28
2013
الكتاب العربي للعلوم النفسية
اصدارات محكمة في علوم النفس

نحو مدرسة عربية في علوم النفس

سلسلة الإصدارات المكتبية المحكمة ل "شعن"

الإصدار الثامن و العشرون

الهزيمة النفسية

ماهيتها، مؤشراتها، محدداتها، تداعياتها والوقاية منها

محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة

عدد 28 - 2013

إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية

عـــــدد 28

الحتمية النفسية

ماهيتها مؤشراتها محدداتها تداعياتها والوقاية منها

محمد السيد عبد الجواد أبو علوة

الفهـــــــــرس

مقتطفـــــــات	4
مقدمة	26
مشكلة الدراسة	27
مبررات الدراسة وأهدافها	30
أهمية الدراسة	31
مصطلحات الدراسة	32
منهج الدراسة وإجراءتها	33
الإطار النظري والتحليل المفاهيمي للنموذج المفترض للدراسة	35
أولاً: ماهية الهزيمة النفسية وأبعادها	35
ثانيًا: مؤشرات الهزيمة النفسية	45
ثالثًا: الشخصية الإنهزامية: ملامحها وديناميتها.	50
رابعًا: محددات تخليق الهزيمة النفسية	57
خامسا: قياس الهزيمة النفسية	67
سادسًا: الوقاية من الهزيمة النفسية	70
سابعًا: استنتاجات تأملية	73
ثامنًا: دراسات مقترحة	76
مراجع الدراسة	78
أولا المراجع العربية	78
ثانيًا: المراجع الأجنبية	81
ملحق (1): مقياس الهزيمة الذاتية	83

مقتطفـــــــــــات

الانكسار النفسي أو الانهزامية Defeatism في أعلى معانيها حالة من الشعور بالعجز وقلة الحيلة وانعدام الفاعلية الشخصية في الحياة

أن الشعور بالوحدة النفسية نقطة البدء لكثير من المشكلات التي يعاني منها الإنسان المعاصر خاصة حالة الانكسار والانهزام النفسي.

الهزيمة النفسية أخطر من الهزيمة المادية لأنها تصيب المرء بالإحباط والعجز رغم وجود المؤهلات والعتاد ورغم توافر إمكانيات التجاوز.

غالبًا ما يكون ذوو هذه الحالة النفسية متشائمون بطبيعتهم ويغلب عليهم الهموم وانكسار النفس والاكتئاب وعدم الرضا عن الوجود الذاتي أو العام فضلاً عن أنهم على غير وفاق مع العالم ويغلب عليهم مشاعر الخوف والتبلد والمرض وافتقاد الحيوية الذاتية.

فكرة الانهزامية Defeatism بمضامينها الحضارية والثقافية الفكرة الأكثر مناسبة لتوصيف واقع حال الإنسان العربي في الوقت الراهن.

مصطلح الهزيمة الفكرية والحضارية Thoughts &Civilization Defeating كتوصيف عام لحالة التبعية والانقياد للآخر واعتباره أنموذجًا للتقدمي الفكري والثقافي والصناعي

الجانب الأكثر تعقيدًا في حالة الهزيمة الفكرية والحضارية ما يصح تسميته بهزيمة الأفكار والمبادئ والقيم واعتقاد المرء بأن ما تشربه وآمن به من منظومة مبادئ وأفكار وقيم لا جدوى منها ولا أثرًا إيجابيًا لها في تمكينه من حل مشكلاته اليومية، وأن الخلاص في إتباع منظومة مبادئ وأفكار وقيم أخرى

ولا يتجاوز الحد من يدعي أن الشعور بالهزيمة النفسية قد أصبح من الشدة بمكان لدرجة أنه قد أصبح ظاهرة تستحق الدراسة والبحث لتحديد أعراضها

الضعف الإنساني سمة تلازم الإنسان من لحظة البداية في خلقه، إلا أن اشتداد الشعور بحالة الضعف هذه واتساع نطاقها ربما يفضي إلى معاناة الإنسان من الشعور بالانكسار والانهزام النفسي، فتشل قدراته ويعجز عن التعامل الإيجابي

أن هزيمة الذات أقسى على البشر من كل الأسلحة الفتاكة التي اخترعها الإنسان، وهي هزيمة تؤدي في حالة طغيان اليأس إلى الارتماء في أحضان الممارسات الخاطئة التي لا يعود ضررها على الفرد ذاته فقط

الهزيمة النفسية ظاهرة تخضع لما تخضع له أية ظاهرة من عوامل تمدها وأخرى تدفعها وتضعفها، وهي تظهر في وقت دون وقت؛ بسبب عوامل مكتسبة في غالبيتها وليست أصيلة في بنية الفرد أو الأمة

أن الهزيمة النفسية ونشرها في المجتمع لتصبح فكراً وانفعالاً وسلوكاً من الخطورة بمكان؛ لكونها الممهدة والسابقة لأي هزيمة حضارية وعسكرية وثقافية ومعنوية وروحية

تتجسد الهزيمة النفسية في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل

تقترن الهزيمة النفسية بمشاعر الكآبة واليأس والخزي، مع افتقاد الشخص للفاعلية والحيوية الذاتية، مما يدفعه إلى الاستسلام والركون وتقبل واقعه الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره وتبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل والميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه ".

الوهن النفسي حالة من الشعور الذاتي المستمر بالهبوط والضعف النفسي العام ، تقترن بأعراض عصبية وجسمية ، ومن أهم خصائصه الوهن النفسي والجسمي وشدة التعب والإعياء والفتور والإنهاك ، وقد يصل إلى درجة الإنهيار.

الاغتراب النفسي "يعني الشعور بانعدام السيطرة والتحكم فيما يؤديه الفرد من أدوار، فضلاً عن العزلة عن المنظومة القيمية للمجتمع وصعوبة التوقع للسلوك وفقدان المعايير وعدم الالتزام بها

الشخصية الإنهزامية شخصية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام والافتقاد للحيوية الذاتية، فضلاً عن انهيار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية للذات والآخرين، وتوقع الشر والخوف من المستقبل مع الميل إلى تحقير الذات واستصغارها واعتبارها شيئًا ماديًا لا حياة فيه.

الانهزاميون هم من تتملكهم الروح الانهزامية فصاروا يفقدون الأمل في أي شيء، وتصيب هذه الروح الإنسان باليأس والإحباط؛ ومن ثم يدفعه إلى البحث عن حلول إما بالهروب للماضي والعيش فيه والتغنى بأمجاده، أو الاستكانة للواقع والرضا به.

تسمى الهزيمة النفسية في بعض التحليلات الأدبية "التعبير الصامت عن الاستسلام التام للمصير دونما قدرة على القيام بأي فعل إرادي لتغيير وجهة الحياة الشخصية"

الشعور بالهزيمة النفسية شيء مرعب، إذ يحيا مِن تسيطر عليه حياة فارغة من أية مقوِّمات ايجابية ومن أي معنى أو قيمة للحياة

الحرب النفسية عبارة عن الاستخدام المدبر لفعاليات معينة معدة للتأثير على آراء وسلوك مجموعة من البشر، بهدف تغيير نهج تفكيرهم وأساليب انفعالهم وفعلهم لتحدث حالة من الانهيار المعنوي والاستسلام النفسي وما يصاحبه من انعدام الفاعلية وفقدان الهمة وتحقير الذات واستصغارها والاستهانة بها

معنى الانهزام النفسي فيما هو شائع عبارة عن استصغار النفس واستذلالها وانكسارها أمام الآخر وأمام الذات، وانهيار مقاومة النفس عن مجابهة الواقع نتيجة عدة عوامل، تكسب المرء إحباطاً مزمناً، وتجعله يحس "بأنه محطم النفس خائر العزيمة، وأنه ليس جديراً بمجابهة الحياة.

يمثل الخواء النفسي أو خواء المعنى المظهر الرئيسي لعدم التوازن بين التقدم المادي والحضاري والتقني الرهيب والجانب المعنوي والأخلاقي من الشخصية، مما يخلق صيغة حياة مولدة لمشاعر الانكسار والهزيمة النفسية.

هذا الخواء النفسي دالة لافتقاد المرء الرغبة والإرادة والقدرة على الكشف عن معنى الحياة نتيجة الابتعاد عن القيم الروحية والدينية والانغماس في الملذات والسعي وراء الشهوات التي لا حد بطبيعة الحال لإشباعها.

الشعور بالهزيمة النفسية المكون الرئيسي لحالة الاكتئاب واليأس والتشاؤم، وأن التمسك بالقيم الروحية في المقابل السبيل للوصول إلى النقيض المنطقي للهزيمة النفسية وهي حالة الاعتزاز بالذات وبالآخرين وبالعالم بصورة عامة، وبالتالي الإقبال على الحياة والترحيب بها والاندفاع الإيجابي لتجويدها بهمة وحيوية ذاتية

الهزيمة المعنوية يقين بأن التفوق مكون أساسي لدى الآخر ولا يمكن أن تتبدل الأدوار سوى بمعجزة لا سبيل إلى استحضارها، وتتخلق على أرضية هذه القناعة حالة الاستسلام والانقياد للآخر

الهزيمة المعنوية يقين بأن التفوق حق من حقوقهم الأصيلة ولو كان الواقع يكذب ذلك اليقين، ويكون خريق التعصب للثقافة والتعالي على الآخر مسار التفكير وبؤرته.

العصّاب فيما يرى كثير من الباحثين تجسيد لعجز الانسان عن الافلات من قبضة الماضي ومن عبء تاريخه ، أو إلى المستقبل حيث الوعد الهلامي بالنصر القادم بالارتكاز على ما يصح تسميته بالتفكير المرتكز على الأمنية والرغبة. وكلا الميدانين تأصيل لفكرة الانتحار الحضاري.

الهزيمة الثقافية حالة فكرية تجسد مشاعر تنكر الشخص لميراثه الثقافي وهويته الثقافية واعتقاده في تهافته ولا جدواه، وتسليمه بأن ثقافة الآخر هي الأنموذج المعياري للحياة، وترسخ عقلية الهزيمة التي تعني الإتكال على الغير في صُنع الحاضر وإستشراف المستقبل بل وفي تحرير الذات.

الهزيمة المعنوية إنكسار إرادة تطوير الذات والارتقاء بها، مما يشل طاقات وإمكانيات الفرد ويدخله في حالة من الركون والاستسلام والتبعية.

الهزيمة الروحية.الارتباط التام بالواقع المادي المرئي دونما اعتبار لأي قوة روحية مفارقة، وبالتالي الاستسلام لهذا الواقع وتضمين قوانيه في قياس ما يمكن تسميته المنفق ـ العائد المادي المحسوس.

الهزيمة الأخلاقية.اندفاع الفرد باتجاه تفعيل ما يعرف بأخلاقيات اللحظة واغتنام الفرص وإعلاء الذات على الآخر كل الآخر، مع الميل الدائم إلى تحقيره وإهانته وكسر خاطره دون وازعٍ أو رقيب أخلاقي، فضلاً عن القنوط واليأس من رحمة الله وبالتالي الإيغال في المفاسد وصولاً إلى نهاية طريقه.

الهزيمة الاجتماعية شعور الفرد بأن نسق وشبكة العلاقات الاجتماعية قائمة على القهر والاستبداد، وأن الأسلوب الوحيد للتعايش معه المسايرة والانقياد لمضامينه ومعاييره الحاكمة. والانهزام الاجتماعي عامل موهن لقوة الإنسان، ويفضي في نفس الوقت إلى مجموعة متنوعة من التأثيرات السلوكية السلبية مثل الانسحاب الاجتماعي، فقدان الحيوية الحركية، تدني السلوك الاستكشافي، انخفاض سلوكيات السعي للاستمتاع

الاغتراب النفسي الشعور بالانفصال عن خبراتنا الداخلية، أو الافتقار إلى الوعي بها، حيث لا يستطيع المغترب أن يدرك من يكون، أو بماذا يشعر فذاته غريبة عنه ولا يشعر بما يحدث في داخله

الوهن النفسي هو حالة من الشعور الذاتي المستمر بالوهن النفسي العام ، الذي يصحبه أعراض عصبية وجسمية ، ومن أهم خصائصه الوهن النفسي والجسمي وشدة التعب والإعياء والفتور والإنهاك ، وقد يصل إلى درجة الإنهيار ، وهو يكاد يكون حالة من " التعب المزمن " . ويطلق عليه البعض أسم " الإنهيار العصبي " أو " الضعف النفسي " أو " الإعياء النفسي " أو " استجابة الضعف " أو " متلازمة التعب " أو " رد فعل الضعف Asthenic Reaction

الشخصية الهازمة للذات وهذه الشخصية تظهر قبولاً واضحاً للعنف من قبل الآخرين وتتلذذ به. ويظهر في بداية الرشد؛ فغالباً ما يتجنب الفرد الخبرات السارة أو يركز على الخبرات والعلاقات التي تمثل معاناة بالنسبة له، ويمنع الآخرين من مساعدته في التخلص من هذه المشاعر. ويختار الناس والمواقف والعلاقات التي تشعره بخيبة الأمل والفشل وسوء المعاملة؛ ويدخل وينخرط في أنشطة تتسم بالتضحية المزيفة بالنفس

العجز المتعلم حالة من التبلد السلوكي العام مع الاعتقاد بعدم جدوى أي مجهود أو محاولة للتعلم أو للتغلب على المشكلات حتى المشكلات الحياتية البسيطة

الهزيمة النفسية حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترن بالكآبة واليأس والخزي، والافتقاد للفاعلية والحيوية الذاتية

قطع واقعنا شوطاً طويلاً وبالغاً في الانهزام النفسي التام بحيث أقصى هويتنا الحقيقية عن حياتنا وتنظيمها، فاستحال معه البناء النفسي للكثير من أبنائنا هشًا قابلاً للانكسار مع شعور مطبق بالدونية واللاقيمة

عقدة الذنب حالة تختلف عن حالة الشعور بالذنب فالأخيرة ناتجة عن قيام الشخص بعمل معين لا يرضاه ضميره، أما عقدة الذنب فهي شعور مطلق غير واضح المصدر بالذنب ، تؤدي بصاحبها إلى استصغار الذات وتحقيرها ، فيشعر بأنه مذنب حتى لو لو يقم بعمل يستدعي ذلك، ويرى في أبسط أخطائه ذنوباً لا تغتفر

إن مَن يعاني من عقدة ذنب يندفع من تلقاء نفسه، تدفعه حاجة لا شعورية إلى عقاب نفسه ، سواء كان هذا العقاب مادياً أو معنوياً وذلك بالتورط وتكرار الأفعال التي تضر بجسمه أو ممتلكاته أو سمعته أو عمله

الشعور بالخزي شعور مهين للذات نابع من التسليم بعجزها وبؤسها وقلة حيلتها وضعفها بالمقارنة بالآخرين ويقترن كل ذلك بحالة من الخوف من التعري والافتضاح أمام الآخرين ليجتر مأساته بصمت وتألم

ومن سمات الشخص المصاب بعقدة استصغار الذات : العدوان والإستعلاء والزهو الشديد والتظاهر بالشجاعة والمبالغة في إهانة الذات . وقد يحاول لفت الأنتباه إليه بالتفاخر الكاذب والتباهي الزائف والاختلاق والكذب أو التأنق غير المحتشم في الملبس او التحذلق في الكلام.

تشيء الذات
Depersonalization: حالة نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي، ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لا حياة فيه

يعرف عجز الإنسان المقهور المهزوم نفسيًا عن التحكم بمصيره، باضطراب الديمومة وأبرز مؤشراته تضخيم الماضي والمعاناة من الحاضر وانسداد آفاق المستقبل وبالتالي انعدام الشعور بالأمن

وتشييئ الذات أو تفكيك الشخصانية نزع للصفة الإنسانية الحية عن هذه الشخصية وجعلها شيئ لا حياة فيه، يمارس دور المفعول به على الدوام

ويعتمد الانهزامي في تفكيره على ما يعرف بالتفكير بالتمني ، وهو تفكير يعفيهن مشقة العمل وجهد النظر والتأمل في خبيعة مشكلاته والتفكر في حلول واقعية تخرجه من هذا النفق المظلم الذي يقبع فيه

الشخصية الإنهزامية تمارس لا شعوريًا ما يصح تسميته بقهر الذات، وقد يكون قهر الذات اخاراً لا فكاك عنه لممارسة الوجود من خلاله، إلى جانب قهر المكان وقهر الزمان، ويوصل الشخص إلى الاستسلام والركون وبالتالي مخاصمة الفعل الإبداعي

ومن المظاهر السلوكية للهزيمة النفسية كذلك التفرنج وتغريب الذات فكرًا وانفعالاً وسلوكاً في كل شيء في الجلوس والقيام وفي اللباس وفي جميع مظاهر العلاقات الاجتماعية وجميع شؤون الحياة وفي خريقة التفكير والآمال والطومحات مع الاعتقاد بأن هذا التفرنج سبباً للافتخار والاعتزاز والتمدن والرقي.

الشخصية الإنهزامية يسيطر عليها الشعور بالإعياء والوهن النفسي العام، فضلاً عن انهيار مقاومتها للمتاعب والمصاعب الحياتية العادية مع الاتكالية والاعتماد على الآخرين والنظرة السلبية للذات والآخرين، وتوقع الشر والخوف من المستقبل.

الشخص الإنهزامي شخص يتلذذ بالمهانة والهزيمة فهو يستدرج الآخرين لكي يسيئوا إليه أو يتهربوا منه أو يقاطعوه ثم بعد ذلك يشكو من قسوة الناس و عدم احترامهم له

الشعور السلبي المتمثل في جلد الذات ينبع من رغبة دفينة بالتغلب على الفشل و لكن ليس عن طريق مواجهته وإنما بالهروب منه أو ما يعرف بالهروب إلى الداخل حيث ينزوي الإنسان ويتقوقع داخل هذا الحيز الضيق من الشعور بالعجز والفشل

جلد الذات إضافة إلى كونه حالة مرضية تستوجب العلاج، الخيار الأسهل الذي يلجأ إليه الإنسان في حالة الهزيمة النفسية

ثقافة جلد الذات هي المسؤولة عن توسّل ضحاياها بالاساليب الدفاعية كرد فعل على اليأس من الانعتاق من الخوف

جلد الذات حيلة نفسية يلجأ إليها الضعفاء والانهزاميون والمنافقون، كي يتملصوا من أداء الأدوار التي بتوجب عليهم تأديتها للخروج من واقع الهزيمة.

أن ثقافة جلد الذات هي ثقافة عربية بامتياز وذات خصوصية حصرية في البيئة المصرية على وجه التحديد لما لها من إرث ثقافي لا تخطئه عين الباحث التاريخي

يلجأ ذوو الشخصية الانهزامية عادة إلى حيلة التبرير القائمة على تشويه الذات وتشويه الواقع

فعلم النفس الإيجابي هو المنحى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصيلة في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني

ومن ملامح الشخصية الإنهزامية كذلك الميل لتعميم الخطأ والفشل في قضية أو مهمة ما على سائر القضايا والأمور والمهام المشابهة.

الصمود النفسي المكون المركزي للشخصية الصامدة نفسيًا وغير القابلة للانكسار ويشير إلى "عملية دينامية تتضمن التوافق الإيجابي مع محن ومصاعب الحياة

أن الإحساس بالضياع شعورًا ملازمًا لذوي الشخصية الانهزامية، ويرى الإنسان الضائع كل ألوان الحياة لون واحد ويحول الأيام إلى توائم متشابهة

الشخصية المهزومة نفسيًا هي تلك الشخصية القابلة للانكسار والتي تفقد الفاعلية والحيوية الذاتية وتستلم للظروف وتنقاد إليها وتهين ذاتها وتحقرها وتتعامل مع ذاتها كشيء مادي لا حياة فيه، فضلاً عن روح التشاؤم والتفكير الانهزامي

فليس الإنسان مجرد جسد، لأن هذا الجسد يفقد فاعليته بل وإنسانيته إذا أهملت فيه الروح بقتل الطموح ونسيان حوافز العمل والرغبة في استمرار الحياة على درجة من الوعي ترفض الاستسلام وتنأى عن الخمول والركود بمحاولات تجاوز الذات المحبطة إلى الذات الخلاقة والمبدعة.

الانهزاميون والمستضعفون الذين ينظرون إلى ذواتهم بنظرة سلبية غالبا ما يجلدون أنفسهم بأنفسهم وينزلون مقامهم الإنساني أدنى منزلة لتشكيكهم الدائم بقدراتهم وخاقاتهم الداخلية.

إن القلق والخوف من المستقبل هما الهاجس الجاثم فوق صدر الإنسان الحديث الذي فقد الإيمان بقيمته وقدراته واندفع فاقدًا لوجهته الحياتية بدخوله في دائرة الهزيمة النفسية.

أن دوام إخفاق الفرد وفشله في كل ما يقصد من أهم محددات تخليق حالة الهزيمة النفسية

ذات الإنسان ليست جسمه فهي تقف خارجاً عنه وتنظر إليه كموضوع

يعيش المقهورون صراعاً داخلياً بين أن يكونوا أنفسهم وأن يكونوا قاهريهم، إلا أنهم لا يستطيعون الانفلات من سلطة قاهريهم

أن توجهات قهر الأنا من العوامل النفسية الأكثر تأثيرًا في تخليق حالة البلادة السلوكية والافتقاد للحيوية وتعريض الذات لمواقف الإهانة.

مقدار ما تزداد مساحة الخوف في الداخل الإنساني، بمقدار ما تضيق مساحة الشعور بالحب والشجاعة والإحساس بالكرامة والتواد والرحمة

أن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تتعرض لها الإناث في المجتمع تنحو بهم باتجاه إدراك أنفسهن كأشياء أو كمفعول بهن على الدوام مما يجعلهن يتبنين ما يعرف بمركز التحكم الخارجي مع الانخفاض العام في مستوى الدافعية

كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباخية دالة إحصائيًا بين توجه قهر الأنا، والمستوى المرتفع من القلق، فضلاً عن وجود علاقة ارتباخية سلبية دالة بين توجه قهر الأنا وكل من التحصيل الدراسي، وإدراكات الذات، والدافعية الخارجية

	يمثل العيش في وسط معروف بالانهزام واحتقار الذات محددًا رئيسيًا للدفع باتجاه الشعور بالهزيمة النفسية
المراهقات الموهوبات أكثر ميلاً إلى التنكر لمواهبهم وإخفائها إيثارًا للمسايرة الاجتماعية والامتثال الذي تتحدد بموجبه رتبتها في أوضاع المكانات الاجتماعية	
	ما يفعله الكبت والاستبداد والقهر في البناء النفسي لمن يتعرض له بصورة مستمرة، فهو من بين المحددات التي تخلق الاحتقار والانهزام النفسي
اضطراب تفكك الهوية أو تشذي الهوية Dissociative Identity Disorder وهي حالة شديدة من تبني الشخص لهويتين متعارضتين، هوية حالة وهوية متحكمة	
	تكون مشاعر الهزيمة النفسية جزءًا من اضطرابات الضغوط التالية للصدمة Post Traumatic Stress Disorders، وتصبح هي بذاتها حالة مرضية مع تتالي خبرات التعرض للصدمات والفشل في المواجهة

أخطر ما بخم عن العولمة الثقافية دفع الكثيرين للتفكير بعقلية الآخر واستصغار الذات مقارنة به، والتخلي عن مقومات الفكر وأسسه الاخلاقية دفع بقضايا لاتقبل الخلاف إلى واجهة الخلاف وبطريقة لاتراعي خصوصيات المجتمعات ومعتقداتها الدينية

عندما يصبح الإنسان في موقف عاجز عن التعامل مع الأمور الحياتية وتحدياتها، يصبح كثير الاعتمادية على الإسقاط بمعنى تحميل الآخرين مسؤولية الفشل

يكون الإنسان المقهور والمغلوب على أمره في عملية التماهي بأحكام المتسلطمن ناحية توجيه عدوان المتسلط إلى نفسه وليس للمتسلط مما يشكل مشاعر بالذنب ودونية تقلل في قيمة الذات وينخرط في عملية نفسية وهي الحط من قيمته كإنسان، وقيمة الجماعة التي يعيش معها

لا يؤسس ذوو الشعور بالهزيمة النفسية تقييم ذاتهم من رؤية داخلية، ويعتمدون في تقييمهم لأنفسهم دائمًا على تقديرات الآخرين.

يميل ذوو الشعور بالهزيمة النفسية إلى التعاسة والكآبة الذاتية مع الاعتقاد بأنه لا يوجد في الكون من يعاني من مآسي ونكبات شخصية مثلهم

	كلّ منّا يسكنه شخص آخر مهزوم، على نظم التنشئة والتعليم والتعلم جعله حبيس مهملات الفشل بتوفير فرص وخبرات بخاح متنوعة؛ لأنّه إن استيقض من الداخل فجأة يصعب كبت جماحه.
يوجد لدى ذوي الشعور بالهزيمة النفسية قصور في الإحساس بهوية الأنا؛ فغالبًا ما لا يستطيعون تحديد معنى الحياة والهدف منها ودورهم فيها؛ وبالتالي تذوب شخصياتهم في الآخرين مع سرعة التشتت والارتباك	ضرورة إسقاط الأوهام الذهنية الدافعة باتجاه الركون للتقليد، وتفكيك ثقافة الخوف في بنية نظم التنشئة الاجتماعية والتعليم والتعليم، وإعادة الاعتبار للمتعلم، وتضمين مبدأ "التنمية حرية" في سياق عمليات التعليم والتعليم.
إعادة هيكلة نظم التعليم والتعليم على مستوى المنطلقات النظرية والبناء والوظيفة بإقرار نظم تعليم وتعليم مرتكزة على الإبداع لتكوين الشخصية الناضجة المستنيرة القادرة على التفكير والإبداع	توطين الثقة بالنفس داخل المتعلم واستحضار القيمة السامية للإنسان، بتفعيل مضامين مسلمة رئيسية مفادها " الإنسان الكائن الوحيد الراغب في التحرر النفسي والساعي إليه"

توطين الهوية الثقافية والحضارية والروحية للمجتمع في أساليب التنشئة الاجتماعية ومناهج وأنشطة وخبرات التعليم والتعلم

هزيمة الإنسان لا تأتي إلا من الداخل وأن النفس الإنسانية مهما كانت قوة المؤثرات الخارجية لا تهزم من الخارج

يتميز ذوو المستويات العالية من المرونة النفسية بالقدرة على تحمل الغموض، وبالتالي لا يندفعون هكذا بدون وعي إلى صنع واتخاذ قرارات متعجلة مبتسرة. إذ هم قادرون على التريث والتدبر ومعالجة الأشياء أو الأحداث تأمليًا قبل اتخاذ قرار بفعل أو تصرف معين.

التفاؤل الحقيقي أو الواقعي هو ذلك التفاؤل الذي يدفع الإنسان باتجاه حل مشكلاته من خلال رؤية الواقع ووصفه وتفسيره بدون مزايدة وتلمس كل جوانب الخير فيه.

من يحصلون على درجات مرتفعة على المقاييس التي تقيس المرونة النفسية هم الأشخاص القادرون على النظر إلى المشكلات من زاويا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها.

ترتبط فعالية الذات جزئيًا على الأقل بمعرفة المرء لمكامن قوته وباطن ضعفه وتركيزه على حسن توظيف مكامن قوته لتمكينه من التوافق الإيجابي مع أحداث ووقائع الحياة

الهزيمة النفسية فيما يُعتقد حالة وجودية ترتبط مباشرة بالمعاني التي يكونها المرء عن نفسه وعن الحياة وعن الغرض منها

أن فعالية الذات ليست مجرد رضا المرء عن ذاته، بل إنها مجموعة من المهارات المرتكزة على فكرة التمكن من التوافق مع أحداث ووقائع الحياة الإيجابية والسلبية.

الهزيمة النفسية دالة لحالة الانكسار النفسي للإنسان بما يصاحبها من شعور بالدونية والإحباط وفقدان الهمة والبلادة السلوكية والإذعان للآخر وللظرف والسياق

من يحصلون على درجات مرتفعة على مقاييس المرونة النفسية لديهم رغبة وإرادة وقابلية عالية لتجريب الأشياء والاعتقاد بأن المحاولة والخطأ بل والفشل أحيانًا جزءًا من الحياة.

الهزيمة النفسية تجسيد لحالة الضياع النفسي العام، فهي حالة تصف من يعيشون بدون أهداف واضحة في الحياة، وليس لديهم اتجاه إيجابي نحو الحياة يضبط إيقاع تصرفاتهم وكأنهم يدورون بحلقة مفرغه ويقعون ضحايا الأهواء والمصالح وعدم ظهور الرؤية بشكل واضح

لذا يجب أن يُصار إلى إعادة قراءة ما سمي بظاهرة الهزيمة النفسية على أرضية المنحى الظاهرياتي كمنحى فلسفي له تضمينات نفسية.

الموت النفسي مظهر رئيسي من مظاهر تشيؤ الذات فالإنسان موجود بجسمه ويعيش مع الناس ويتعامل معهم ولكن مشاعره وأحاسيسه معطله ، فهو مثل الآلة يأكل ويشرب وينام ويحتقر ويهين ويزدري ويحسد ويكره وييأس ويتشائم ويقنط ويتبلد سلوكيًا

الهزيمة النفسية تجسيد لحالة الاستضعاف النفسي المفضية إلى التقاعس وافتقاد الحيوية الذاتية والركون والاستسلام للواقع والوجهة والمسار، وتمثل وفقاً للفهم الديني ظلم بين للذات

الحياة النفسية عملية صيرورة وظيفية وانبثاق دائم للتجدد والتحول الإيجابي، فإذا فقدت حياة الإنسان خاصية التجدد والمثابرة والتحول الإيجابي، أصبح كائنًا حيًا على المستوى البيولوجي فاقدًا لكل فاعلية وحيوية، ومفتقدًا لانفعالات البهجة والسرور (للمزيد راجع: ندره اليازجي، 2011) .

الهزيمة النفسية النقيض النفسي للشخصية الشافية للذات Self healing Personality؛ لكون الأخيرة شخصية مندفعة في مسار الانعتاق النفسي من الاستسلام والركون لمرارة الواقع ، والترحيب بالإثمار والتجديد السلوكي، واعتبار مصاعب الحياة وأزماتها فرصًا ممتعة للتعلم والارتقاء بالذات.

الهزيمة النفسية تجسيد لحالة الفراغ الروحي وأن حالة الضياع النفسي ذات علاقة مباشرة بالفراغ الروحي

مراجـــــــع الدراســـــــــة

أولا المراجـــــــع العربيـــــــــة

(1) إريك فروم (2005). مساهمة في علوم الانسان، الصحة النفسية للمجتمع المعاصر،ترجمة محمد حبيب، إصدار دار الحوار، دمشق.

(2) أسماء عبد الستار الأسدي (2004) بناء مقياس المسايرة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

(3) بسام فطوس (2006). المدخل إلى مناهج النقد المعاصر ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطبع ، الإسكندرية.

(4) جمال المظفر (2009). انكسار الذات في القص النسوي، متاح على موقع الحوار المتمدن، على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=190678

(5) جورج طرابيشي (2010). المرض بالغرب، بترا للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.

(6) خليل ابراهيم رسول شذى عبد الباقي العجيلي (2008).دراسة ميدانية حول إشكالية الانتماء والهوية، المجلة الإلكترونية لشبكة العلوم النفسية، المجلد الرابع - العدد 17، متاح على موقع العلوم النفسية على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://www.arabpsynet.com/apn.journal/apnJ17/apnJ17.HTM

(7) سلطان بن موسى العويضة (2004). الإحباط و الإغتراب لدى الشباب العربي في ظل العولمة، بحث قدم ضمن فعاليات مؤتمر الشباب العربي والعولمة، جامعة الزرقاء الأهلية، الزرقاء، الأردن.

(8) سيف الدين عبد الفتاح إسماعيل وآخرون (2008). بناء المفاهيم: دراسة معرفية ونماذج تطبيقية، جـ1 -2، دار السلام، القاهرة.

(9) صفاء الأعسر (2010). الصمود من منظور علم النفس الإيجابي، النشرة الدورية للجمعية المصرية للدراسات النفسية، العدد (77)، مارس 2010.

(10) عادل عبد الله محمد (2005).سيكولوجية الموهبة، سلسلة ذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة، دار الرشاد للطباعة والنشر والتوزيع.

(11) عبد الستار إبراهيم (1998). الاكتئاب: اضطراب العصر، فهمه وأساليب علاجه، عالم المعرفة (239)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

(12) عبد الله الصبيح (2008). الهزيمة النفسية، متاح على موقع نوافذ، على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://islamtoday.net/nawafeth/artshow-43-11485.htm تاريخ الحصول السبت 2013/2/12 في تمام الواحدة بعد الظهر.

(13) عبد الله بن علي صغير (2009).أسباب وأعراض الضعف النفسي الذي أصاب غالب المسلمين، سلسلة بناء الشخصية الدعوية "البناء والتكوين الذاتي"،

(14) عبد الله محمد أحمد الحريري (1417 هـ).الانهزام النفسي بواعثه وعلاجه من منظور التربية الاسلامية، معهد البحوث العلمية وإحياء التراث، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

(15) عطيات أبو العينين (2007). شبابنا بين غربة واغتراب: دراسة للمشكلات الاجتماعية المعاصرة، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

(16) عمر شاهين ، يحيي الرخاوي (1977) : مبادئ الأمراض النفسية ، مكتبة النصر الحديثة ، الطبعة الثالثة ، القاهرة .

(17) فهمي النجار (2005). الحرب النفسية: أضواء إسلامية، سلسلة الرسائل الجامعية (40)، دار الفضيلة، الرياض.

(18) فيصل بن سعود الحليبي (2003). الهزيمة النفسية، متاح على موقع صيد الفوائد على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://www.saaid.net/Doat/faisal/k/3.htm

(19) فيليب هونمان & إستيل كوليش(2002). الظاهرياتية، ترجمة: حسن طالب، مجلة علامات، العدد (17)، ص ص: 108-114.

(20) لسان العرب لابن منظور 207/4، 2088، والمعجم الوسيط 187/1، مادة: "حقر" بتصرف.

(21) ماجد موريس إبراهيم (1999). سيكولوجيا القهر والإبداع، دار الفارابي للنشر والتوزيع، القاهرة.

(22) مجدي الهلالي (2009). ظاهرة الضعف النفسي وسبل علاجها، دار الأندلس الجديدة، بيروت.

(23) محمد السعيد أبو حلاوة (2010). تحقيق الموهبة: تأثيرات الإدراكات المختلة للذات وللعالم على المراهقين الموهوبين، مجلة الدراسات التربوية والإنسانية، كلية التربية بدمنهور جامعة الإسكندرية، المجلد الثاني، العدد الثاني، ص ص: 169-224.

(24) محمد السعيد أبو حلاوة (2012). المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية، بحث قدم ضمن فعاليات المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس "علم النفس والإمكانات الإيجابية لدى الإنسان العربي"، رعاية وتنظيم قسم علم النفس كلية الآداب، جامعة القاهرة، في الفترة من 9- 2012/4/11.

(25) محمد حسن البخيت (2007). فكر الهزيمة خطره وسبل مواجهته، بحث مقدم إلى مؤتمر "الإسلام والتحديات المعاصرة"، المنعقد بكلية أصول الدين في الجامعة الإسلامية، في الفترة: 2-2007/4/3م.

(26) محمد حسن علوان (2011). الهزيمة المعنوية، متاح على موقع الوطن أون لاين، على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://www.alwatan.com.sa/Articles/Detail.aspx?ArticleId=6304

(27) محمد عزيز الحبابي (1983). الشخصانية الإسلامية، ط2، دار المعارف، القاهرة.

(28) مصطفى حجازي (2005). التخلف الاجتماعي: مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور، ط9، المركز الثقافي العربي، الدار البيضاء، المغرب.

(29) ناصر الشيخ، صفوت فرج (2004): الفروق بين المتعرضات للعنف وغير المتعرضات له في عدد من المتغيرات الشخصية والإكلينيكية، دراسات نفسية، 14 (3) 371 - 422.

(30) نبيل رمزي اسكندر (1988).الاغتراب وأزمة الإنسان المعاصر ، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

(31) ندره اليازجي (2011). الحياة والموت من منظور العلم والفلسفة، متاح على موقع معابر على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: http://maaber.50megs.com/issue_january08/perenial_ethics2.htm

ثانيًـــــــا: المراجـــــع الأجنبيـــــــة

(1) Baumeister, R.F. Scher, Stephen (1988). Self-Defeating Behavior Patterns among Normal Individuals: Review and Analysis of Common Self-Destructive Tendencies. American Psychological Association, 1-22

(2) World English Dictionary (2011). http://dictionary.reference.com/browse/defeatism

(3) Masquerade, J (2012). Histrionic Personality Disorder Forum, http://www.psychforums.com/histrionic-personality/

(4) Kordel , L (2012). Live to Enjoy the Money You Make, Literary Licensing, LLC.

(5) YELSMA. P (2007) ASSOCIATIONS AMONG ALEXITHYMIA, POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS, AND SELF-DEFEATING PERSONALITY. Psychological Reports, Vol,(100), No (2), PP. 575-584 .

(6) Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The Resilience Factor, Broadway Publishrer ,UK.

(7) Huhman, K.L. (2006). "Social conflict models- Can they inform us about human psychopathology? Hormones and Behavior ,50 (4): 640–646.

(8) Szymanski.D.M,&Henning. S.L (2007). The Role of Self-objectification in Women's Depression: A Test of Objectification Theory. Sex Roles, Vol 56, N 1-2 / January, 45-53.

(9) Sierra,M , Medford, N, Wyatt, G &Anthony S. (2012). Depersonalization disorder and anxiety: A special relationship? Psychiatry Research, 197 , PP.123–127.

(10) Bloem, S (2008).Broken Minds: Hope for Healing When You Feel Like You're Losing It, Kregel Publishers, New York.

(11) Fritscher, L (2003). Depersonalization, Available at: http://phobias.about.com/od/glossary/g/depersonalizationdef.htm

(12) Fiore,Neil A (2006). The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt- Free Play . New York: Penguin Group.

(13) Spiegel, D (2006). Recognizing Traumatic Dissociation. American Journal of Psychiatry 2; 163(4): 566–568.

(14) SCHILL, T (1990) A MEASURE OF SELF-DEFEATING PERSONALITY. Psychological Reports: Volume 66, Issue 1 , pp. 1343-1346.

(15) Fuchs T. (2007). Fragmented selves: temporality and identity in borderline personality disorder, Psychopathology;40(6):379-87.

(16) The American Heritage® (2000) Dictionary of the English Language, Fourth Edition , Houghton Mifflin Company.

(17) Callahan, C. M., Cunningham, C. M., & Plucker, J. A. (1994). Foundations for the future: The socio-emotional development of gifted, adolescent women. Roeper Review, 17, 99-105.

(18) Sierra, M., & Berrios, G.E (2000). Cambridge Depersonalization Scale (CDS), Institute of Psychiatry Depersonalization Research Unit Section of Neuropsychiatry, University of London Press.

(19) Snyder C.R. (1994).Psychology of Hope: You Can Get Here from There, The Free Press, New York.

(20) Wildgoose,A., Clarke,S.,& Waller, G (2001). Treating personality fragmentation and dissociation in borderline personality disorder: A pilot study of the impact of cognitive analytic therapy, British Journal of Medical Psychology, Volume 74, Issue 1, pages 47–55.

(21) Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus © Cambridge University Press)

ملحـــــق (1): مقيـــــاس الهزيمـــــــــة الذاتيـــــة

سعادة الأستاذ الدكتور : .....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، نهديكم أطيب آيات التقدير والتحايا،،،،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " الهزيمة النفسية: ماهيتها، مؤشراتها، محدداتها ، تداعياتها، والوقاية منها وعلاجها"، وتستهدف الدراسة توصيف الصياغة المفاهيمية "لمتغير الهزيمة النفسية" بصورة فارقة عن بعض المتغيرات النفسية المتداخلة معه مثل: العجز المتعلم، اضطراب الشخصية الهازمة للذات، الاغتراب النفسي، والوهن النفسي والإعياء النفسي.

ويعرف الباحث مصطلح الهزيمة النفسية على النحو التالي:

حالة نفسية عامة ذات مضامين معرفية ووجدانية وسلوكية تسيطر على المبتلى بها، تتجسد في الشعور بالعجز وقلة الحيلة تجاه أحداث ووقائع الحياة المختلفة في الحاضر والمستقبل، وتقترن بالكآبة واليأس والخزي، والافتقاد للفاعلية والحيوية الذاتية، وتتمثل في سلوكيات دالة على الاستسلام والركون وتقبل الواقع الشخصي دونما بذل أي مجهود لتغييره مع تبعية تامة للآخر على مستوى التفكير والانفعال والفعل مع الميل إلى استصغار الذات وإهانتها وتحقيرها ".

ويتضمن مفهوم الهزيمة النفسية بالمعنى السابق، الأبعاد التالية:

(1) الشعـــــــور بالخـــــــزى.

" انفعال يتملك صاحبه ويدفعه للشعور بالازدراء والاشمئزاز وعدم القبول من قبل الآخرين، كما يشعر الفرد بالذل والحرج واحمرار الوجه وبأنه طفلى وأنه مراقب من قبل الآخرين كما يدفعه للشعور بالدونية أو النقص غير المريح والحقارة وعدم الفائدة والرغبة في الاختفاء عن الآخرين والتصرف مع الناس وكأن لسان حاله لا أريد أن يراني أحد"

(2) إهانـــــة الـــــذات وتحقيرهـــــــا

ويعرفه الباحث بأنه " نظرة الشخص إلى أخطائه وكأنها لا تغتفر، مع توهم

أن المحيطين به يعلمونها جيداً فتؤدي الى تحقير الذات والتقليل من شأنها ، والاشمئزاز منها وأحياناً الى الإحباط التام والكآبة، فضلاً عن الاعتقاد بأن هذه الأخطاء نتيجة ضعف في الشخصية وقصور في التكوين النفسي العام مقارنة بالآخرين، كما يتبدى في الكلام السلبي للذات".

(3) تشيـــــؤ الـــــــذات

حالة نفسية يفقد معها الشخص شعوره بهويته الشخصية وواقعه الذاتي، ويتعامل مع ذاته كشيء مادي لا حياة فيه، فضلاً عن ميله لتجريد الكائنات الحية من صفة الحياة"

(4) استصغـــــار الـــــــذات

يعرف الباحث بعد استصغار الذات بكونه "شعور الشخص بانعدام قيمة وقلة قدراته وإمكانياته مقارنة بالآخرين، مع الميل إلى التقليل من شأن الذات واستضاعفها"

(5) الافتقـــــاد للحيويـــــة الذاتيـــــة

تعرف الحيوية الذاتية بأنها " " الشعور الإيجابي بالحياة والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والامتلاء بالحياة والإحساس بالقوة، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والانتعاش وكون المرء فعالًا ومنتجًا ونشيطًا في العالم"، وتعتبر الحيوية الذاتية أحد مكونات التنعم أو الهناء العام والشخصي (Ryan&Deci,2001) . ويمثل كون المرء حيويًا ونشيطًا جزءًا مما يمكن أن يطلق عليه الأداء الوظيفي النفسي الكامل والتنعم النفسي أو حسن الحال، وبالتالي فالافتقاد إلى الحيوية الذاتية يرتب شعورًا بالبلادة النفسية والسلوكية العامة والنفور من الحياة وعدم الترحيب بها.

(6) اعتقـــــادات هزيمـــــة الـــــــذات

تمثل اعتقادات هزيمة الذات مجموعة الأفكار والاعتقادات المعرفية التي تدفع الشخص للشعور بسيطرة جوانب الضعف والقصور عليه مع عجزه عن مقاومتة أو مواجهة أحداث الحياة ووقائعها، فضلاً عن تلون حياته الانفعالية باليأس والتشاؤم.

ويتكون المقياس من (48) مفردة موزعة بالتساوي على الأبعاد الستة، بحيث خصص لكل بعد (8) مفردات، أشتقت من مراجعة أدبيات المجال، وبالاستفادة من بعض المقاييس الخاصة بكل بعد من الأبعاد السابقة، ويجاب عنه وفقًا لتدريج ليكرت الخماسي.

وإذ نشكر لكم مسبقًا حسنًا تعاونكم، نرجو إبداء الرأي بصدد مدى انتماء كل مفردة من مفردات المقياس للبعد المدرجة تحته، ومدى صحة الصياغة اللغوية لكل مفردة من مفرداته.

وتفضلوا بقبول أسمى آيات المنى وأرق تحياتي

د. محمد السعيد أبو حلاوة

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية، جامعة دمنهور.

مفردات مقياس الهزيمة النفسية

		الانتماء للمحور		الصياغة اللغوية		
		تنتمي	لا تنتمي	صحيحة	غير صحيحة	
البعد الأول : الشعور بالخزي						
1	أرغب في توجيه اللوم لذاتي					
2	أرغب في تجنب الآخرين والابتعاد عنهم					
3	أشعر بالاشمئزاز من نفسي					
4	أشعر بأني على وشك الانهيار النفسي					
5	أشعر أني سيء الطباع					
6	أشعر أني تافه					
7	أشعر بعدم الرضا عن نفسي					
8	أشعر باحتقار الآخرين لي					
البعد الثاني: تشيؤ الذات						
1	أشعر بعدم إنسانيتي					
2	أشعر بأن ما أراه صورًا جامدة لا حياة فيها					
3	ألمس نفسي باستمرار للتأكد من أن جسمي موجود					
4	أشعر بجمود مشاعري وانفعالاتي					
5	أشعر بأن الأماكن التي سبق لي التواجد فيها كأني لم أرها قبل ذلك					

6	أعشر أني أعيش خارج جسمي					
7	أعيش كي أتناول الطعام فقط					
8	أشعر بأني لا ماض ولا مستقبل لي					
البعد الثالث: اعتقادات هزيمة الذات						
1	أعتقد أنه من المستحيل أن تحل مشاكلي في الحياة					
2	أعتقد بخطأ في شخصيتي عندما أتعرض للنبذ من الآخرين					
3	أعتقد أن حالتي المزاجية السيئة نتاج عوامل خارج سيطرتي					
4	أعتقد أنه لن يأتي اليوم الذي أشعر فيه بالقيمة مهما حققت من نجاح					
5	أعتقد أني لن أتقن أي عمل					
6	أعتقد أني غير قادر على التخطيط لمستقبلي					
7	لن تتغير الأمور في المستقبل، مهما بذلت من جهد					
8	تتوقف قيمتي على آراء الآخرين					
البعد الرابع: الافتقاد للحيوية الذاتية						
1	أشعر أن لا شيء في الحياة يستحق بذل الجهد					
2	أشعر أنه لا يوجد في الحياة ما يمكن أن يجلب السرور					
3	أشعر أن الحياة غير جديرة بأن تُعاش					
4	أشعر بعدم الدافعية للحياة					
5	أشعر أني أعيش يوم بيوم، ولا أتطلع لليوم التالي					

6	أشعر بالإعياء عند بذل أي جهد					
7	أشعر بالرغبة في عدم إكمال أي عمل أقوم به					
8	أشعر بالضعف عند مواجهة أي مصاعب في الحياة					
البعد الخامس: استصغار الذات						
1	أشعر أني أقل قيمة من المحيطين بي					
2	أشعر أن الآخرين يسقطونني من حساباتهم في كل الأوقات					
3	أشعر أن الآخرين أكثر مني عقلاً وعلمًا وفهمًا					
4	أشعر أني غير قادر على تطوير ذاتي					
5	أشعر بالعداء تجاه الآخرين لعلمي أنهم أفضل مني					
6	أشعر أني غير قادر على التنافس مع الآخرين					
7	أشعر أن كل زملائي أفضل مني					
8	أشعر أن طموحاتي في الحياة أعلى بكثير من قدراتي					
البعد السادس: إهانة الذات وتحقيرها						
1	أستحق توبيخ الآخرين لي					
2	أخيب ظن الآخرين في					
3	أشعر بالذنب عندما يستاء أي شخص مني					
4	أشعر بأني سبب كل المشكلات التي أعاني منها في حياتي					
5	أشعر أني لا استحق الحياة					
6	أشعر بالنفور من ذاتي					
7	لا يوجد ما يدفع الآخرين للتعامل معي					
8	ارتكبت أخطاء كثيرة بسبب حماقتي وسوء تقديري للأمور					

- مفردات أخرى يمكن إضافتها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

خارج الإصدار المتسلسل لكتاب الشبكة: العدد 28

إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2013

نحو مجلة عربية في علوم النفس

د. محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة

- الاختصاص : علم النفس

الاهتمامات العلمية: مدرس الصحة النفسية، له اهتمامات بحثية بقضايا الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، فضلاً عن تلمسه لكل إرهاصات دعوات التأصيل العربي والإسلامي لعطاء علم النفس المعاصر،

- التربية السيكولوجية وتنمية السلوك الأخلاقي لدى الأطفال في سياق البيئة الأسرية.
- التربية السيكولوجية وتنمية التعاطف لدى الأطفال.
- أدوار الآباء في تنمية السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال.
- جودة الحياة: المفهوم والأبعاد.
- حالة التدفق: المفهوم والقياس.
- تدريب مديري المدارس على الذكاء الانفعالي وانعكاساته على سلوكهم القيادي بوصفه متطلبًا لمجتمع التعلم
- نموذج هوية الأنا لأندرو ماهوني: أبعاده وتطبيقاته في مجال رعاية الموهوبين.
- المراهقة والموهوب: التعامل مع الفزع الوجودي.
- التفاؤل، الصلابة، والمرونة النفسية: إطار عام لخدمات الإرشاد النفسي للموهوبين،
- تحقيق الموهبة: تأثير الإدراكات المختلة للذات والعالم على تحقيق الموهبة لدى المراهقين الموهوبين.
- المرونة النفسية Psychological resilience : ماهيتها ومحدداتها، وقيمتها الوقائية،
- تخوين الآخر وإدانته: قراءة في سيكولوجية المشهد السياسي المعاصر في مصر.

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2013