقة التأثير بين متغيرين رئيسيين هما: (الشخصية المتعلمة ذاتياً وسلوكيات الهزيمة الذاتية)، وذلك عبر إستطلاع آراء عدد من طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والاقتصاد/جامعة الكوفة، ومن أجل ضمان تمثيل المجتمع قيد البحث الذي بلغ (89) طالب تمثيلاً دقيقاً، إستخدم الباحثان أسلوب العينة العشوائية البسيطة ووزعا الإستبانة على جميع أفراد المجتمع، وبعد فرز الإستبانات وتدقيقها بلغ عدد الإستبانات الصالحة للتحليل الإحصائي (82) إستبانة، من عدد الإستبانات المسترجعة البالغ عددها (84) إستبانة. وإن التحليل الإحصائي للبيانات، التي تم جمعها جرى بإستعمال برنامج SPSS v.24. ولقد أظهرت النتائج وجود تأثير مباشر ومعنوي لأبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً في سلوكيات الهزيمة الذاتية. وإن النتائج التي توصل لها البحث الحالي تعد وعلى حد علم الباحثين محاولة أولى في سياق تقليص أو ردم الفجوة المعرفية بين متغيري الشخصية المتعلمة ذاتياً وسلوكيات الهزيمة الذاتية، كما إنهما يدعوان الباحثين إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث من ضمن نطاق المتغيرات آنفة الذكر في البيئة التنظيمية العراقية أو بيئات تنظيمية في دول أخرى.

المصطلحات الرئيسية: الشخصية المتعلمة ذاتياً، سلوكيات الهزيمة الذاتية.

The role of self-learning personality dimensions in reducing self-defeating behaviors (An analytical study of the opinions of a sample of graduate students in the College of Administration and Economics - University of Kufa)

Abstract

The main objective of this research is to explore the effect relationship between two main variables: (autotelic personality and self-defeating behaviors), through a survey of the views of a number of graduate students at the College of Administration and Economics / University of Kufa. In order to ensure the representation of the community in question, which reached (89) students for accurate representation. The researchers used the simple random sampling method and distributed the questionnaire to all members of the community. After sorting and checking the questionnaires, the number of valid questionnaires for statistical analysis was (82), out of the number of retrieved (84) questionnaires. The statistical analysis of the collected data was carried out using the SPSS v.24 program. The results showed that there is a direct and significant effect of the dimensions of the autotelic personality in self-defeating behaviors. The findings of the current research are, to the knowledge of the researchers, a first attempt in the context of reducing or bridging the knowledge gap between the variables of autotelic personality and self-defeating behaviors. It also calls on researchers to conduct more studies and research within the scope of the aforementioned variables in the Iraqi organizational environment or regulatory environments in other countries.

Keywords: Autotelic personality, Self-defeating behaviors.



1. المقدمة

يواجه الناس العديد من أنواع المحن في الحياة. فهناك أزمات شخصية، مثل المرض، وفقدان أحد الأحباء، والإساءة، والتنمر، وغيرها. وعند مواجهة هذه المحن أو التحديات ينقسم الأفراد إلى نوعين أو مجموعتين، المجموعة الأولى لديها المرونة الكافية والقدرة على التأقلم والتغلب على هذه المحن، وبالمقابل هناك مجموعة أخرى ليس لديها مثل هذه القدرات والمهارات. إذ يبدأ أفراد هذه المجموعة بالقيام بعدد من السلوكيات السلبية مثل الإدمان، أو تعاطي المخدرات والكحول والتسويق، ... إلخ. وتندرج هذه السلوكيات أو ردود الفعل السلبية تحت مظلة أوسع تدعى بسلوكيات الهزيمة الذاتية.

2. منهجية البحث

1.2 مشكلة البحث

يتم الإشارة إلى سلوكيات الهزيمة الذاتية بأنها مجموعة التصرفات المتكررة من قبل الفرد والتي تدعو إلى الفشل أو سوء الحظ وبالتالي تمنعه من تحقيق أهدافه أو تحقيق رغباته. وقد كانت سلوكيات الهزيمة الذاتية موضوعاً فائتاً للبشرية وللعديد من الناس في مجال علم النفس. لأنه ينتج عنها سلوكيات أو نتائج ضارة أو مكلفة بالنسبة للأفراد. وإن بعض هذه النتائج هي (إيذاء النفس، محاولة الانتحار، استخدام العقاقير الضارة، لعب القمار، المماثلة، إساءة معاملة الآخرين، والعديد غيرها). وبالتالي فإن هؤلاء الأفراد يهدرون المال والجهد والوقت ويقومون بالعديد من الأعمال المدمرة الأخرى التي يمكن تجنبها. وبذلك نتجت الحاجة إلى معالجة والقضاء على مثل هذه السلوكيات.

نتيجة لما سبق، ظهر ما يعرف بالشخصية المتعلمة ذاتياً، والتي يكون لأبعادها آثار إيجابية في معالجة أو الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية. وقد تمت الإشارة إلى أن مصطلح الشخصية المتعلمة ذاتياً يتمثل في الأشخاص الذين يتمتعون بالعديد من سمات شخصية محددة للغاية والتي تكون أكثر قدرة على قبول التحديات والتعامل معها بفاعلية أكثر من الأشخاص الآخرين. ويتم وصف الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الشخصية بأنهم ميول للبحث بنشاط عن التحديات والخبرات والمهارات الجديدة وعدم الإستسلام للظروف أو المحن. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الشخص الذي يتمتع بالشخصية المتعلمة ذاتياً، ليس بالضرورة أن يكون على دراية جيدة بالمهارات المطلوبة لمواجهة تحد ما، ولكن المهارات المطلوبة يجب أن تكون أعلى من مجموعة المهارات الحالية لجعل الموقف صعباً وقابل للتحقيق.

ونتيجة لما ذكر في أعلاه، يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي بالفقرة التالية:

"إن سلوكيات الهزيمة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والإقتصاد - جامعة الكوفة، هي نتيجة عدم إمتلاكهم لأبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً".

2.2 مشكلة البحث

من خلال مشكلة البحث أعلاه، تتبثق التساؤلات التالية:

- أ. هل هناك توافر لأبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً لدى طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والإقتصاد - جامعة الكوفة؟
- ب. هل هناك وجود لأبعاد سلوكيات الهزيمة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والإقتصاد - جامعة الكوفة؟



ج. هل يوجد تأثير لأبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية في كلية الإدارة والإقتصاد - جامعة الكوفة؟

3.2 أهداف البحث

من أجل الإجابة على تساؤلات البحث، تم وضع الأهداف التالية:

- التعرف على مدى توافر أبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً لدى طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والإقتصاد - جامعة الكوفة.
- قياس مستوى وجود أبعاد سلوكيات الهزيمة الذاتية لدى طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والإقتصاد - جامعة الكوفة.
- إختبار مدى تأثير أبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية في كلية الإدارة والإقتصاد - جامعة الكوفة.

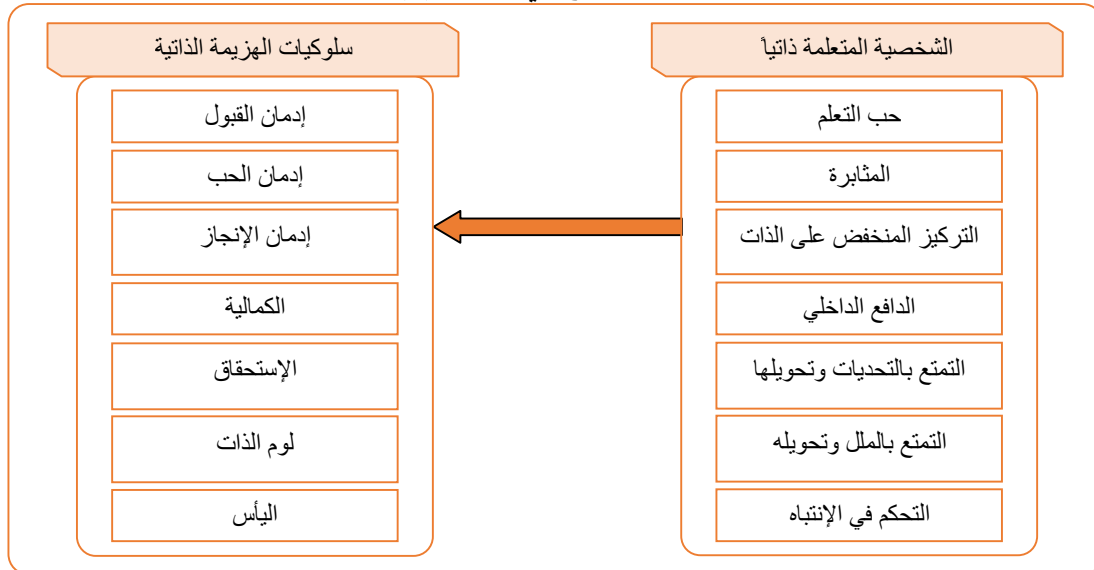
4.2 أهمية البحث

يمكن أن تشمل أهمية البحث ما يأتي:

- يعد البحث الحالي (على حد علم الباحثين) أول محاولة عربية لدراسة متغيري الشخصية المتعلمة ذاتياً وسلوكيات الهزيمة الذاتية.
- تنبثق أهمية البحث الحالي من أهمية المتغيرات التي عنى بدراستها، والتي تعد من أهم المواضيع التي تواجه وتؤثر في غالبية أفراد المجتمع ومنهم الطلبة.

5.2 النموذج الفرضي للبحث

وفي ضوء تساؤلات وأهداف البحث أعلاه، تم التوصل إلى النموذج الفرضي للبحث. والذي يوضح طبيعة العلاقة بين متغيرات البحث، وكما هو موضح في الشكل (1).



الشكل (1) النموذج الفرضي للبحث

المصدر: من إعداد الباحث.



6.2 فرضيات البحث

وفقاً للنموذج الفرضي للبحث، ومن أجل تطوير إجابة دقيقة لتساؤلات البحث الحالي، تمت صياغة فرضية البحث على النحو التالي:

الفرضية الرئيسية: يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية للشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية. ومن هذه الفرضية، تم اشتقاق الفرضيات الفرعية التالية:

أ. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لـ β عد حب التعلم في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية.

ب. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لـ β عد المثابرة في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية.

ج. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لـ β عد التركيز المنخفض على الذات في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية.

د. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لـ β عد الدافع الداخلي في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية.

هـ. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لـ β عد التمتع بالتحديات وتحويلها في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية.

و. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لـ β عد التمتع بالملل وتحويله في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية.

ز. يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لـ β عد التحكم في الإنتباه في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية.

7.2 عينة البحث

أما بالنسبة لعينة البحث، فقد ضمت عينة من طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والاقتصاد - جامعة الكوفة، وكان عددهم (82) موظف من مختلف الإدارات والأقسام.

3. الإطار المفاهيمي

1.3 مفهوم الشخصية المتعلمة ذاتياً

قد يأمل كل واحد منا في جعل الحياة ممتعة وتستحق العيش. لكن لسوء الحظ، فإن العلوم الاجتماعية والسلوكية، بما في ذلك علم النفس، والتي يمكن أن توفر بعض الاتجاه لتحقيق هذا الأمل البسيط، قد وضعت لعقود من الزمن تركيزها البحثي على الجوانب المرضية للسلوك البشري. وقد زاد علم النفس على وجه التحديد من اهتمامه بالوقاية من الضعف وعلم الأمراض، لكنه أهمل الإمكانيات الإيجابية للوجود البشري، خاصة منذ الحرب العالمية الثانية. ومع ذلك، فقد بدأنا مؤخراً نشهد حركة جديدة في الانضباط، تسمى "علم النفس الإيجابي"، والتي تهدف إلى "البدء في تحفيز التغيير في بؤرة علم النفس من الانشغال فقط بإصلاح أسوأ الأشياء في الحياة إلى أيضاً بناء صفات إيجابية". وبعد هذا التركيز الجديد، أجرى المزيد والمزيد من علماء النفس أبحاثاً حول السمات الإيجابية للوجود البشري، مثل "الأمل، والحكمة، والإبداع، والعقلية المستقبلية، والشجاعة، والروحانية، والمسؤولية، والمثابرة". وفيما يتعلق بمثل هذه الاهتمامات البحثية، فإن التجربة المثلى أو "تجربة التدفق" هي واحدة من أكثر الظواهر التي تم بحثها بدقة في مجال علم النفس الإيجابي (Asakawa, 2004: 123).

في الأصل، استخدم المصطلح "تدفق" من قبل Csikszentmihalyi (1975) للإشارة إلى الحالة الذهنية المثلى التي يشعر فيها الفرد بالكفاءة المعرفية والمشاركة العميقة والدوافع العالية كما يختبر مستوى



عاليا من المتعة. وتمت متابعة التحقيقات حول التدفق خلال الثمانينيات والتسعينيات من القرن الماضي في الغالب في الولايات المتحدة وإيطاليا، وقد طور الباحثون نظرية تدفق قوية ومثبتة تجريبيا. ووفقا لهذه النظرية، يجب استيفاء معيارين حتى يتمكن الفرد من تحقيق تجربة التدفق:

(1) يجب أن تكون التحديات المتصورة التي يفرضها النشاط متوازنة مع القدرات أو المهارات المتصورة لمواجهة التحديات.

(2) يجب أن تكون القدرات أو المهارات عالية نسبيا.

وبعبارة أخرى، فإن جودة التجربة الذاتية هي دالة على التحديات والمهارات المتصورة. وفي الواقع، أظهر Moneta & Csikszentmihalyi (1996) دليلا على أن جودة الخبرة لها ارتباطات إيجابية مع المستويات المتصورة للتحديات والمهارات، في حين أن لها ارتباطات سلبية مع اختلال التوازن بين التحديات والمهارات (Massimini & Delle Fave, 2000).

ووفقا لـ Csikszentmihalyi (2000)، يعكس بناء الشخصية المتعلمة ذاتيا هذه الاختلافات الفردية. إذ تتكون كلمة "autotelic" من جذرين يونانيين: auto (تعني الذات) و telos (تعني الهدف). وتعكس نظرية التدفق معنى الكلمة، وتعرف الفرد المتعلم ذاتيا بأنه الشخص الذي يفعل الأشياء من أجل نفسه، وليس من أجل تحقيق هدف خارجي. وبعبارة أخرى، الفرد المتعلم ذاتيا هو الشخص الذي لديه ميل قوي لإيجاد الدافع الداخلي والتدفق في أنشطته اليومية (Asakawa, 2004: 126).

وتشير الشخصية المتعلمة ذاتيا حسب (Asakawa, 2010) إلى ميل الفرد للانخراط في نشاط لمصلحته.

أما (Ross & Keiser, 2014: 3) فيعرفها بأبسط صورة على أنها ميل الفرد لتحقيق تجربة التدفق.

2.3 نماذج الشخصية المتعلمة ذاتيا

يوضح (Tse et al., 2020: 88) أن هناك نموذجين للشخصية المتعلمة ذاتيا هما:

1. نموذج The metaskills model

يفترض نموذج metaskills أن الأفراد الذين يمتلكون عدة سمات محددة يمكنهم الدخول إلى حالة التدفق والحفاظ عليها بسهولة أكبر. وإن هذه السمات، أو ما تسمى "metaskills"، تشمل:

أ. حب التعلم العام والاهتمام بالحياة.

ب. المثابرة.

ج. إنخفاض التركيز على الذات.

د. القدرة على التحفيز من خلال المكافآت الجوهرية.

2. نموذج التقبل-النشط The receptive-active model

يقترح نموذج التقبل-النشط أن الأفراد الذين يمتلكون درجة كبيرة من التعلم الذاتي قادرون على تحديد التحديات الجديدة والبحث عنها (ملاحظة التحديات بشكل تقبلي)، فضلا عن المشاركة والاستمرار في مواجهة التحديات (إتقان التحديات بفاعلية). ومع هذه الصفات، يمكن للأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التعلم الذاتي أن يتحملوا اختلالات التحدي والمهارات بشكل أفضل من نظرائهم. على الرغم من أن



معظم الناس يشعرون بالملل عندما يكون التحدي منخفضا والمهارة عالية، بينما يمكن للأشخاص المتعلمين ذاتيا أن يتحولوا ويستمتعوا بالملل من خلال الحساسية لفرص التحدي. وبالمثل، في حين أن معظم الناس يشعرون بالقلق عندما يكون التحدي مرتفعا والمهارة منخفضة، يمكن للأشخاص المتعلمين ذاتيا أن يتحولوا ويستمتعوا بالتحديات الهائلة من خلال بناء المهارات بجد. وباختصار، يقر نموذج التقبل-النشط أن الأفراد المتعلمين ذاتيا هم أكثر عرضة للتحويل والاستمتاع بمواقف مملّة للغاية وصعبة للغاية.

3.3 أبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً

قام (Tse et al., 2020) بتطوير مقياس ليتم من خلاله قياس الشخصية التلقائية، وقد أدرجوا فيه الأبعاد التالية:

1. **حب التعلم Curiosity**: هو صفة مرتبطة بالتفكير الفضولي مثل الاستكشاف والاستقصاء والتعلم، ويتجلى ذلك من خلال الملاحظة لدى الأفراد.
2. **المثابرة Persistence**: هي عملية الإستمرار في المحاولة، وهي تأثير يستمر حتى بعد إزالة السبب. أو هي شيء يستمر لفترة طويلة.
3. **التركيز المنخفض على الذات Low self-centeredness**: هو عبارة عن الميل الضعيف لمتابعة المصالح الخاصة أو الذاتية، والتركيز على المصالح الجماعية وإعطائها الأولوية.
4. **الدافع الداخلي Intrinsic motivation**: هو فعل القيام بشيء ما دون أي مكافآت خارجية واضحة. وبالتالي فإن الفرد يميل إلى فعل الأشياء لأنها ممتعة بالنسبة له، وليس بسبب حافز خارجي أو ضغط للقيام بها، مثل مكافأة أو موعد نهائي.
5. **التمتع بالتحديات وتحويلها Enjoyment and transformation of challenges**: هي عملية الإستمتاع الناتجة عن أداء بعض الأنشطة التي تكون بمثابة تحدي للفرد.
6. **التمتع بالملل وتحويله Enjoyment and transformation of boredom**: هي عملية الإستمتاع الناتجة عن أداء بعض الأنشطة من قبل الفرد والتي يراها الآخرون بأنها مملّة وغير ممتعة.
7. **التحكم في الإنتباه Attentional control**: يشير التحكم في الإنتباه إلى العمليات المعرفية التي تنسق وتوجه إنتباه الفرد إلى جوانب معينة دون جوانب أخرى.

4.3 مفهوم سلوكيات الهزيمة الذاتية

قد يؤدي الأفراد أنفسهم عن قصد من خلال تعاطي المخدرات والإفراط في تناول الطعام وتعريض أنفسهم لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو حتى الإنتحار. ويبدو أن هذه السلوكيات تتعارض مع الافتراض العام بأن الأفراد يتصرفون لمصلحتهم الفضلى ويتجنبون النتائج السلبية المعروفة. وإن مثل هذه الأفعال المدمرة للذات، والتي يبدو أن تكاليفها الصحية والقانونية والاجتماعية تفوق فوائدها، غالبا ما تُعد "إخفاقات" في تنظيم الذات. ومع ذلك، فإن ما ينقص هذا التصور هو النظر في الوظيفة التي تخدمها هذه السلوكيات. فمن منظور تطوري، قد تكون السلوكيات التي تبدو اليوم إشكالية وفقا للمعايير



المجتمعية قد تطورت لتعزيز اللياقة الإنتاجية. وعلى الرغم من أنها قد تتداخل مع الصحة والسلامة، إلا أن هذه السلوكيات تلبي أهدافا مهمة أخرى (Kopetz & Orehek, 2015: 386).

هناك دليل قوي على أن سلوكيات الهزيمة الذاتية تظهر بانتظام وفي جميع أنحاء المجموعات السكانية المستقرة نفسيا، مما يدل على أنه في كثير من الحالات، لا يكون الأفراد مدركين بشكل واضح بأنهم منخرطين في هذا النوع من التدمير الذاتي. وفي الواقع، غالبا ما يفيدون بأنهم يقومون بالشروع بسلوكيات الهزيمة الذاتية لتحقيق فوائد إيجابية (Bramante, 2015: 49).

إضافة إلى ما سبق، تشير النظريات إلى أن سلوكيات الهزيمة الذاتية هي نوع من آليات الدفاع الشخصية، وتخدع الأفراد للاعتقاد بأنهم يتعاملون مع التوتر والضغط والمطالب الاجتماعية وما إلى ذلك. بينما تقترح بعض النظريات الأخرى أن سلوكيات الهزيمة الذاتية تساعد الشخص على البقاء في منطقة الراحة الخاصة به (على سبيل المثال، إذا شعر شخص ما بنقص الثقة بالنفس، فقد يؤدي إلى تدمير فرصة عمل تكون أفضل للبقاء في مستوى وظيفي معين) (Eremie & Ubulom, 2016: 44).

يتم تعريف سلوكيات الهزيمة الذاتية بأنها تلك الأفعال أو المعتقدات التي تترتب عليها تكلفة أكبر من المنفعة التي من الممكن الحصول عليها للفرد. وبذلك، فهي تديم المعاناة ومشاعر الفشل ومشاعر الاحتيال (McGregor et al., 2008: 44).

أما (McGarity-Palmer et al., 2019: 9) فيعرف سلوكيات الهزيمة الذاتية على أنها سلوكيات تبعد الفرد عن الأهداف التي حددها لنفسه. وتؤدي هذه السلوكيات إلى تشتيت الانتباه وتدمير الذات وتجعل الفرد يشعر بالإرهاق والسوء تجاه نفسه.

5.3 الأنواع الشائعة لسلوكيات الهزيمة الذاتية

تشمل الأنواع الشائعة لسلوكيات الهزيمة الذاتية ما يأتي (Lefgren et al., 2021: 2):

1. **الإهمال الجسدي:** هو الفشل في تلبية الاحتياجات الجسدية الأساسية للفرد، مثل الطعام والملبس والمأوى والنظافة الشخصية والرعاية الطبية (Grummitt et al., 2021: 2).
2. **النقد الذاتي:** عرّف بأنه الميل إلى الاشتراك في تقييم ذاتي سلبي ينتج عنه الشعور بانعدام القيمة والفشل والذنب عندما لا تتحقق التوقعات (Löw et al., 2020: 3).
3. **الكمالية:** هي الحاجة إلى أن يكون الفرد مثالياً أو أن يبدو كذلك، أو حتى الاعتقاد بأنه من الممكن تحقيق الكمال (Curran & Hill, 2019: 412).
4. **الشفقة على الذات:** هي عاطفة موجهة نحو الآخرين بهدف جذب الانتباه أو التعاطف أو المساعدة والتي يشعر فيها الشخص بالأسف والشفقة تجاه نفسه (Gumbrecht, 2020: 129).
5. **التسويق:** هو شكل من أشكال فشل التنظيم الذاتي الذي يتميز بالتأخير غير العقلاني للمهام على الرغم من العواقب السلبية المحتملة (Grund & Fries, 2018: 122).
6. **الاغتراب الاجتماعي:** هو حالة في العلاقات الاجتماعية تنعكس في درجة منخفضة من التكامل أو القيم المشتركة ودرجة عالية من المسافة أو العزلة بين الأفراد، أو بين فرد ومجموعة من الناس في مجتمع أو بيئة عمل (Heath, 2018: 1056).



7. **تدمير العلاقات:** هي الحالة التي يقوم فيها الفرد بالعمل على تخريب أو تدمير علاقاته بأفراد المجتمع الآخرين من خلال بعض التصرفات أو السلوكيات السلبية التي يقوم بها (Peel, 2020: 3).
8. **سلوكيات إيذاء النفس:** تتضمن هذه حدوث سلوكيات أو تصرفات قد تؤدي إلى إصابة جسدية لدى الفرد (Huisman et al., 2018: 485).

6.3 أبعاد سلوكيات الهزيمة الذاتية

لقياس سلوكيات الهزيمة الذاتية سنتعمد على مقياس (Atkinson, 2017) والذي يشمل الأبعاد التالية:

1. **إيمان القبول The Approval Addiction:** يمكن الإشارة إلى إيمان القبول على أنه رغبة شديدة ومفرطة لدى الفرد لكسب استحسان الآخرين من حوله وتجنب مشاعر الرفض بأي ثمن.
2. **إيمان الحب The Love Addiction:** يشير إيمان الحب إلى الحاجة الماسة لدى الفرد للعثور على شخص يحبه والتي يغذيها الخوف غير العقلاني من أن يكون وحيدا أو مرفوضا. مما يؤدي إلى عدم السيطرة، والتخلي عن الاهتمامات والسلوكيات الأخرى، وعواقب سلبية أخرى.
3. **إيمان الإنجاز The Achievement Addiction:** هو عبارة عن رغبة وحاجة لدى الفرد إلى الشعور بالإنجاز.
4. **الكمالية Perfectionism:** تعرف على أنها الإيمان بوجود حالة مثالية يجب على الفرد أن يحاول بلوغها. ووفقا لهذا المنظور، فإن الكمالية غير موجودة ومحاولة الوصول إلى هذه الحالة المثالية مرتبطة بعلم النفس المرضي.
5. **الإستحقاق Entitlement:** هو عبارة سمة شخصية تستند إلى اعتقاد الشخص أنه يستحق الامتيازات أو الاعتراف بأشياء لم يكسبها. وبعبارة بسيطة، يعتقد الأشخاص الذين لديهم شعور بالإستحقاق أن العالم مدين لهم بشيء مقابل لا شيء.
6. **لوم الذات Self-blame:** يعرف على أنه عملية معرفية ينسب فيها الفرد وقوع حدث ما يكون سيئا إلى نفسه. وغالبا ما يكون لاتجاه اللوم آثار على مشاعر الأفراد وسلوكياتهم أثناء المواقف العصيبة وبعدها.
7. **اليأس Hopelessness:** يتم تعريفه على أنه عاطفة تتميز بانعدام الأمل والتفاؤل. أو بعبارة أخرى، هو الاعتقاد بأن الأمور لن تتحسن أو أن الفرد لا يستطيع النجاح بشيء.

4. النتائج

تتناول هذه الفقرة من البحث الإجراءات التي إعتدها الباحث لتحقيق وإختبار أهداف البحث الحالية. وفيما يأتي إستعراض لتلك الإجراءات.

1.4 تفاصيل الإستبانات الموزعة والمسترجعة

قام الباحث بتوزيع الإستبانة التي تم تصميمها بالإعتماد على عدد من المقاييس الأجنبية على (89) طالبا من طلبة الدراسات العليا في كلية الإدارة والاقتصاد - جامعة الكوفة، بصورة عشوائية ومباشرة (Face to Face)، والجدول (1) يوضح تفاصيل توزيع وإسترجاع الإستبانات.



الجدول (1) تفاصيل توزيع وإسترجاع الإستبانات

النسبة المئوية %	العدد	التفاصيل
100	89	عدد الإستبانات الموزعة
5.6	5	عدد الإستبانات التي لم يتم إسترجاعها
94.4	84	عدد الإستبانات المسترجعة
2.4	2	عدد الإستبانات التي لم تملأ بالكامل
97.6	82	عدد الإستبانات الصالحة للتحليل الإحصائي

المصدر: من إعداد الباحث.

2.4 التحليل الوصفي لبيانات البحث

في هذه الفقرة سيتم إستعمال مجموعة من إختبارات التحليل الوصفي لوصف آراء أفراد عينة كلية الإدارة والإقتصاد - جامعة الكوفة، تجاه متغير متغيرات البحث ومن خلال أبعادها المعتمدة في البحث الحالي، وعلى النحو الآتي:

1.2.4 تحليل إجابات العينة حول متغير الشخصية المتعلمة ذاتياً

يوضح الجدول (2) أدناه التحليل الوصفي لمتغير الشخصية المتعلمة ذاتياً والذي يتضمن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً.

الجدول (2) التحليل الوصفي لمتغير الشخصية المتعلمة ذاتياً

الأبعاد	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
حب التعلم	82	3.01	.711	60%	1
المثابرة	82	2.66	.862	53%	4
التركيز المنخفض على الذات	82	2.52	.893	50%	5
الدافع الداخلي	82	2.84	.732	57%	2
التمتع بالتحديات وتحويلها	82	2.13	.912	43%	6
التمتع بالملل وتحويله	82	2.07	.943	41%	7
التحكم في الإنتباه	82	2.79	.798	56%	3
إجمالي الشخصية المتعلمة ذاتياً	82	2.57	.836	51%	

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على برنامج Spss V.22.

نتيجة لما تقدم، توضح نتائج التحليل الوصفي لأبعاد متغير الشخصية المتعلمة ذاتياً أن هناك مستويات مختلفة من إنتشارها في كلية الإدارة والإقتصاد قيد البحث، وأن الأهمية الترتيبية للأبعاد جاءت بمستويات وقيم مختلفة ومتقاربة لبعضها البعض. ونلاحظ من النتائج أيضاً أن بأن بُعد حب التعلم هو البُعد الأكثر إنتشاراً إذ جاء بوسط حسابي قدره (3.01) وإنحراف معياري بلغ (0.711)، أما بُعد التمتع بالملل وتحويله هو الأقل إنتشاراً إذ جاء بوسط حسابي قيمته (2.07) وإنحراف معياري بلغ (0.943).

2.2.4 تحليل إجابات العينة حول متغير سلوكيات الهزيمة الذاتية

يوضح الجدول (3) أدناه التحليل الوصفي لمتغير سلوكيات الهزيمة الذاتية والذي يتضمن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأهمية النسبية لأبعاد سلوكيات الهزيمة الذاتية.



الجدول (3) التحليل الوصفي لمتغير سلوكيات الهزيمة الذاتية

الأبعاد	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
إيمان الحب	82	3.68	.687	%74	1
إيمان القبول	82	3.23	.790	%65	4
إيمان الإنجاز	82	2.17	.936	%43	7
الكمالية	82	2.54	.864	%51	6
الإستحقاق	82	3.41	.765	%68	3
لوم الذات	82	2.72	.810	%54	5
اليأس	82	3.55	.724	%71	2
إجمالي سلوكيات الهزيمة الذاتية	82	3.04	.812	%61	

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على برنامج Spss V.22.

نتيجة لما تقدم، توضح نتائج التحليل الوصفي لأبعاد متغير سلوكيات الهزيمة الذاتية أن هناك مستويات مختلفة من إنتشارها في كلية الإدارة والإقتصاد قيد البحث، وأن الأهمية الترتيبية للأبعاد جاءت بمستويات وقيم مختلفة ومتقاربة لبعضها البعض. ونلاحظ من النتائج أيضاً أن بُعد إيمان الحب هو البُعد الأكثر إنتشاراً إذ جاء بوسط حسابي قدره (3.68) وانحراف معياري بلغ (0.687)، أما بُعد إيمان الإنجاز هو الأقل إنتشاراً إذ جاء بوسط حسابي قيمته (2.17) وانحراف معياري بلغ (0.936).

3.4 اختبار فرضيات التأثير

سيتم التعرف على مقدار وطبيعة التأثير بين متغيرات البحث الرئيسة وأبعادها بإختبار فرضية رئيسة واحدة وتتفرع من هذه الفرضية الرئيسة فرضيات فرعية، إذ سيتم إجراء تحليل الانحدار البسيط والمتعدد بين المتغيرات الرئيسة وأبعادها الفرعية، وسيتم إستخراج معامل ميل الانحدار والمعطيات الأخرى بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS V.22). وأن قبول أو رفض الفرضية يعتمد على مستوى المعنوية، إذ يفترض الباحث مستوى معنوية (0.05)، وهذه النتائج كالآتي:

1.3.4 إختبار فرضية التأثير الرئيسة

تنص هذه الفرضية على (وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية للشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية). وبعد قياس التأثير ظهرت لنا النتائج التالية الموضحة في الجدول (4) وهي كما يأتي:

الجدول (4) إختبار تأثير الشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية

سلوكيات الهزيمة الذاتية					المتغير التابع
النتيجة	مستوى المعنوية	قيمة F	معامل التحديد R^2	قيمة T	معامل التأثير β
قبول الفرضية	.000	12.103	.601	10.472	.673

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على برنامج Spss V.22.

يبين الجدول (4) أعلاه أن هناك تأثير للشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية، إذ بلغ معامل ميل الانحدار (0.673)، وهو معنوي لأن مستوى المعنوية المتحققة بلغت (0.000)، وهي أقل من مستوى المعنوية التي إفترضها الباحث (0.05). كما أن معامل التحديد (R^2) قد بلغ



(.601). وهذا يعني أن الشخصية المتعلمة ذاتياً تفسر (.601) من التباين الحاصل في المتغير التابع سلوكيات الهزيمة الذاتية، وهو مقبول إستناداً إلى قيمة (F) المحسوبة البالغة (12.103) والتي هي أكبر من قيمتها الجدولية (4.00)، وعلى وفق هذه النتائج تقبل هذه الفرضية على مستوى هذا البحث.

2.2.4 إختبار فرضيات التأثير الفرعية

تفرض هذه الفرضية وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لأبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً والمتمثلة بـ (حب التعلم، المثابرة، التركيز المنخفض على الذات، الدافع الداخلي، التمتع بالتحديات وتحويلها، التمتع بالملل وتحويله، التحكم في الإنتباه) في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية. وهذا يعني أن المتغير التابع سلوكيات الهزيمة الذاتية هو دالة حقيقية لأبعاد المتغير المستقل الشخصية المتعلمة ذاتياً، وأن أي تغير في أبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً سيؤدي إلى تغيير في سلوكيات الهزيمة الذاتية. ويبين الجدول (5) إختبار الفرضيات الفرعية وهي كالتالي:

الجدول (5) إختبار تأثير أبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية

سلوكيات الهزيمة الذاتية						المتغير التابع
النتيجة	مستوى المعنوية	قيمة F	معامل التحديد R^2	قيمة T	معامل التأثير β	أبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً
قبول الفرضية	.000	24.76	.693	16.09	.634	حب التعلم
قبول الفرضية	.000	17.34	.657	15.77	.617	المثابرة
قبول الفرضية	.000	20.86	.662	15.98	.621	التركيز المنخفض على الذات
قبول الفرضية	.000	22.58	.581	14.78	.594	الدافع الداخلي
قبول الفرضية	.000	24.01	.542	13.63	.580	التمتع بالتحديات وتحويلها
قبول الفرضية	.000	19.43	.529	12.90	.573	التمتع بالملل وتحويله
قبول الفرضية	.000	21.23	.580	15.12	.603	التحكم في الإنتباه
قبول الفرضية	.000	12.103	.601	10.472	.673	الفرضية الرئيسية

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على برنامج Spss V.22.

يبين الجدول (5) أعلاه نتائج تحليل الفرضيات الفرعية وهي كما يأتي:

1. **الفرضية الفرعية الأولى:** تفترض هذه الفرضية وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لبُعد حب التعلم في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية، والجدول (5) يبين ذلك، إذ بلغ معامل ميل الإنحدار (.634)، وهو معنوي لأن مستوى المعنوية المتحققة بلغت (.000) وهي أقل من مستوى المعنوية التي إفترضها الباحث (0.05)، وعلى وفق هذه النتائج تقبل هذه الفرضية.

2. **الفرضية الفرعية الثانية:** تفترض هذه الفرضية وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لبُعد المثابرة في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية، والجدول (5) يبين ذلك، إذ بلغ معامل ميل الإنحدار (.617)، وهو معنوي لأن مستوى المعنوية المتحققة بلغت (.000) وهي أقل من مستوى المعنوية التي إفترضها الباحث (0.05)، وعلى وفق هذه النتائج تقبل هذه الفرضية.

3. **الفرضية الفرعية الثالثة:** تفترض هذه الفرضية وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لبُعد التركيز المنخفض على الذات في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية، والجدول (5) يبين ذلك، إذ بلغ معامل ميل



الإنحدار (0.621)، وهو معنوي لأن مستوى المعنوية المتحققة بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى المعنوية التي افترضها الباحث (0.05)، وعلى وفق هذه النتائج تقبل هذه الفرضية.

4. الفرضية الفرعية الرابعة: تفترض هذه الفرضية وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لبُعد الدافع الداخلي في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية، والجدول (5) يبين ذلك، إذ بلغ معامل ميل الإنحدار (0.594)، وهو معنوي لأن مستوى المعنوية المتحققة بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى المعنوية التي افترضها الباحث (0.05)، وعلى وفق هذه النتائج تقبل هذه الفرضية.

5. الفرضية الفرعية الخامسة: تفترض هذه الفرضية وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لبُعد التمتع بالتحديات وتحويلها في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية، والجدول (5) يبين ذلك، إذ بلغ معامل ميل الإنحدار (0.580)، وهو معنوي لأن مستوى المعنوية المتحققة بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى المعنوية التي افترضها الباحث (0.05)، وعلى وفق هذه النتائج تقبل هذه الفرضية.

6. الفرضية الفرعية السادسة: تفترض هذه الفرضية وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لبُعد التمتع بالملل وتحويله في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية، والجدول (5) يبين ذلك، إذ بلغ معامل ميل الإنحدار (0.573)، وهو معنوي لأن مستوى المعنوية المتحققة بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى المعنوية التي افترضها الباحث (0.05)، وعلى وفق هذه النتائج تقبل هذه الفرضية.

7. الفرضية الفرعية السابعة: تفترض هذه الفرضية وجود تأثير ذو دلالة إحصائية معنوية لبُعد التحكم في الإنتباه في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية، والجدول (5) يبين ذلك، إذ بلغ معامل ميل الإنحدار (0.603)، وهو معنوي لأن مستوى المعنوية المتحققة بلغت (0.000) وهي أقل من مستوى المعنوية التي افترضها الباحث (0.05)، وعلى وفق هذه النتائج تقبل هذه الفرضية.

5. الإستنتاجات

تناول البحث الحالي معرفة علاقة التأثير لأبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية. إذ يُنظر إلى هذه السلوكيات على أنها مجموعة من الأفعال والتصرفات السلبية التي تكون مضارها أكثر من فوائدها، والتي تبعد الفرد وتنشيه عن تحقيق الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. ونظراً لأن هذه السلوكيات تكون مدمرة للذات البشرية، فيجب أن يتم معالجتها أو القضاء عليها أو في أسوأ الأحوال الحد منها. وإن أحد الحلول أو المعالجات لسلوكيات الهزيمة الذاتية هي ما يعرف بالشخصية المتعلمة ذاتياً، والتي تميز الفرد بصفات إيجابية تمكنه من التغلب على جميع المصاعب وتجعله يركز على تحقيق الإنجازات وخوض لتحديات والإستمتاع بها. وقد تم إثبات قدرة أبعاد الشخصية المتعلمة ذاتياً في الحد من سلوكيات الهزيمة الذاتية من خلال نتائج الجانب التطبيقي للبحث. إذ تم إيجاد أن هذه الأبعاد إذا توفرت لدى الفرد أو قام بإملاكها عن طريق التدريب سوف تؤدي إلى تقليل السلوكيات السلبية لديه والمتمثلة في (اليأس، عدم الإنجاز، التسويف، إيذاء النفس، والإدمان). ونتيجة لذلك فقد تم تحقيق الأهداف التي سعى اليها البحث الحالي لتحقيقها.



المصادر:

1. Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness studies*, 5(2), 123-154.
2. Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11, 205-223.
3. Atkinson, B. E. (2017). The SELF-DISS: A Comprehensive Measure of Self-Defeating Interpersonal Style.
4. Bramante, A. (2015). Correlation between self-esteem, self-efficacy, personality, fear of success, and self-defeating behaviors of performing artists (Doctoral dissertation, Walden University).
5. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
6. Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), 410.
7. Eremie, M. D., & Ubulom, W. J. (2016). Review of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) in Counselling. *International journal of innovative social and science education research*, 4(2), 43-46.
8. Grummitt, L. R., Kelly, E. V., Barrett, E. L., Lawler, S., Prior, K., Stapinski, L. A., & Newton, N. C. (2021). Associations of childhood emotional and physical neglect with mental health and substance use in young adults. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 00048674211025691.
9. Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121, 120-130.
10. Gumbrecht, H. U. (2020). Deconstruction, asceticism, and self-pity. In *Atmosphere, Mood, Stimmung* (pp. 128-134). Stanford University Press.
11. Heath, O. (2018). Policy alienation, social alienation and working-class abstention in Britain, 1964-2010. *British Journal of Political Science*, 48(4), 1053-1073.
12. Huisman, S., Mulder, P., Kuijk, J., Kerstholt, M., van Eeghen, A., Leenders, A., ... & Hennekam, R. (2018). Self-injurious behavior. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 84, 483-491.
13. Kopetz, C., & Orehek, E. (2015). When the end justifies the means: Self-defeating behaviors as "rational" and "successful" self-regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 386-391.
14. Lefgren, L. J., Stoddard, O. B., & Stovall, J. E. (2021). Rationalizing self-defeating behaviors: theory and evidence. *Journal of health economics*, 76, 102407.
15. Löw, C. A., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 75, 101808.
16. Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55(1), 24.
17. McGarity-Palmer, R., Excell, S., & Ferrari, J. R. (2019). "I can't decide, and it upsets me": assessing self-critical cognition, indecision, and hope among young adults. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(1), 8-14.
18. McGregor, L. N., Gee, D. E., & Posey, K. E. (2008). I feel like a fraud and it depresses me: The relation between the imposter phenomenon and depression. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(1), 43-48.
19. Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of personality*, 64(2), 275-310.
20. Peel, R. (2020). Relationship sabotage: an attachment and goal-orientation perspective on seeking love yet failing to maintain romantic relationships (Doctoral dissertation, James Cook University).
21. Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and individual differences*, 59, 3-8.
22. Tse, D. C., Lau, V. W. Y., Perlman, R., & McLaughlin, M. (2020). The development and validation of the autotelic personality questionnaire. *Journal of personality assessment*, 102(1), 88-101.