: https://doi.org/10.25130/tjfps.v2i43.593

P-ISSN: 2312-6639
E-ISSN: 2669-9203

TJFPS
http://tjfps.tu.edu.iq/index.php/politic/index
Tikrit Journal for Political Science
مجلة تكريت للعلوم السياسية
No.43
IRAQI Academic Scientific Journals
https://iasj.rdd.edu.iq/journals/

"المعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني في محافظة دهوك"

" Self-Defeating Beliefs among Civil Society Organization Employees Dohuk Governorate"

Ghareeba Hadi Abdulla [a]
Prof. dr. Rashid Mulla Hussein Ahmed [b]
College of Arts, Salahaddin University [ab]
https://orcid.org/0009-0006-9532-3815

م.م غريبه هادي عبدالله * [a]
أ.د. رشيد ملا حسين احمد [b]
كلية الآداب\ جامعة صلاح الدين [ab]

Article info.

Article history:

- Received 02 March.2026
-Received in revised form 6 April. 2026
- Accepted 23. April. 2026
-Final Proofreading 14 June. 2026
- Available online: 30. June .2026

Keywords:

- Self-defeating beliefs
- employees
- civil society organizations
- Duhok Governorate
- psychological stress.

©2026. THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER THE CC BY LICENSE http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Abstract: The study aimed to identify the level of self-defeating beliefs among employees in civil society organizations and to examine the significance of differences in the level of these beliefs according to some demographic variables. The comparative descriptive method was employed. The study population consisted of (300) male and female employees, selected randomly from staff working in civil society organizations. The researcher adopted the scale developed by Burns (2020) and translated by Shehata (2022). The results indicated that the overall level of self-defeating beliefs among the study sample was low. No statistically significant differences were found according to the demographic variables of nature of work, type of work, marital status, job title, years of service and Blood Type. However, the findings revealed statistically significant differences based on gender, favoring females; on holding an additional job, favoring those with only one job; and on birth order, favoring the middle-born. Participants holding a bachelor's degree reported fewer self-defeating beliefs. Moreover, the age group of 29–33 years exhibited the highest level of self-defeating beliefs. Finally, regarding working hours, the group working 9–13 hours per day showed higher levels of such beliefs.

*Corresponding Author: Ghareeba Hadi Abdullah, EMail: ghareeba.abdullah@uod.ac,Tel:XXX, Affiliation: College of Arts, Salahaddin University

معلومات البحث:

تواريخ البحث:

- الاستلام: 02 آذار 2026
- الاستلام بعد التنقيح 6 نيسان 2026
- تم القبول: 23 نيسان 2026
- التدقيق النهائي: 14 حزيران 2026
- متاح على الانترنيت: 30 حزيران 2026

الكلمات المفتاحية:

- المعتقدات الهازمة للذات
- الشخصية
- المجتمع المدني
- محافظة دهوك

الخلاصـــة: هدفت الباحثة الى التعرف على مســـتوى المعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في مجتمع المدني. الكشـــف على دلالة الفروق في مســـتوى المعتقدات الهازمة للذات تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية. تم استخدام المنهج الوصفي المقارن، كما بلغ المجتمع وعينة الدراسة (300) عامل وعاملة تم اختيارهم بطريقة العشـــوائية من بين العاملين الذين يعملون في منظمات المجتمع المدني. اعتمدت الباحثة على المقياس الذي أعده (بيرن 2020) و ترجمة شحاته 2022، فأظهرت النتائج، أن مســـتوى المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد عينة البحث كان في المســـتوى منخفضـــا وكذلك عدم وجود فروق ذو دلالة احصـــائية تبعاً لمتغيرات الديمغرافية (جهة العمل، نوع العمل، الحالة الاجتماعية، عنوان الوظيفي، سنوات الخدمة، فصيلة الدم)، بينما اتضحت البيانات ان بعض المتغيرات الديمغرافية قد حصـــلت على فروق دالة إحصـــائية تبعا لنوع الاجتماعي وكان لصـــالح الاناث، واما بالنسبة لعمل اكثر من وظيفة كان لصالح من يملكون وظيفة واحدة فقط، بالإضافة الى تسلسل الولادي كان لصالح الأوسط، كان لشهادة البكالوريوس نصيب بقلة امتلكها معتقد الهازمة، وأيضا العمر اتسمت الفئة التي تبلغ من العمر (29–33) اكثر فئات تمتلك معتقدات هازمة للذات، أخيرا ساعات العمل جاءت لصالح الفئة يعملون (9–13) ساعة في اليوم.

المقدمة :

تعد المعتقدات الهازمة للذات من الموضـوعات النفسـية المهمة التي أخذت تحظى باهتمام متزايد في الدراسـات المعاصـرة، لما لها من أثر مباشـر في تشـكيل نظرة الفرد إلى ذاته، وتقييمه لقدراته، وطريقة تعامله مع المواقف المهنية والاجتماعية الضـــاغطة. فهذه المعتقدات لا تقف عند حدود الأفكار العابرة، بل تتحول أحيانا إلى أنماط معرفية مستقرة نسبيا تؤثر في الدافعية، ومستوى الأداء، والقدرة على التكيف، واتخاذ القرار، ولا سيما في البيئات التي تتطلب جهدا إنسانيا وتفاعلا مستمرا مع مشكلات المجتمع.

وتكتسـب دراسـة هذا الموضـوع أهمية خاصـة لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني، لأن طبيعة عملهم ترتبط غالبا بالتعامل مع فئات اجتماعية هشـة، وقضـايا إنسـانية وتنموية معقدة، فضـلا عن تعرضـهم لضـغوط مهنية متعددة، مثل تقلب التمويل، وضبابية الأدوار، وضعف الاستقرار المؤسسي. وقد أشار البحث إلى أن هذه العوامل قد تســـهم في تعزيز أنماط التفكير الســـلبي وتغذية المعتقدات الهازمة للذات لدى بعض العاملين، خصوصا في ظل ضعف الدعم النفسي والتنمية الذاتية المستدامة داخل بيئة العمل المدني.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في محافظة دهوك، بوصـفها بيئة اجتماعية ومؤسـسـية تضـم عددا من منظمات المجتمع المدني التي تؤدي أدوارا خدمية وتنموية وإنســـانية. فالعاملون في هذه المنظمات يمثلون موردا بشـريا مهما في دعم المجتمع، إلا أن فاعلية هذا الدور لا تتوقف على الخبرة المهنية وحدها، بل ترتبط

كذلك بالصـــحة النفســـية، وبطبيعة المعتقدات الذاتية التي يحملها العاملون تجاه أنفســـهم، وتجاه قدرتهم على الإنجاز والتأثير. لذلك فإن الكشـف عن مسـتوى المعتقدات الهازمة للذات لديهم يسـهم في فهم جانب مهم من الجوانب النفسية المؤثرة في الأداء المهني داخل منظمات المجتمع المدني.

ويهدف البحث إلى التعرف على مستوى المعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني، والكشـــف عن دلالـة الفروق في هذه المعتقدات تبعا لعدد من المتغيرات الديمغرافيـة، مثل النوع الاجتماعي، وطبيعة العمل، والحالة الاجتماعية، وســـنوات الخدمة، والمؤهل الدراســـي، والعمر، وســـاعات العمل. وبذلك يســـعى البحث إلى تقديم قراءة علمية تســـاعد على تشـــخيص هذا المتغير النفســـي، وبيان انعكاساته المحتملة على العاملين في المجال المدني، بما يمكن أن يفتح المجال أمام برامج إرشـادية وتدريبية تعزز التفكير الإيجابي، وترفع مستوى المرونة النفسية، وتدعم كفاءة العاملين في أداء أدوارهم المجتمعية.

أهمية البحث:

▪ استطاعت الباحثة ان تلخص الاهمية الى قسمين: وهما **الاهمية النظرية:** هي اثراء المكتبة العلمية بحوث واقعية من نفس الافراد المجتمع. المام الباحثة بمواضيع المعتقد الهازمة للذات وعن عواملها المؤثرة ومبادئها مما يزيد الغنى الثقافي لديهم. التوصل الى الاستنتاجات علمية واكاديمية من خلال عرض النظريات التي تفسر المعتقدات الهازمة للذات **الأهمية التطبيقية:** الاستفادة من النتائج هذا البحث في غرس المعتقدات الهازمة للذات لدى طلاب الجامعة ولا سيما الافراد الذين يعملون في المجالات الانسانية. مساهمة هذا البحث على تطوير العلاقات الاجتماعية مما والحد من المعتقد الهازمة للذات لدى العينة.

إشكالية البحث:

يواجه العاملون في منظمات المجتمع المدني جملة من التحديات النفسية والمهنية، منها ضغوط العمل، وضبابية الأدوار، وتقلّب التمويل، وغياب الاستقرار المؤسسي، وهي عوامل قد تسهم في تعزيز أنماط التفكير السلبي، وتغذية المعتقدات الهازمة للذات، خصوصًا في ظل غياب الدعم النفسي والتنمية الذاتية المستدامة. ومع تكرار الخبرات المهنية الضاغطة، قد تتبلور لدى بعض العاملين تصورات سلبية عن كفاءتهم، أو عن جدوى جهودهم، أو عن قدرتهم على إحداث تغيير حقيقي، وهو ما يؤثر بدوره على جودة أدائهم، وعلى دافعيتهم للاستمرار في العمل المجتمعي. الا ان أهمية الدور الذي تؤديه منظمات المجتمع المدني في دعم الفئات الهشة وتحقيق التنمية المجتمعية، فالجانب النفسي للعاملين فيها لا يزال يحظى باهتمام بحثي محدود، ولا سيما ما يتعلق ببنية معتقداتهم الذاتية وانعكاساتها على الصحة النفسية والفعالية المهنية. ومن هنا تنبع مشكلة هذه الدراسة التي تهدف إلى تسليط الضوء على طبيعة المعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني، وهذا ما يثير التساؤل الاتي: ما مستوى المعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني؟ وما تأثير المتغيرات الديمغرافية على هذا المتغير وافراد العينةٍ.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الآتي:

1. مستوى المعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في مجتمع المدني.

2. الكشف على دلالة الفروق في مستوى المعتقدات الهازمة للذات تبعا للمتغيرات الديمغرافية (النوع الاجتماعي، طبيعة العمل، نوع العمل، الحالة الاجتماعية، امتلاك عل اخر، عنوان الوظيفي، تسلسل الولادي، فصيلة الدم، عدد سنوات الخدمة، مؤهل دراسي، العمر ساعات العمل).

حدود البحث:

يقتصر البحث على دراسة المتغير المعتقدات الهازمة للذات وكذلك تركز على عينة من العاملين والعاملات في منظمات المجتمع المدني المستمرين على العمل في منظمات المجتمع المدني في محافظة دهوك خلال المدة 2024/3/1 ولغاية 2026/9/31.

تحديد المصطلحات

تعريف المعتقد اصطلاحا: "كل ما يعتقده الإنسان ويؤمن به بحيث لا يقبل فيه الشك"[1]

- ويرى Chorney, 1997 : هي المعتقدات يمتلكها الافراد التي قد توهمهم بأنهم اشخاص اصحاء ولكن في الواقع هذه المعتقدات الادلة غير منطقية وتجريبية، تُصاحب هذه المعتقدات توقعات غير واقعية ويعتمدون عليها في تعاملهم في مع البيئة[2] (Chorney,:1997:).
- persrael، 2007: وهي مجموعة من المعتقدات والمعارف والعواطف والميول التي تعكس أنماطًا من إساءة معاملة الذات التي تؤدي إلى تآكل عمليات نشطة واستفزازية وسلوكية وفكرية تستهدف هزم الذات.[3] (persrael، 2007، 266)
- شحادة 2022: موقف أو فكرة ثابتة نسبيا يحتفظ بها الفرد في ذاكرته، فتصبح جزءا من فلسفته الشخصية، ونظام القيم لديه، مما يؤثر على نظرته لذاته، وسلوكياته، وعلاقاته مع محيطه.[4]

---

[1] إبراهيم أنيس وآخرون. **المعجم الوسيط**. ط2. (القاهرة: مجمع اللغة العربية، دار المعارف1972)، ص 462

[2] Chorney.Linda.A,Self- Defeating Belifs And Stress In Teachers, A thesis submitted to the faculty of graduate studies and research in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of philosophy in counselling psychology(: 1997),P 7

[3] Paul Pearsall, **The Beethoven Factor: The New Positive Psychology of Hardiness, Resilience, and Healing,** Rodale Books,(New York, USA: 2007), P

[4] أنس محمد شحادة، "المعتقدات الهازمة وعلاقتها بالسلوكيات الهازمة لدى عينة من طلاب المدارس الثانوية"، **مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية**، 12، العدد 1 (2022)، ص 43

وتعرفه الباحثة (النظري) للمعتقدات الهازمة للذات: هي مجموعة من المعتقدات ترسخت في ذهن الفرد على مدى الطويل بشكل للاشعوري لذا فهي تكتسب قوة تأثير كبيرة على السلوك ليشعروا بالراحة، مما يكون لديهم معتقد بطبيعة الايمان ز ليس العقل، فيتجه الفرد نحو هزم الذات لا الى ازدهارها.

التعريف الاجرائي للمعتقدات الهازمة للذات: هي الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من مقياس الحالي للمعتقدات الهازمة للذات.

المبحث الأول : خلفية النظرية ودراسات السابقة

معتقدات الهازمة للذات self-defeating beliefs

يرى (ديكارت) ان المعتقد إنه صادر عن العقل والإرادة. بينما (باسكال)؛ أشار عن فن الإقناع إلى «أن الناس يعتقدون بتأثر العاطفة لا بتأثر الدليل والبرهان»، ثم قال: «إن بيان كيفية هذا الاعتقاد، أي الاعتقاد يتأثر بالعاطفة، هو من الصعوبة والدقة والغرابة بحيث يستحيل تصديقه.

مفهوم المعتقدات الهازمة للذات

نظريته العقلانية الانفعالية لألبرت أليس Rational-Emotive Theory

إن جوهر الاضطرابات العقلية الانفعالي يتكون من الحتميات (ينبغي، لا ينبغي)، التي يفكر بها البشر حول فشلهم، حول رفضهم للمعاملة السيئة من قبل الاخرين، وكذلك الإحباط والخسائر التي تسببها الحياة، لذا عندما يحاول الفرد مواصلة الحتميات يبتعد بشكل واضح من تحقيق الهدف.

يتضمن الأفكار اللاعقلانية كما أوردها "ألبرت أليس" Ellis Albert وهي إحدى عشرة فكرة تتمثل في

أ- **طلب الاستحسان:** من الضروري أن يكون الإنسان محبوبا أو مرضيا عنه من كل المحيطين به.

ب- ابتغاء الكمال الشخصي: يجب علي الفرد أن يكون علي درجة عالية من الكفاءة والمنافسة وأن ينجز ما يمكن أن يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية .

أ- **اللوم القاسي للذات وللآخرين:** بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أن يعاقبوا ويلاموا بشدة علي سلوكهم الشرير أو الخبيث.

ب-**توقع المصائب والكوارث:** إنها لكارثة ومأساة عندما لا تحدث الأشياء كما ترغب لها أن تحدث، أو عندما تحدث علي نحو لا تتوقعه .

ت-**التهور(اللامبالاة) الانفعالية:** المصائب والتعاسة تعود أسبابها إلي الظروف الخارجية والتي ليس للفرد تحكم فيها.[1] (سليمان،2015، ص19) .

[1] محمد خالد سليمان ، الأفكار اللاعقلانية لدى الطلبة المراهقين في المرحلة الثانوية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**، المجلد 13، العدد 2، (عمان: 2015) ص 43

ث- **القلق الزائد:** أن الأشياء الخطرة أو المخيفة هي أسباب الهم الكبير والانشغال الدائم للفكر، ينبغي أن يتوقعها الفرد دائما وأن يكون على استعداد لمواجهتها والتعامل معها.

ج- **تجنب المشكلات:** من الأسهل للفرد أن يتجنب بعض المسئوليات وأن يتحاشى مواجهة الصعوبات بدلا من مواجهتها.

ح- **الاعتمادية:** يجب أن يعتمد الشخص على الآخرين ويجب أن يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه.

خ- **الشعور بالعجز:** أن الخبرات والأحداث الماضية هي المحددات الأساسية للسلوك والمؤثرات الماضية لا يمكن استئصالها

د- **الانزعاج لمتاعب الآخرين:** ينبغي أن يحزن الفرد لما يصيب الآخرين من اضطراب ومشكلات .ش- ابتغاء الحلول الكاملة: هناك دائما حل لكل مشكلة وهذا الحل يجب التوصل إليه وإلا فإن النتائج سوف تكون خطيرة.

انواع الأفكار اللاعقلانية :

إن الأفكار اللاعقلانية هي في الأصل رغبات وأشياء يحبها الإنسان ويفضلها إلا أنها أخذت طابع المطالب المطلقة، والشروط اللازمة التي لا يمكن التنازل عنها وهناك عدة أنواع من هذه الأفكار ندرجها فيما يلي: **القسم الأول:** تضمن ثلاثة أنواع من الأفكار اللاعقلانية والمتمثلة في:

1. **أفكار تتعلق بالذات:** مثل أحب أن أتقن كل شيء وإذا لم أفعل ذلك فإنه أمر فضيع لا يمكن تحمله ومثل هذه المعتقدات تؤدي إلى الخوف والقلق والاكتئاب والشعور بالذنب.
2. **أفكار تتعلق بالآخرين:** مثل يجب أن يعاملني الناس معاملة حسنة عادلة وإذا لم يفعلوا ذلك فإنه أمر فضيع لا أتحمله، تؤدي هذه الأفكار إلي الشعور بالغضب والعدوانية والسلبية .
3. **أفكار تتعلق بظروف الحياة:** مثل يجب أن تكون الحياة بالشكل الذي أريده وإذا لم تكن كذلك فإنه أمر فضيع لا أتحمله، تؤدي هذه الأفكار إلي الشعور بالأسى والألم النفسي.[1]

منظور ديفيد بيرنس و المعتمدة عليها في هذا البحث

بيرنس أحد المنظرين الذين يؤمنون بان معتقدات اللامنطقي تؤثر على الذات بشكل صريح مما جعله يقسمها الى اثنتي عشرة و وقد اطلق عليها كلمة (خرافة) ضارة و بين ان الخرافات الثماني الأولى تتعلق بالعلاج بالأدوية في حين تتعلق الخرافات الأربع الأخيرة بالعلاج النفسي، أعتقد أن التعامل بحذر مع أي دواء أمر صائب وحكيم؛ ولكن التحفظ المفرط استنادا إلى أنصاف الحقائق قد يكون أمرًا ضار يعتقد أن المرء يجب أن يبدي الشكوك والفضول حول العلاج النفسي؛ ولكن الإفراط في التشاؤم يمكن أن يؤثر سلبا على الفرد.

[1] القصاص، موسى زهير حسن.. "الأفكار اللاعقلانية وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيرات". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، (غزة: 2014)، ص 43

الخرافة رقم 1 "لو تناولت هذا الدواء، فلن أكون على سجيتي .سأتصرف بطريقة غريبة، وأحس بمشاعر غريبة". أفاد العديد من المرضى أنهم يشعرون بأنهم أصبحوا على سجيتهم بعد تناولهم أحد الأدوية المضادة للاكتئاب.

الخرافة رقم 2 "هذه الأدوية غاية في الخطورة". ويمكن التعامل معها بطريقة آمنة وفعالة عندما تعمل مع طبيبك كفريق واحد الأدوية المضادة للاكتئاب أكثر أمانًا من الاكتئاب نفسه.

الخرافة رقم: 3"ولكن لا يمكنني اتحمل الآثار الجانبية للادوية". لا، الآثار الجانبية خفيفة، وعندما تتناول الجرعة المناسبة، سيندر أن تلاحظها أو تشعر بها، ورغم هذا، إذا شعرت بأن الدواء غير مريح، يمكنك استخدام دواء آخر على نفس القدر من الفاعلية ولكن مع آثار جانبية أقل.

الخرافة رقم 4. "ولكنني عرضة الفقدان السيطرة، واستخدام هذه الأدوية في ارتكاب الانتحار". إن أخذتها سهوا أو تناولت جرعة مفرطة عن قصد تذكر أنه عندما يبدأ مفعول الدواء في العمل، سوف تشعر بقلة الرغبة في الانتحار.

الخرافة رقم 5." سوف أصبح مدمنا مثل المدمنين في الشوارع وإذا حاولت ترك الدواء في أي وقت من الأوقات، فسوف أنهار مرة أخرى، سوف أضطر إلى الاعتماد على الدواء إلى الأبد". هذا خطأ آخر. على خلاف حبوب النوم، والمستحضرات الأيونية، وحمض البربيتوريك المسكن، والمهدئات الثانوية بنزويات بين، تعد القدرات الإدمانيه للأدوية المضادة للاكتئاب منخفضة للغاية.

الخرافة رقم 6. "لن أتناول أي دواء نفسي؛ لأن هذا سيعني أنني مجنون. ترفض تناول الأدوية المضادة للاكتئاب لهذا السبب؛ لأنك ستجلب لنفسك المزيد من البؤس والمعاناة، ومن المفارقات أن الدواء ربما يساعدك على استعادة حالتك الطبيعية سريعا.

الخرافة رقم 7. "ولكن من المؤكد أن الآخرين سيقومون بازدرائي لو تناولت أحد الأدوية النفسية سوف يعتقدون أنني أقل منهم شأنا". هذا خوف غير واقعي لن يعرف الآخرون أنك تتناول دواء مضادا للاكتئاب، إلا لو أخبرتهم، وليست هناك طريقة أخرى تمكنهم من معرفة ذلك، وإذا أخبرت شخصا ما، فمن المرجح أن يشعر بالراحة.

الخرافة رقم .8. "سأشعر بالخزي لو تناولت حبة الدواء يجب أن أكون قادراً على التخلص من الاكتئاب وحدي". يمكن لعديد من الأفراد التعافي بدون دواء، لو انخرطوا في أحد البرامج الفعالة والمنظمة لمساعدة الذات. الخرافة رقم 9. "سوف أشعر بالإحباط والاضطراب الشديدين، عندما أعلم أن تناول الدواء هو الطريقة الوحيدة لمساعدتي". فلقد أشارت أبحاث أن الاستعداد المساعدة النفس يمكن أن يحدث آثارا مشابهة لآثار الأدوية النفسية، سواء كنت تتناول دواء، أم لا، ويبدو أن أعمال مساعدة الذات التي يقوم بها المرضى بين الجلسات تساعد على تسريع عملية التعافي.

الخرافة رقم 10." الإحساس بالخزي أمر شائع بين مرضى النفسية، الذين يتلقون العلاج بالأدوية أو العلاج النفسي، وفي كثير من الأوقات، قد يكون أسلوب المعيار المزدوج، فمثلا تخيل أنك اكتشفت أن صديقا مقربا يتلقى العلاج النفسي بسبب الاكتئاب واكتشفت أن العلاج يجدي معه نفعا.

الخرافة رقم 11. "إنني أواجه مشكلات حقيقية؛ لذلك، لن يستطيع العلاج النفسي مساعدتي" . في الحقيقة، يبدو أن العلاج الإدراكي يعمل بنجاح مع مرضى ذو تشوه معرفي الذين يواجهون مشكلات حقيقية في حياتهم، بما في ذلك المشكلات الطبية، مثل السرطان أو بتر أحد أعضاء الجسم، أو الإفلاس، أو العلاقات الشخصية السيئة.

الخرافة رقم 12: "مشكلاتي ميؤوس منها" لذلك، الشعور باليأس وهو التنبؤ الخطأ تتصور توقعا سلبيا مفاده أنك لن تتحسن أبدا، وهنا نفترض أن هذا التوقع حقيقة واقعة، ويمكن أن تؤدي التشوهات الإدراكية الأخرى إلى الشعور باليأس أيضًا.[1]

نظرية المعرفية السلوكية Cognitive Behavioral Theory

مبادئ تشوه المعرفيPrinciples Of Cognitive Distortion

- جميع المشاكل النفسية ناتجة عن عوامل عاطفية وسلوكية.
- تنشأ المشاكل من المعتقدات الصور الأفكار)، وليس من الحدث المحفز نفسه.
- هناك علاقات متوقعة بين المعتقدات الصور الأفكار) والعواقب العاطفية والسلوكية الناتجة عنها.
- جميع المعتقدات المركزية (الصور الأفكار) تنبع من تجارب الفرد الأولى.
- ان تخفيف حدة المعتقدات يخفف من الضيق والمعاناة .[2]

- **دراسة كرم 2023**

تقديم الذات وعلاقتها بالمعتقدات الوهمية لدى طلبة الجامعة.

استهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة الارتباطية بين تقديم الذات والمعتقدات الوهمية لدى طلبة الجامعة، ثم اختارت الباحثة عينه عشوائية بلغت (30) طالب وطالبة كما أنه اتبع المنهج الوصفي في هذه الدراسة ، أما أداتا البحث فقد تبنت الباحثة مقياس العاسمي (2011) تقديم الذات ومقياس ماهر (2003) المعتقدات الوهمية ، وتحققت الباحثة من ثبات صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري كما تم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية المتغيرين باستخدام معاملي الارتباط بيرسون وسبيرمان بروان ومن ثم كتابة اهم القوانين

[1] Burns, David D، 2021 **Feeling Good**: The New Mood Therapy، Revised and updated edition، (New York: 2021).P 543-555

[2] إسماعيل علوي، ، زغبوش، بنعيسى، 2009، **العلاج النفسي المعرفي: مدخل إلى تدبير صعوبات الحياة اليومية والتخفيف من المعاناة النفسية**، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع،(إربد: 1955). ص 19

الاحصائية في هذا البحث وقد توصلت الباحثة إلى وجود مستوى منخفض من تقديم الذات لدى هذه العينة وجود مستوى متوسط من المعتقدات الوهمية لدى هذه العينة أي العلاقة الارتباطية بين المتغيرين ذات دلالة إحصائية العكسية.[1]

- **دراسة شحاته، 2022المعتقدات الهازمة للذات وعلاقتها بالسلوكيات الهازمة للذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.**

يهدف هذا البحث إلى تعرف العلاقة المحتملة بين المعتقدات الهازمة للذات والسلوكيات الهازمة للذات لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية إذ بلغ عدد أفراد هذه العينة 320 طالبا وطالبة)، ولتحقيق هدف البحث تم استخدام مقياس المعتقدات الهازمة للذات ومقياس السلوك الهازمة للذات، وتم التوصل إلى مجموعة من النتائج أبرزها ما يلي: إن مستوى السلوك الهازمة للذات والمعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد عينة البحث كان مرتفعا كما تبين وجود علاقة ارتباطية بين كل من السلوكيات الهازمة للذات والمعتقدات الهازمة للذات، كما تبين عدم وجود فروق دالة احصائيا بين أفراد عينة البحث على مقياس السلوكيات الهازمة للذات تبعا المتغير الجنس، في حين كانت دالة تبعا المستوى التحصيل الدراسي لصالح أفراد عينة البحث ذوي مستوى التحصيل الدراسي المتدني (الضعيف)، كما تبين وجود فروق دالة احصائيا بين أفراد عينة البحث على مقياس المعتقدات الهازمة للذات تبعا لمتغيري الجنس، ومستوى التحصيل الدراسي وكانت الفروق لصالح الذكور، ولصالح أفراد عينة البحث ذوي مستوى التحصيل الدراسي المتدني الضعيف)، وبالنسبة لأثر كل من المعتقدات الهازمة للذات والمتغيرات التصنيفية على مستوى السلوكيات الهازمة للذات، فقد تبين أن المعتقدات الهازمة للذات هي أكثر المتغيرات تأثيرا على مستوى السلوكيات الهازمة للذات لدى أفراد عينة البحث.[2]

المبحث الثاني :منهجية وإجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي المقارن. وهو منهج يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، وأشكالها، وعلاقاتها، والعوامل المؤثرة في ذلك.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

[1] كرم، حنين محمد عوض، 2023، "**تقديم الذات وعلاقته بالمعتقدات الوهمية لدى طلاب الجامعات**"، رسالة ماجستير (غير منشورة)، قسم العلوم التربوية والنفسية، جامعة بابل، العراق. ص 14

[2] أنس محمد شحادة، مصدر سبق ذكره ، ص 37.

يقصد بالمجتمع المجموع الكلي ذات العناصر، والتى تسعى الباحثة إلى أن تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة، وقد اختارت الباحثة العاملين في منظمات المجتمع المدني للمبررات الاتية:

ولما كان مجتمع البحث الحالي العاملين في منظمات المجتمع المدني في محافظة دهوك لسنة (2024-2026م).

وعليه لم تستطيع الباحثة بحصر مجتمع البحث وذلك لعدم توافر لذا اضطرت الباحثة اخذ العينة المتوفرة، تم استخدام اسلوب كرة الثلج والمتمثلة بحصول على الافراد العينة من قبل المفحوصين انفسهم كل من جهتهم يلقي كرة الثلج الى الأصدقاء والمعارف لذا اعتمدت في اختيار أفراد العينة من كل منظمات وعليه تكونت عينة البحث من (300) عامل وعاملة.

رابعا أداة البحث المعتقدات الهازمة للذات:

وقد تم تبني مقياس المعد من قبل بيرن (2020) والتي تكونت من (35) فقرة، موزعة على الابعاد سبعة ابعاد (الملحق 3) من أشهر الأدوات المستخدمة حالياً على نطاق العالم في قياس الشخصية لدى شرائح اجتماعية مختلفة، إذ يحتوي كل بعد (عامل) من المعتقدات الهازمة للذات على (5) فقرة ، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) توزيع فقرات قائمة المعتقدات الهازمة للذات بحسب الأبعاد

ت	العامل	رقم الفقرة
1	الإدمان على الموافقة	5-4-3-2-1
2	الإدمان على الحب	10-9-8-7-6
3	الإدمان على الانجاز	15-14-13-12-11
4	الكمالية	20-19-18-17-16
5	الاستحقاق	25-24-23-22-21
6	لوم الذات	30-29-28-27-26
7	اليأس	35-34-33-32-31

الخصائص السيكومترية لمقياس المعتقدات الهازمة للذات:

- **الصدق الظاهري:**

فيما يتعلق بمدى التناظر بين فقرات الاختبار ومحتوى السمة والصفة المراد قياسها، ويجب ألا يقل عددهم عن سبعة لغرض كشف مدى الاتفاق في تقديراتهم، ويفصل ألا تقل درجة الاتفاق على كل فقرة من فقرات الاختبار عن (80%) بحسب الأدبيات الاختبار معناه الى أي درجة يقيس مقياس أداة جمع البيانات ما صمم البحث من أجله بشكل ظاهري. تم توزيع الاختبار على خبراء المختصين (17) مرفق في الملحق الرقم (2) بالتالي جميع الفقرات تم الموافقة عليها.

التحليل الإحصائي للفقرات:

اتبعت الباحثة المجموعات المتطرفة في عملية التحليل الإحصائي للفقرات المتضمنة في المقياس الذي تم إعداده لقياس المعتقدات الهازمة للذات:

أ.المجموعات المتضادة (المتطرفة):

والغرض من استخدام هذا الأسلوب هو الحصول على القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس، ويقصد بالقوة التمييزية للفقرات قدرتها على التمييز بين الأفراد ذو مستوى عالي والأفراد ذو مستوى منخفض في الصفة التي يقيسها ولأجل استخراج القوة التمييزية للفقرات تم تطبيق المقياس على عينة بلغت (175) عامل وعاملة من خارج افراد العينة الأساسية وقد اتبعت الباحثة مبدا لكل فقرة خمس اشخاص مما جعل (15*5=75)، اختيروا عشوائياً من منظمات مجتمع مدني في محافظة دهوك؛ مراعين بذلك توافر كل متغيرات البحث في عينة التمييز. وبعد جمع الاستمارات وتصحيحها بإعطاء درجة كلية لكل استمارة رتبت الاستمارات حسب الدرجات تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة، ثم أخذت نسبة (27%) من الاستمارات التي حصلت على أعلى الدرجات لتمثل المجموعة العليا وبلغ عددها (48) استمارة و(27%) من الاستمارات التي حصلت على أقل الدرجات لتمثل المجموعة الدنيا وبلغ عددها (48) استمارة، ذلك لأن استخدام نسبة (27%) تقدم لنا مجموعتين في أفضل ما يمكن من الحجم والتمايز بحسب أدبيات القياس والتقويم. ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس، استخدمنا الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، ومن ثم مقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس مع القيمة التائية الجدولية البالغة (1.677) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية تساوي (47). فأظهرت النتائج أن القيم التائية المحسوب كانت دالة إحصائياً باستثناء خمس فقرات وهي المرقمة (4-6-15-23-35) إذ كانت القيم التائية المحسوبة لها أقل من القيمة التائية الجدولية، وعليه تطلب الأمر حذفها من المقياس كونها غير مميزة، وبذلك تألف المقياس من (31) فقرة، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) القوة التمييزية لفقرات مقياس المعتقدات الهازمة للذات

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا (20)		المجموعة العليا (20)		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
.1	1.604	0.792	3.1458	1.30449	-6.999
.2	1.2292	0.55504	3.3750	1.23124	-11.008
.3	1.2500	0.56493	3.1875	1.40903	-8.842
.4	4.1250	1.06441	3.7917	1.16616	1.463
.5	1.8125	1.36298	3.2917	1.36769	-5.307
.6	3.2708	1.06670	3.4792	1.41406	-0.815
.7	1.2708	0.53553	3.3333	1.32622	-9.991
.8	1.2500	0.43759	2.8750	1.34678	-7.950
.9	1.4375	0.74108	3.1875	1.40903	-7.616
.10	2.1042	1.03635	3.6875	1.20559	-6.900
.11	1.5833	0.76724	3.4583	1.38316	-8.213
.12	1.5833	0.76724	3.0417	1.52927	-5.905
.13	2.0208	1.02084	3.1875	1.40903	-4.645
.14	1.3958	0.60983	3.2708	1.45485	-8.235
.15	3.5417	1.30398	3.5208	1.30449	0.078
.16	1.7500	0.81214	3.6042	1.39512	-7.958
.17	2.7500	0.97849	3.6250	1.28204	-3.759
.18	1.6875	0.92613	3.3542	1.22890	-7.504
.19	1.8333	0.95279	3.2500	1.34481	-5.955
.20	2.2917	1.23699	3.5000	1.25478	-4.751
.21	1.7917	0.77070	3.5833	1.23484	-8.528
.22	2.4583	1.23699	3.6250	1.29853	-4.507
.23	3.1875	1.42405	3.3125	1.40146	-0.433
.24	2.7292	0.98369	3.5417	1.27092	-3.503
.25	1.6250	1.10367	3.2917	1.27092	-6.860
.26	2.0208	0.97827	3.4583	1.36769	-5.923
.27	1.5000	0.68417	3.0625	1.39003	-6.987
.28	1.6250	0.78889	3.1250	1.36249	-6.601
.29	1.4792	0.68384	3.2500	1.15777	-9.124
.30	1.2083	0.50353	3.0000	1.42918	-8.192
.31	1.6875	0.71923	3.2292	1.22456	-7.521
.32	1.4681	0.58425	3.3750	1.31481	-9.101
.33	2.1250	0.81541	3.6250	1.28204	-6.840
.34	1.5208	0.65199	3.4167	1.35007	-8.761
.35	3.1250	0.84110	3.2500	1.26323	-0.571

- **ب. الاتساق الداخلي:**

والهدف من هذا الإجراء هو معرفة ما إذا كانت الإجابات في مجملها بالنسبة لفقرات بعينها متسقة بطريقة معقولة مع معتقدات هازمة للذات التي تفترضها الدرجات، ويشير (Guilford،1954)[1] إلى أن الفقرة التي ترتبط ارتباط ضعيفا جداً مع المحك تعد غالباً فقرة تقيس سمة تختلف عن تلك التي تقيسها فقرات المقياس الأخرى، لذا يجب استبعادها [2](العنزي، 2004: 207).

ولهذا الغرض استعانت الباحثة بالبيانات التي تم الحصول عليها في الإجراء الأول من خلال تطبيق المقياس على العينة المكونة من (175) عامل وعاملة. وقامت بحساب الدرجة الكلية لكل استمارة بعد حذف الفقرات المحذوفة التي كانت غير مميزة في الإجراء السابق. وبعدئذٍ تم استخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس. وتبين أن القيم المحسوبة لمعاملات الارتباط كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05)، وبذلك أصبح المقياس المعد للمعتقدات الهازمة للذات المكونة من (31) فقرة، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المعتقدات الهازمة للذات

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.466	0.000	16	0.453	0.000
2	0.600	0.000	17	0.351	0.000
3	0.538	0.000	18	0.553	0.000
4	0.441	0.000	19	0.369	0.000
5	0.624	0.000	20	0.245	0.000
6	0.504	0.000	21	0.485	0.000
7	0.542	0.000	22	0.430	0.000
8	0.504	0.000	23	0.558	0.000
9	0.449	0.000	24	0.495	0.000
10	0.414	0.000	25	0.563	0.000
11	0.473	0.000	26	0.568	0.000
12	0.572	0.000	27	0.521	0.000
13	0.586	0.000	28	0.552	0.000
14	0.308	0.000	29	0.487	0.000
15	0.443	0.000	30	0.534	0.000

[1] Guilford, J. P, **Fundamental Statistics in Psychology and Education**. (New York: McGraw-Hil1954)P

[2] فلاح محروت العنزي ، **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**، (الرياض : دار الخريجي للنشر والتوزيع 2004) ص .

- **ثبات المقياس:**

يتصف الأداة الجيدة بالثبات، ويقصد به أن الأداة موثوق ويعتمد عليها، ودرجة الفرد لا تتغير جوهرياً لأي سبب من التغير الذي يحدث سواء في إعادة الاختبار أو إعادة حساب الثبات بطرق أخرى. ولهذا الغرض قامت الباحثة باختيار (50) عامل وعاملة بطريقة عشوائية، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وطبقت عليهم المقياس، وتبين أن معاملات الثبات للعوامل للمعتقدات الهازمة للذات تتراوح بين (0,688-0,757) وهي دالة إحصائياً وتشير إلى ثبات المقياس. الجدول (4)

الجدول (4) معاملات الثبات لمقياس المعتقدات الهازمة للذات

المؤشر	المعتقدات الهازمة للذات						
	الإدمان على الموافق	الأمان على الحب	الإدمان على الانجاز	الكمالية	الاستحقاق	لوم الذات	اليأس
معامل الثبات	0.845	0.835	0.798	0.803	0.804	0.858	0.818

ومما هو جدير بالذكر لنتائج التحليل الإحصائي أن جميع محاور مقياس المعتقدات الهازمة للذات قد حققت معاملات ثبات (كرونباخ ألفا) تراوحت بين (0.798) و(0.858)، مما يشير إلى مستوى جيد من الثبات. وتُعد هذه القيم مقبولة في ضوء ما أشار إليه سيكرا(Sekaran,2003) ،

حيث يرى أن معامل الثبات المقبول يجب ألا يقل.(0.70)كما يؤكد النامي (2000) أن القيم التي تفوق 0.70 تدل على اتساق داخلي مقبول للمقياس.

المقياس المعتقدات الهازمة للذات بصورة النهائية

يتألف مقياس المعتقدات الهازمة للذات من 30 فقرة ذو خمس بدائل (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدا) واوزانها تنازليا اعطي (دائما =5) و(ابدا=1) لفقرات الإيجابية. علما ان جمع الفقرات كانت إيجابية. ومن الجدير بالذكر ان الوسط الفرضي للمقياس يبلغ (90) كمقياس ككل

خأمساً: المعالجة الاحصائية

اعتمدت الباحثة على الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معالجة البيانات الواردة في البحث، وإستخدمت الوسائل الاتية: إختبار t.test لعينة واحدة، للكشف عن مستوى العوامل الخمسة الكبرى والشعور بالسعادة لدى أفراد العينة بشكل عام. وإختبار t.test لعينتين مستقلتين، لإختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا في تميز الفقرات لمقياس الشعور بالسعادة عند حساب القوة التميزية ولايجاد الفروق بين الجنسين. تحليل التباين الاحادي ANOVA للتعرف على دلالة الفروق في العوامل الخمسة والشعور

بالســـعادة تبعاً للمتغيرات الديمغرافية (العمر، المؤهل الدراســـي، ســـنوات الخدمة). اختبار البعدي للمقارنات الزوجية بين المجموعات. للكشـــف عن مواقع الفروق في المعتقدات الهازمة للذات. معامل ارتباط بيرســـون: لاســـتخراج العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس وكذلك للكشـــف عن العلاقة بين متغيرات البحث والمتغيرات الديمغرافية. ومعامل الثبات جتمان بطريقة التجزئة النصـفية لمقياس الشـخصـية المستقلة. ومعامل الثبات الفاركرونباخ لمقياس المرونة النفسية. وتحليل العاملي لمعرفة الارتباطات بين الفقرات.

المبحث الثالث : نتائج البحث ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج

سيتم عرض النتائج بحسب الأهداف الواردة في البحث، وعلى النحو الآتي:

الهدف الثالث –أ–: إيجاد مستوى المعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في منظمات مجتمع المدني.

ولتحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة في البحث ذات الصلة بهذا المتغير إحصائياً باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، دلت النتائج بعد وجود فروق دال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 تبعا لاختبار t.test لعينة واحدة التي بلغت قيمتها (1.822) علما ان المتوسط المحسوب يفوق المتوسط النظري، إلا إن هذا الفرق يعتبر معنوي، وبالتالي أوضحت البيانات ان العينة البحث لا تمتلك معتقدات الهازمة للذات بشكل عام. والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5) دلالة الفرق بين الوسط المتحقق والوسط النظري لمعتقدات الهازمة للذات (ن=300)

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
المعتقدات الهازمة للذات	92.32	22.08	90	1.822	299	0.069 غير دالة

الهدف الثالث ب: التعرف على مستوى عوامل لمعتقدات الهازمة للذات: منها (الإدمان على الموافقة، الإدمان على الحب، الإدمان على الإنجاز، الكمالية، الاستحقاق، لوم الذات، اليأس) لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني. لتحديد مستوى كل عامل في المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد العينة تم حساب متوسط درجاتهم على كل عامل، ومن ثم مقارنتها مع المتوسط النظري لكل بعد باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة. فتبين من النتائج أن هناك فرق دال إحصائياً بين المتوسط المحسوب والوسط النظري لجميع أبعاد (عوامل) ما عدا عامل الاستحقاق فقد افضت النتيجة بعدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05، كما في الجدول (6).

جدول (6) دلالة الفرق بين الوسيط المتحقق والوسط النظري لشخصية المستقلة (ن=300)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
الإدمان على الموافقة	10.26	4.38	12	6.84	299	0.001 دال
الإدمان على الحب	10.40	4.31	12	-6.40	299	0.001 دال
الإدمان على الإنجاز	11.45	3.90	12	-2.41	299	0.016 دال
الكمالية	14.47	4.30	15	-2.10	299	0.036 دال
الاستحقاق	11.74	3.44	12	-1.29	299	0.198 غير دال
لوم الذات	13.25	4.98	15	-6.04	299	0.001 دال
اليأس	11.20	4.06	12	-3.81	299	0.001 دال

وتشير النتائج المعروضة في الجدول أعلاه إلى الآتي: أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لمستوى العوامل السبعة المكونة للمعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني، أن جميع العوامل جاءت بمتوسطات حسابية أقل من المتوسط النظري المعتمد للمقياس، مما يشير إلى أن مستوى تبنّي هذه المعتقدات كان منخفضًا نسبيًا في عينة الدراسة. ويُعد هذا مؤشراً إيجابيًا على امتلاك الأفراد لمستوى جيد من التقدير الذاتي والمرونة النفسية في مواجهة الضغوط، بالرغم من طبيعة العمل التي قد تكون مصحوبة بتحديات نفسية ومهنية.

الهدف الرابع: الكشف على دلالة الفروق الاحصائية في مستوى المعتقدات الهازمة للذات تبعا للمتغيرات الديمغرافية (النوع الاجتماعي، طبيعة العمل، نوع العمل، الحالة الاجتماعية، امتلاك عل اخر، عنوان الوظيفي، تسلسل الولادي، فصيلة الدم، عدد سنوات الخدمة، مؤهل دراسي، العمر ساعات العمل).

أ. إيجاد فروق ذو دلالة في إحصائية لمعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي:

لأجل الكشف عن دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، للمقارنة بين متوسط درجات الذكور ومتوسط درجات الاناث على مقياس لمعتقدات الهازمة للذات. فأظهرت النتائج إلى وجود فرق معنوي دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات الذكور البالغ (96.59) درجة بانحراف معياري قدره (20.84) ومتوسط درجات الاناث البالغ (89.74) درجة بانحراف معياري قدره (22.46) لصالح الاناث في مستوى لمعتقدات الهازمة للذات، والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7) دلالة الفرق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً للنوع الاجتماعي

المتغير	النوع الاجتماعي	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة 0.05
المعتقدات الهازمة للذات	ذكر	113	96.59	20.84	2.62	0.009 دال
	أنثى	187	89.74	22.46		

ب. دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير امتلاك عمل اخر:

ولأجل الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في المعتقدات الهازمة للذات وفقاً لمتغير امتلاك عمل اخر، حيث سئلت باحثة عما إذا كانت العينة تمتلك عمل اخر عدا عملهم في المنظمة. ثم تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، للمقارنة بين متوسط درجات الذين أجابوا نعم يمتلكون عمل اخر ومتوسط درجات الذين اجابوا ب لا يمتلكون أي عمل عدا منظمة على مقياس لمعتقدات الهازمة للذات. فأظهرت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات نعم يمتلكون عمل اخر البالغ (96.33) درجة بانحراف معياري قدره (19.17) ومتوسط درجات لا يعملون فقط البالغ (89.82) درجة بانحراف معياري قدره (23.42) في مستوى المعتقدات الهازمة للذات وكان لصالح الذين فقط في المنظمات أي لا يملكون عمل اخر، والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8) دلالة الفرق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً امتلاك عمل اخر

المتغير		امتلاك عمل اخر	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة 0.05
لمعتقدات الهازمة للذات		نعم	115	96.33	19.17	2.50	0.01 دال
		لا	185	89.82	23.42		

ت. دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لبعض المتغيرات الديمغرافية:

نظرًا لكون مجموعة من المتغيرات الديموغرافية التي تم تحليلها لم تُظهر دلالة إحصائية، فقد ارتأى الباحث دمج نتائجها في جدول واحد بهدف تبسيط عرض البيانات وتسهيل المقارنة بين القيم، بدلًا من عرضها في عدة جداول منفصلة. هذا الأسلوب يُسهم في تقديم النتائج بصورة أكثر تكاملًا، ويعكس النظرة الشمولية للمتغيرات التي لم تسفر عن فروق معنوية، مع الحفاظ على وضوح ودقة المعلومات الإحصائية المستخلصة. وفيما يلي يُعرض الجدول الموحّد الذي يضم النتائج الإحصائية لهذه المتغيرات الديموغرافية مجتمعة، موضحًا القيم ذات الصلة بكل متغير على نحو يسهل ملاحظته ومقارنته. كما مبين في الجدول (9).

الجدول الرقم (9) ملخّص القيم الإحصائية لمجموعة المتغيرات الديموغرافية التي لم تُظهر فروقًا دالة

المتغير	المعتقدات الهازمة للذات	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	القيمة التائية	مستوى الدلالة 0.05
جهة العمل	عالمي	100	91.11	22.25	−0.67	0.50 غير دال
	محلي	200	92.93	22.03		
نوع العمل	دوام كامل	163	93.11	23.75	0.67	0.49 غير دال
	دوام جزئي	137	91.37	19.96		
الحالة الاجتماعية	متزوج	144	91.38	22.63	−0.70	0.48 غير دال
	أعزب او باكر	156	93.18	21.63		
عنوان الوظيفي	قيادية	57	90.73	17.84	−0.60	0.54 غير دال
	تنفيذية	243	92.69	22.98		

ولأجل الكشف عن دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات وفقاً لمتغير طبيعة العمل، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، للمقارنة بين متوسط درجات منظمات العالمية ومتوسط درجات منظمات المحلية على مقياس لمعتقدات الهازمة للذات. اسفرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات منظمات عالمية البالغ (91.11) درجة بانحراف معياري قدره (22,25) ومتوسط درجات منظمات محلية البالغ (92.93) درجة بانحراف معياري قدره (22.03) في مستوى لمعتقدات الهازمة للذات، والجدول (27) يبين ذلك. جدول (27) دلالة الفرق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً طبيعة العمل. اما بالنسبة للنوع العمل اتحت من المقارنة بين متوسط درجات دوام كامل ومتوسط درجات دوام جزئي على مقياس لمعتقدات الهازمة للذات. وجاءت معطيات موضحة إلى عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات دوام كامل البالغ (93.11) درجة بانحراف معياري قدره (23.75) ومتوسط درجات دوام جزئي البالغ (91.37) درجة بانحراف معياري قدره (19.96) في مستوى المعتقدات الهازمة للذات. بالإضافة الى الحالة الاجتماعية وجدت الباحثة عند المقارنة بين متوسط درجات متزوجين ومتوسط درجات الاعزب او باكر على مقياس لمعتقدات الهازمة للذات. فأظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات متزوج البالغ (91.38) درجة بانحراف معياري قدره (22.63) ومتوسط درجات الاعزب أو الباكر البالغ (93.18) درجة بانحراف معياري قدره (21.63) في مستوى لمعتقدات الهازمة للذات. ويتبعه عنوان الوظيفي، حيث سئلت باحثة عنما إذا كانت العينة تعمل كجهة قيادية او تنفيذية في المنظمة. فكان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ملائم، للمقارنة بين متوسط درجات الذين يعملون في منظمة كجهة قيادية

ومتوسط درجات الذين يعملون في منظمة كجهة التنفيذية تبعا لإجاباتهم لمقياس لمعتقدات الهازمة للذات. فأظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات قيادية البالغ (90.73) درجة بانحراف معياري قدره (17.84) ومتوسط درجات تنفيذية البالغ (92.69) درجة بانحراف معياري قدره (22.98) في مستوى لمعتقدات الهازمة للذات،

ث.الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً فصيلة الدم وسنوات الخدمة:

كما اشارنا في فصل الثالث بأن أفراد العينة تم تقسيمهم إلى أربع فئات، وعليه ادى إلى استخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة عدم وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير فصيلة الدم، وبما ان سنوات الخدمة تم تقسيمها إلى أربع فئات عمرية، بالتالي تم استخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة عدم وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير لسنوات الخدمة، والجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10) دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير فصيلة الدم وسنوات الخدمة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة 0.05
فصيلة الدم	بين المجموعات	3150.373	4	787.593	1.628	0.16
	داخل المجموعات	142731.295	295	483.835		غير دال
سنوات الخدمة	بين المجموعات	1847.944	3	615.981	1.266	0.28
	داخل المجموعات	144033.693	296	486.600		غير دال

ج. دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لتسلسل الولادي:

سبق وأن أوضحنا في فصل الثالث بأن أفراد العينة تم تقسيمهم إلى أربع فئات عمرية، وعليه لجأت الباحثة إلى استخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير تسلسل الولادي، والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11) دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير تسلسل الولادي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة 0.05
لمعتقدات الهازمة للذات	بين المجموعات	8453.850	3	2817.950	6.069	0.001
	داخل المجموعات	137427.787	296	464.283		دال

ولما كانت النتيجة هذه تشير إلى وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً تسلسل الولادي، وقد تم الكشف عن مواقع تلك الفروق بين تسلسلات، من خلال تطبيق اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D). فتبين أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات تسلسل الاكبر في العائلة ومتوسط درجات تسلسل الاخرى ولصالح تسلسل الاخرى. وكذلك دلت النتائج على أن جميع المقارنات التي قرنت مع الأخرى كانت لصالح الأخرى أي ان المعتقدات الهازمة لذات اقل نسبيا من الأكبر والوحيد والأصغر، وأما بقية المقارنات كانت غير دالة إحصائية كما مبين في الجدول (12) نتائج اختبار LSD للمقارنات في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً تسلسل الولادي

المتغير	المجموعات المقارنة	متوسط الفروق	مستوى الدلالة(0.05)
لمعتقدات الهازمة للذات	الاخرى*الأكبر	-11.690	0.000
	الاخرى* الأصغر	-11.264	0.000
	الاخرى*الوحيد	-14.983	0.006

ح. دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً مؤهل الدراسي: وللوصول الى هذا الهدف تم تقسيم مؤهل الدراسي إلى أربع فئات، بالتالي تم استخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة إلى وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير المؤهل الدراسي، والجدول (36) يبين ذلك.

جدول (13) دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير لمؤهل الدراسي

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة 0.05
لمعتقدات الهازمة للذات	بين المجموعات	3671.937	3	1223.979	2.548	0.05 دال
	داخل المجموعات	142209.700	296	480.438		

ولما كانت النتيجة هذه تشير إلى وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمؤهل الدراسي، وقد تم الكشف عن مواقع تلك الفروق بين سنوات، تم تطبيق اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D). فتبين أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات اعدادية ومتوسط درجات بكالوريوس ولصالح بكالوريوس. وكذلك دلت النتائج على أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات اعدادية ومتوسط درجات ماجستير، وكان الفرق لصالح ماجستير، وأما بقية المقارنات كانت غير دالة إحصائية والجدول (14) يبين ذلك.

الجدول (14) نتائج اختبار LSD للمقارنات في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمؤهل الدراسي

المتغير	المجموعات المقارنة	متوسط الفروق	مستوى الدلالة (0.05)
لمعتقدات الهازمة للذات	اعدادية- بكالوريوس	14.449	0.01
	اعدادية-ماجستير	13.013	0.05

خ. دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً العمر:

قد تم تقسيم إلى العمر أربع فئات، لذا تم استخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة إلى وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر، والجدول (15) يبين ذلك.

جدول (15) دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير العمر

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة 0.05
لمعتقدات	بين المجموعات	14443.865	4	1110.966	2.317	0.05
الهازمة للذات	داخل المجموعات	141437.771	295	479.450		دال

ولما كانت النتيجة هذه تشير إلى وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً للعمر، ولأجل الكشف عن مواقع تلك الفروق بين الفئات العمرية، تم تطبيق اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D). فتبين أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة الثانية التي كانت أعمارهم (23-28) سنة ومتوسط درجات المجموعة الثالثة ممن هم في عمر (29-33) سنة وكان الفرق لصالح المجموعة الثانية. وكذلك دلت النتائج على أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة الثالثة ممن هم في عمر (33-29) سنة ومتوسط درجات المجموعة الرابعة التي كانت أعمارهم (34-39) سنة، وكان الفرق لصالح المجموعة الرابعة. كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة الثالثة ممن هم في عمر (39-34) سنة ومتوسط درجات المجموعة الخامسة الذين كانت أعمارهم (40 فما فوق) سنة، وكان الفرق لصالح المجموعة الخامسة، واما بقية المقارنات فجميها كانت غير دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (16) يبين ذلك .

الجدول (16) نتائج اختبار LSD للمقارنات في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً للعمر

المتغير	المجموعات المقارنة	متوسط الفروق	مستوى الدلالة(0.05)	الفرق لصالح
لمعتقدات الهازمة للذات	مج2*مج3	-13.873	0.020	مج2= 23-28
	مج3*مج4	14.844	0.012	مج4= 34-39
	مج3*مج5	18.375	0.003	مج5=40 فما فوق

برزت النتيجة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات الهازمة للذات تبعًا لمتغير العمر، حيث أظهرت المقارنات أن الفئات العمرية الأكبر من بين فئة (23-28)، (34-39)، (40 فما فوق) تمتلك معتقدات هازمة أقل مقارنة بالفئة العمرية الأصغر.(22-18)

د. دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً ساعات العمل:

وبما أن ساعات العمل تم تقسيمها إلى ثلاث فئات، بالتالي تم استخدام تحليل التباين الأحادي وسيلة إحصائية في المعالجة، فأظهرت النتيجة إلى وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير ساعات العمل، والجدول (17) يبين ذلك.

جدول (17) دلالة الفروق في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير ساعات العمل

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة 0.05
لمعتقدات الهازمة للذات	بين المجموعات	5086.168	2	2543.084	5.364	0.005 دال
	داخل المجموعات	140795.469	297	474.059		

ولما كانت النتيجة هذه تشير إلى وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً ساعات العمل، وقد تم الكشف عن مواقع تلك الفروق بين ساعات، تم تطبيق اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D). فتبين أن هناك فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات مجموعة الأولى (5-8) ساعات ومتوسط درجات مجموعة الثانية (9-13) ولصالح المجموعة الثانية (9-13) ساعات. والجدول (18) يبين ذلك.

الجدول (18) نتائج اختبار LSD للمقارنات في المعتقدات الهازمة للذات تبعاً ساعات العمل

المتغير	المجموعات المقارنة	متوسط الفروق	مستوى الدلالة(0.05)
لمعتقدات الهازمة للذات	مج1*مج2	8.649	0.003

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المعتقدات الهازمة للذات تبعًا لفئات ساعات العمل، حيث جاءت الفئة التي تعمل ما بين 9 إلى 13 ساعة يوميًا أقل في امتلاك المعتقدات الهازمة للذات مقارنة بالفئتين اللتين تعملان ساعات أقل (5–8 ساعات) وساعات أكثر (14–20 ساعة).

الخاتمة

توصلت الدراسة إلى أن المعتقدات الهازمة للذات موجودة لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني، إلا أنها ظهرت بمستويات منخفضة ومتفاوتة تبعاً لبعض الخصائص الفردية والمهنية. وقد بينت النتائج أن هذه المعتقدات لا تتأثر بعدد من المتغيرات مثل سنوات الخدمة، جهة العمل، فصيلة الدم، نوع العمل، طبيعة المنظمة، الحالة الاجتماعية، وبعض المتغيرات المهنية الأخرى، مما يدل على أن هذه العوامل لا تمثل محددات مباشرة لظهور المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد العينة.

وفي المقابل، كشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في بعض المتغيرات، إذ تبين أن المؤهل الدراسي يؤدي دوراً مهماً في خفض مستوى المعتقدات الهازمة للذات، حيث كان أصحاب المؤهلات الأعلى أقل امتلاكاً لهذه المعتقدات مقارنة بذوي المؤهلات الأدنى. كما أظهرت النتائج أن التقدم في العمر يرتبط بانخفاض مستوى هذه المعتقدات، الأمر الذي قد يعكس أثر الخبرة والنضج في تعزيز الثقة بالنفس والقدرة على التعامل مع ضغوط العمل.

كما بينت الدراسة أن ساعات العمل وامتلاك عمل إضافي وتسلسل الولادة من المتغيرات التي أظهرت فروقاً دالة، إذ كانت الفئة التي تعمل بين 9 و13 ساعة يومياً أقل امتلاكاً للمعتقدات الهازمة، في حين كان العاملون الذين يمتلكون عملاً إضافياً أكثر عرضة لهذه المعتقدات، ربما نتيجة زيادة الأعباء والمسؤوليات. كذلك أظهرت النتائج أن الأبناء الواقعين في وسط ترتيب الولادة كانوا أقل امتلاكاً للمعتقدات الهازمة مقارنة بالأكبر والأصغر والوحيد.

وبناءً على ذلك، تؤكد الدراسة أن المعتقدات الهازمة للذات لدى العاملين في منظمات المجتمع المدني لا ترتبط بعامل واحد محدد، بل تتأثر بمجموعة من المتغيرات التعليمية والعمرية والمهنية والشخصية. وهذا يستدعي اهتمام المنظمات ببرامج الدعم النفسي والمهني، وتنمية الثقة بالذات، وتخفيف الضغوط المرتبطة بالعمل، بما يسهم في رفع كفاءة العاملين وتعزيز قدرتهم على أداء أدوارهم داخل منظمات المجتمع المدني.

استنتاجات الدراسة

1. المعتقدات الهازمة للذات شائعة بين العاملين في منظمات المجتمع المدني، وتظهر بمستويات منخفضة ومتفاوتة حسب خصائص فردية ومهنية مختلفة.
2. لا توجد فروق دالة إحصائيًا في المعتقدات الهازمة للذات تبعًا لمتغيرات مثل سنوات الخدمة، جهة العمل، وفصيلة الدم، مما يشير إلى أن هذه المعتقدات لا تتأثر بهذه المتغيرات الظاهرية أو البيولوجية.
3. توجد فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات تبعًا للمؤهل الدراسي، حيث يمتلك الحاصلون على مؤهلات دراسية أعلى (بكالوريوس وماجستير) معتقدات هازمة أقل من الحاصلين على مؤهلات أدنى.
4. تشير النتائج إلى وجود فروق دالة تبعًا للعمر، حيث تقل المعتقدات الهازمة للذات لدى الفئات العمرية الأكبر مقارنة بالفئة العمرية الأصغر.
5. يبين المتغير ساعات العمل وجود فروق دالة، حيث كانت الفئة التي تعمل بين 9 و13 ساعة يوميًا أقل امتلاكًا للمعتقدات الهازمة مقارنة بالفئات التي تعمل ساعات أقل أو أكثر.
6. أظهرت الدراسة وجود فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات تبعًا لامتلاك عمل إضافي، حيث كان العاملون الذين يمتلكون عملًا آخر أكثر امتلاكًا لمعتقدات هازمة مقارنة بمن لا يمتلكون عملاً إضافيًا.
7. تبين وجود فروق دالة تبعًا لتسلسل الولادة، حيث كانت الفئة "الآخر" (الأبناء في وسط ترتيب الولادة) تمتلك معتقدات هازمة أقل مقارنة بالأكبر، الأصغر، والوحيد.
8. لم تظهر فروق دالة في المعتقدات الهازمة للذات تبعًا لنوع العمل (كامل أو جزئي)، طبيعة المنظمة (محلية أو عالمية)، جهة العمل (تنفيذي أو قيادي) وسنوات الخدمة، والحالة الاجتماعية.

Study Conclusions:

1. Self-defeating beliefs are prevalent among employees in civil society organizations, yet they manifest at low levels and vary according to diverse individual and professional characteristics.
2. No statistically significant differences in self-defeating beliefs were identified with respect to variables such as years of service, employing organization, or blood type, suggesting that these beliefs are not influenced by such apparent or biological factors.
3. Statistically significant differences in self-defeating beliefs were observed according to educational attainment, whereby individuals with higher qualifications (bachelor's and master's degrees) reported fewer self-defeating beliefs than those with lower educational levels.
4. The findings indicate significant differences by age, with older age groups exhibiting lower levels of self-defeating beliefs compared to younger cohorts.
5. Working hours emerged as a significant variable, as employees working between 9 and 13 hours per day demonstrated fewer self-defeating beliefs than those working either fewer or more hours.
6. The study revealed statistically significant differences in self-defeating beliefs based on secondary employment status, with those holding an additional job reporting higher levels of self-defeating beliefs compared to those without secondary employment.
7. Significant differences were found concerning birth order, wherein individuals categorized as "middle children" demonstrated lower levels of self-defeating beliefs compared to firstborns, lastborns, and only children.
8. No statistically significant differences in self-defeating beliefs were found in relation to type of employment (full-time or part-time), organizational nature (local or international), job position (executive or leadership), years of service, or marital status

References

1. Ellise, A. (2002). An interview With Albert Ellis about Rational Emotive Behavior Therapy. North American. Journal of Psychology, 4(3), 355- 366.

2. Abu Halawa, Muhammad Al-Saeed Abd Al-Jawad. 2012. "Psychological Defeat: Its Nature, Indicators, Determinants, Consequences, and Prevention—A Conceptual Study." ***Journal of the Faculty of Education***, *Damanhour University* 4, no. 3.

3. Al-Asmi, Riyad. 2011. "Self-Defeating Beliefs Scale." Unpublished research, University of Damascus, Faculty of Education.

4. Al-Attar, Mahmoud Maghazi. 2019. "Positive Self-Talk and Its Relationship to Psychological Flow and Psychological Defeat among Faculty of Education Students." ***Egyptian Journal of Psychological Studies*** 19 (102).pp 389-432.

5. Al-Frehat, Basem Mohammed, Jarwan, Ali Saleh, Abu Zaid, Haitham Yousef Alshawashreh Omar Mustafa, 2023, Self-Defeating Behaviour and Its Relationship with Cognitive Distortion among Jordanian People, **Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities,** eISSN: 2589-7799 2023 August; 6 (10s2): 476-491.

6. **Al-Maany Dictionary. 2025.** "Al-Maany." Accessed August 8, 2025. https://www.almaany.com

7. Burns, David D**.** 2021***Feeling Good****: The New Mood Therapy.* Revised and updated edition. New York: Harper,.

8. Chorney.Linda.A, 1997,Self- Defeating Belifs And Stress In Teachers, A thesis submitted to the faculity of graduate studies and research in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of philosophy in counselling psychology.

9. Guilford, J. P**.** 1945, ***Fundamental Statistics in Psychology and Education***. New York: McGraw-Hill,.

10. Karam, Haneen Mohammed Awad. 2023. **"Self-Presentation and Its Relationship to Illusory Beliefs among University Students**." Unpublished master's thesis, Department of Educational and Psychological Sciences, University of Babylon, Iraq.

11. Rogers ,Carl,1961 , **On Becoming a Person**, First Sentry Printing, Printed in Ryan, R‹ M‹, & Deci, E‹ L‹ (2000)‹ Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being‹ **American psychologist Journal**, 55(1), 68‹

12. Shehata, Anas Mohamd. "Self-Defeating Beliefs and Their Relationship to Self-Defeating Behaviors among a Sample of Secondary School Students." *Journal of Social and Human Sciences* 12, no. 1 (2022): 7–37.

13. Sherry, S‹ B‹, Stoeber, J‹, & Ramasubbu, C‹ (2016)‹ Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a cross-national sample‹ *Personality and Individual Differences*, 95, 196-199‹ doi‹org