

قبول الذات غير المشروط لدى طلبة جامعة بغداد

الباحث حسين نعمة هندي
جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس
hussain99v98@gmail.com

أ.د. ابراهيم مرتضى الاعرجي
جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس
hussain99v98@gmail.com

(مُلَخَّصُ البَحْث)

ان قبول الذات غير المشروط هو قبول الفرد لذاته بشكل كامل دون قيد او شرط سواء كان يتصرف بذكاء ام لا ويغض النظر عن الانجاز او الموافقة او الاحترام او الحب من الاخرين ويستهدف البحث الحالي التعرف على :

١- قبول الذات غير المشروط لدى طلبة جامعة بغداد .
٢- دلالة الفرق في قبول الذات غير المشروط على وفق المتغيرات الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي - انساني)

٣- العلاقة بين قبول الذات غير المشروط والنزعة نحو الكمال لدى طلبة جامعة بغداد .
قام الباحث بإعداد مقياس قبول الذات غير المشروط وقد تكون المقياس من (٢٢) فقرة تم تحليل فقرات المقياس احصائيا وتم حساب مؤشرات الصدق والثبات له ، وقد طبق المقياس على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة بغداد وحللت البيانات احصائيا باستعمال الاختبار التائي، T.test، ومعامل ارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (٠،٠٥)

وخلّص البحث الى النتائج الآتية :

١- ان افراد عينة البحث يتصفون بقبول الذات غير المشروط
٢- ليس هنالك فروق ذات دلالة احصائية في قبول الذات غير المشروط لدى طلبة جامعة بغداد على وفق متغيري الجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي - انساني) .
٣- العلاقة بين قبول الذات غير المشروط والنزعة نحو الكمال هي علاقة دالة عكسية .
الكلمات المفتاحية: قبول الذات غير المشروط

الفصل الاول :

مشكلة البحث

يُعد قبول الذات غير المشروط (Unconditional Self-Acceptance) من المفاهيم المهمة والمؤثرة في حياة الفرد وفي نمو شخصيته فمن خلال قبول الفرد لصفاته وسلوكياته التي يرغب بها ويحبها وكذلك التي لا يرغب بها ولا يحبها ويستطيع ان يعرف نقاط قوته واستغلال امكانياته وفي نفس الوقت تعديل عيوبه. (Ellis,1977,p.99)

ان قبول الذات غير المشروط ليس حالة تلقائية او افتراضية فيمكن ان لا يقبل الشخص كثيرا عن ما يجري في حياته التي لا يستطيع ان يغيرها او يصلحها (كوجود جوانب من النقص فينا مثلا او اخفاق في شيء ما او عجزنا عن بلوغ الكمال او اختلاف الناس عنا).
(Ellis,2002,P.6)

ان عدم قبول الشخص لمثل هذه الحقائق التي قد لا يستطيع الانسان تغييرها تجعل منه هدفا لألوان كثيرة من التعاسة والاضطراب ، بمعنى ان الشخص عندما يواجه مشكلة ما او اخفاقا ما لا يستطيع تعديله فان انشغاله في التفكير بهذه الاخفاقات لن يعود عليه بفائدة بل قد يؤدي الى تضخيم هذه الاخفاقات والمشاكل وقد يؤدي الى توتره النفسي والانفعالي منتهيا به الى تزايد الشقاء وربما يكون اكبر بكثير من الموقف ذاته والحقيقة ان كثير من مشاكل الناس تنتج بسبب الالام والعيوب والاخفاقات التي تدفعهم الى التعاون دائما مع الاشياء الصعبة والمستحيلة فالشخص الذي يبحث عن المتعذر او المستحيل متجاهلا التعامل مع الممكن يمكن ان يؤدي به الى الاجهاد النفسي والشك في امكانياته وبالتالي التفكير في ان البيئة على انها مصدر المتاعب والتهديد واثارة المصاعب والتوترات وهذه العادات قد تكون مدمرة للذات . (ابراهيم ،١٩٩٤، ص: ٢٧٧-٢٩٠)

اهمية البحث :

يؤكد اليس (Ellis,1973) على ان قبول الذات غير المشروط من المفاهيم المهمة في حياة الانسان لأنه يدور حول البقاء على قيد الحياة والسعادة وقبول الاحباط الذي لا مفر منه في هذا العالم والذي يتعين علينا جميعا التعامل معه ، وقبول الذات غير المشروط يعني قبول نفسك حتى لو لم يتحقق لديك اي انجازات او لم تحصل على موافقة وقبول من الاخرين ولا وجود لتقييم الذات وان تم قبول الفرد بذاته بدون شروط فسوف يقبل ضعفه والخوف الذي يأتي معه ، ويشير اليس ان الناس يقطعون الكثير من الوقت في تقييم انفسهم والنتيجة سلبية واننا نخلط بين سماتنا واداءنا وسلوكياتنا والافضل ان نقدر سماتنا وافعالنا وليس انفسنا حيث يجب علينا ان نقبل انفسنا تماما بدون اي قيود وان نعيش في سعادة قدر الامكان ويكون التقييم (انا جيد لأنني انسان) . (Ellis,1973,p.67-68)

ولقد اهتم اليس بمفهوم قبول الذات غير المشروط من خلال التعلم الانفعالي العقلاني (Rational Emotive Education) والذي عمل على تطبيعه من خلال البرامج الصحية في المدارس والتي تؤكد على اهمية تعلم الاطفال اهم المعتقدات العقلانية وهي قبول الذات وقبول الاخرين والدور الذي يلعبه هاذين المفهومين في نشر السعادة والحيوية .
(Ellis & Bernard,2006,p.161)

ويرى اليس ضرورة تعلم الاطفال قبول الذات غير المشروط من خلال تعليمهم ان لا يقيموا انفسهم بل يقيموا سلوكهم فقط بمعنى اذا كان هنالك حكم فسيكون على سلوكهم وليس على تقديرهم لذاتهم وكذلك يتضمن تعليمهم ان يكونوا بمستوى المسؤولية وان يتحملوا عواقب تصرفاتهم ان كانت سيئة او جيدة بدون تقييم لذواتهم بكلمة سيء او جيد ولقد اوصى ايضا بتعليم الاطفال اهمية قبول الاخرين وعدم اصدار احكام عليهم وان لا نقيّم ذواتهم على اساس الاخفاقات او الاخطاء بانهم اشخاص سيئون.

(Michael,E.Bernard,2013,p.123-124)

اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

- _ قبول الذات غير المشروط لدى طلبة جامعة بغداد .
- _ الفروق في قبول الذات غير المشروط لدى طلبة جامعة بغداد على وفق التخصص ونوع الجنس .
- _ النزعة نحو الكمال لدى طلبة جامعة بغداد .
- _ الفروق في النزعة نحو الكمال لدى طلبة جامعة بغداد وفق التخصص ونوع الجنس .
- _ العلاقة بين قبول الذات غير المشروط والنزعة نحو الكمال .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد من كلا الجنسين ذكور واناث والتخصص علمي - انساني لسنة ٢٠١٩-٢٠٢٠.

تحديد المصطلحات

قبول الذات غير المشروط (Unconditional self_Acceptance) . عرفه اليس (Ellis,1977) هو قبول الفرد لذاته بشكل كامل دون قيد او شرط ، سواء كان يتصرف بذكاء ام لا وبغض النظر عن الانجاز او الاحترام او الحب من الآخرين .

(Ellis,2006,p.26)

النظرية المُفسرة لقبول الذات غير المشروط

Rational Emotive Therapy الانفعالية العقلانية

من اهم العلماء الذين يُنسبون الى هذه الطريقة (البرت اليس) Albert Ellis في عام ١٩٥٤ بدأ (اليس) طريقه نحو اسلوب منطقي للعلاج النفسي وذلك تأسيسا على نموذج نفسي، وقد بدأ الكتابة عن اسلوبه الجديد في العلاج النفسي وهي عبارة عن سلسلة من المقالات منذ عام ١٩٦٢ عندما نشر كتابه (السبب والانفعال في العلاج النفسي) ما قدمه اليس يعتبر محاولة لإدخال المنطق والعقل في الارشاد والعلاج النفسي وقد اسماه (اليس)

اول الامر (العلاج النفسي العقلاني Rational Psychotherapy) وهو علاج مباشر موجه يستخدم فنيات معرفية وانفعالية لمساعدة العميل او المسترشد لتصحيح معتقداته غير العقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي الى معتقدات عقلانية يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي ، ان (اليس) قد ارسى اتجاها علاجيا اخر وهو العلاج العقلاني وكان في عام ١٩٥٥ ، والذي اضاف له في عام ١٩٦١ مصطلح (الانفعالي) ثم اضاف له عام ١٩٩٣ مصطلح (السلوكي) ليصبح مسماه (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) ويرى من خلاله ان سلوكيات المرضى تنتج عن افكار واتجاهات غير منطقية .(العامري، ٢٠١٨، ص٨٤)

تركز النظرية العقلية الانفعالية على الجانب السلوكي والعقلي وتقوم فلسفتها على ان التفكير والانفعال والسلوك فيما بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة وتفترض هذه النظرية ان التفكير يقرر السلوك ، اي ان المشكلات التي يمر بها الافراد تُعزى الى الطريقة التي يفسرون بها الاحداث والمواقف وكذلك تفترض هذه النظرية ان الناس يولدون ولديهم افكار عقلانية واخرى غير عقلانية . وهذا التفكير غير العقلاني وغير المنطقي ينشأ من خلال التعلم غير المنطقي المبكر الذي يكتسبه الفرد من والديه ومن المجتمع كما ان الاضطراب الانفعالي والنفسي نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي ، وان حالة الاضطراب هذه لا تقرر بفعل الظروف والاحداث الخارجية التي تحيط بالفرد فقط وانما تحدد ايضا من خلال ادراكات الفرد لهذه الاحداث واتجاهاته نحوها . وترى هذه النظرية انه ينبغي مهاجمة وتحدي الافكار والانفعالات السلبية وذلك بإعادة تنظيم الادراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقيا وعقلانيا . (بلان ، ٢٠١٧، ص٢٣٤)

من السمات البارزة للعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) هو ان الناس لا يشعرون بالانزعاج بسبب الاحداث في حد ذاتها ولكن من خلال الآراء والمعتقدات التي لديهم عن الاحداث .(Ellis,1962,p13).

وترى (REBT) ان البشر لديهم ميول وتوجهات عقلانية قابلة للتطبيق ومتسقة مع الواقع ومعتقدات غير عقلانية جامدة وغير متسقة مع الواقع .(Ellis,2004,p.6) وتعتقد هذه النظرية ان طرق التفكير الاكثر عقلانية وواقعية تنتج مشاعر وسلوكيات صحية وقبول غير مشروط للذات وللآخرين ، في حين ان نمط التفكير غير العقلاني يؤدي الى مشاعر غير صحية وسلوكيات غير واضحة ونقص في قبول الذات.(Davies,2008,p.102)

وان قبول الذات غير المشروط ينتج عن التفكير العقلاني الذي يمنع الفرد من تكوين اتجاهات سلبية نحو ذاته .(باترسون ، ١٩٨١ ، ص ١٧٩)

ويرى اليس ان الانسان يولد ولديه امكانيات لان يكون عقلائي ويحقق رغباته وسعادته وقبول ذاته وان لا يكون غير عقلائي بتفكيره المشوه وان احدى الطرق في تحديد عمليات التفكير اللاعقلانية و اللا منطقية تتمثل في البحث عن المقولات او الجمل التي تحتوي على ينبغي او يجب غير الشرطية او لابد الالزامية. (Ellis & Horber,1975,p.9)
وتؤمن نظرية (REBT) ان الانسان غير معصوم من الخطأ وهذا يساعده لقبول نفسه كمخلوق يقترب من الاخطاء احيانا وبنفس الوقت يتعلم كيف يعيش بسلام اكثر مع نفسه.
(جيرالدكوري ، ٢٠١١ ، ص ٣٥٦)

اهم افكار النظرية

ان الافكار اللاعقلانية هي الافكار غير المنطقية وغير الواقعية والمطلقة ، وهي تقف عائقا امام تحقيق الفرد لأهدافه ، وتقود الى الاضطراب النفسي وقد حدد اليس مجموعة من الافكار اللاعقلانية التي وجدها اكثر الافكار سيطرة على بعض الناس ، وتؤدي بهم الى الاضطراب النفسي وهذه الافكار هي :
الفكرة الاولى : من الضروري ان يكون الشخص محبوبا ومقبولا في بيئته ومن قبل كل المحيطين به :

هذه الفكرة ادعاء غير عقلائي لأنها تتعلق بهدف غير قابل للتحقق والذي سيحاول تحقيقه سيغدو اقل احساسا بالأمن و اقل تقديرا للذات ، لان ارضاء الناس غاية لا تدرك . فمن المستحسن ان نحب ولكن من المنطقي ان لا يضحى الشخص بكل اهتماماته من اجل هذا الهدف وانما يحاول ان يكون لطيفا ومنتجا ، وبهذه الطريقة يعبر عن رغبته في ان يحب .

الفكرة الثانية : ينبغي ان يكون الشخص على درجة عالية من الكفاية والمنافسة والانجاز حتى يمكن اعتباره جديرا بكل شيء :

ان هذه الفكرة صعبة التحقيق ، واذا اصر الفرد على تحقيقها فقد يؤدي به ذلك الى الاضطرابات النفسية والجسمية ، والى الشعور بالنقص والعجز والى فقد الثقة بالنفس والى الحرمان من الاستمتاع بالحياة الشخصية . ويؤدي ذلك بالتالي الى الشعور الدائم بالخوف من الفشل . اما الشخص العاقل فيجتهد في فعل الافضل لذاته لكي يستمتع بالنشاط كغاية في ذاته وليس من اجل نتيجة .

الفكرة الثالثة : بعض الناس يتصفون بالشر والندالة والجبن ولذلك هم يستحقون اللوم والتوبيخ والعقاب :

هذه فكرة غير عقلانية لأنه ليس هنالك معيار مطلق للصواب والخطأ ، فالأعمال الخاطئة او غير الأخلاقية قد تكون نتيجة للغباء او الجهل او الاضطراب النفسي ، وكل

إنسان معرض للسقوط وارتكاب الأخطاء ، والعقاب والتعنيف لا يؤدي بالضرورة الى تحسين السلوك فغالبا ما يؤدي العقاب واللوم الى سلوك اسوأ او الى اضطراب انفعالي اشد . والشخص العاقل هو الذي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين واذا لامه الآخرون فانه يحاول ان يصحح سلوكه اذا كان خطأ ، ويتحمل تبعاته ، ولكنه لا يعد ذلك كارثة ولا يؤدي به الى الشعور بعدم الأهمية . فإذا تأكد له انه غير خاطئ فانه يدرك ان لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم هم ، واذا وجد الآخرين يخطئون فانه يحاول ان يفهمهم ، واذا امكن فانه يحاول ان يساعدهم على التوقف عن الخطأ .

الفكرة الرابعة : من النكبات المؤلمة ان لا تسير الأمور على غير ما يريد الفرد لها وهذه الفكرة غير منطقية ، لأنه من الطبيعي ان يتعرض الفرد للإحباط ، ولكن من غير الطبيعي ان ينتج عن هذا الاحباط حزن شديد ومستمر ، وعلينا قبول الاحباط كأمر عادي ، ويعود ذلك للأسباب التالية :

- ١- لا يوجد سبب لاختلاف الأشياء عما هي عليه في الواقع .
- ٢- ان الشعور بالهم والحزن نادرا ما يغير من الموقف الحالي بل قد يزيده سوءا .
- ٣- اذا كان من المستحيل فعل شيء ازاء الموقف فالشيء المنطقي الوحيد هو ان نتقبل الموقف .
- ٤- ليس من الضروري ان يؤدي الاحباط الى الاضطراب الانفعالي ، طالما ان الفرد لم يحدد الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضروريا لتحقيق السعادة والرضى . وينبغي ان يتجنب الشخص العاقل المبالغة في تصوير المواقف غير السارة وان يعمل بدلا من ذلك على تحسينها او تقبلها .

الفكرة الخامسة : تنتج التعاسة عن ظروف خارجية لا نملك القدرة على التحكم فيها وهذه الفكرة (من وجهة نظر اليس) غير منطقية ، حيث ان القوى والاحداث الخارجية تشكل في مظهرها عدوانا على الانسان وتهديدا لأمنه الا انها تكون عادة ذات طبيعة نفسية . فالأشياء الخارجية قد لا تكون مدمرة بذاتها ، ولكن تأثر الفرد بها واتجاهاته نحوها وردود افعاله تجاهها هو الذي يجعلها تبدو كذلك . فالفرد هو الذي يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه وذلك حين يضخم الامور في تصور الاحداث ونتائجها .

فاذا عرف الفرد ان اضطرابه وانفعالاته تتكون نتيجة لإدراكاته وتقويمه للأمور وحكمه عليها ونتيجة لأفكاره وتصوراته الداخلية تجاهها فانه سوف يتعلم انه من الممكن السيطرة عليها وضبطها او تغييرها او تجنب اثارها الضارة . والشخص الذكي هو الذي يعرف ان التعاسة تأتي غالبا من داخله ، وقد تأتي المضايقة من الخارج ، الا انه يعترف انه من

الممكن تغيير ردود افعاله نحوها بإعادة النظر فيها وتحديدتها عن طريق تغيير تصوراتها وتعبيراته الداخلية نحوها .

الفكرة السادسة : الاشياء الخطرة او المخيفة تُعتبر سببا للانشغال الدائم للفكر ، وينبغي ان يتوقعها الفرد دائما وان يستعد لمواجهتها .

وهذه الفكرة غير منطقية لان الهم وانشغال البال والقلق يؤدي الى اضرار كثيرة منها :

١ _ يمنع التقويم الموضوعي لاحتمال وقوع الاحداث الخطيرة.

٢ _ يحول دون التعامل الفعال مع هذه الاحداث ومواجهتها اذا وقعت .

٣ _ قد يؤدي الى وقوعها بالفعل .

٤ _ قد يؤدي الى المغالاة في نتائجها .

٥ _ لا يحول هذا التفكير غير المنطقي دون وقوع الاحداث اذا كانت لابد منها .

٦ _ يجعل الاحداث المخيفة تبدو اكبر كثيرا مما هي عليه في الواقع .

والشخص العاقل يدرك ان الاخطار المحتمل حدوثها لا ينبغي توقعها بصورة مؤلمة، وان القلق لن يمنع هذه الاحداث بل يزيد من شدة وقوعها ، وقد يكون تأثير القلق اكبر من تأثير الاحداث نفسها اذا وقعت.

الفكرة السابعة: الاسهل تجنب الصعوبات والمسؤوليات الشخصية عن ان تواجهها ، هذا التفكير غير منطقي لان تجنب انجاز الواجبات وتحمل المسؤوليات يكون غالبا اكثر صعوبة وايلاما للنفس واثارة للمتاعب من انجازها . والحياة السهلة ليست بالضرورة حياة سعيدة

والشخص العاقل يقوم بما ينبغي عليه القيام به دون شكوى ، ويتجنب في الوقت نفسه الاشياء المؤلمة غير الضرورية ، وعندما يجد نفسه متجنباً للمسؤوليات الضرورية فانه يحلل الاسباب التي تكمن وراء تقاديه للمسؤوليات . ويدمج نفسه في مهمات شخصية ، وعندئذ يدرك ان الحياة الحافلة بالمسؤوليات والتحدي وحل المشكلات هي حياة ممتعة .

الفكرة الثامنة: يجب ان يعتمد الانسان على الاخرين ، وان يكون دائما الى جانبه شخص اقوى منه، يعتمد عليه .

وهذه الفكرة غير عقلانية ،لأنه ليس هناك سبب للمبالغة في الاعتماد على الاخرين ، لان ذلك يؤدي الى فقد الحرية والاستقلال الذاتي وتحقيق الذات ، كما تقود الى الفشل في التعلم وعدم الامن ، لأنه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم والشخص العاقل هو الذي يكافح من اجل تحقيق الذات واستقلالها والمسؤولية ، ولكنه لا يرفض المساعدة من الاخرين، بل يبحث عنها احيانا اذا كان ذلك ضروريا .

الفكرة التاسعة: ان الخبرات والاحداث الماضية هي المحددات الاساسية للسلوك الحاضر والمؤثرات الماضية لا يمكن استبعادها .

وهذه الفكرة غير عقلانية ايضا ، لأنه على النقيض من هذا فان السلوك الذي كان يُعد ضروريا في الماضي وفي ظروف معينة قد لا يكون ضروريا في الوقت الحاضر . والحلول الماضية للمشكلات السابقة قد لا تكون ملائمة كحلول للمشكلات الحالية ، وعلى الرغم من صعوبة تغيير ما سبق تعلمه ، الا ان ذلك ليس مستحيلا ويعترف الشخص العاقل ان الماضي جزء هام في حياتنا ، ولكنه يدرك ايضا ان الحاضر يمكن تغييره عن طريق تحليل نتائج الماضي واثارة التساؤلات حول بعض الافكار المؤلمة المكتسبة التي تضطره الى التصرف بطريقة مختلفة في الوقت الحالي .

الفكرة العاشرة : ينبغي على الفرد ان يحزن لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات : هذه فكرة غير منطقية ، لان مشكلات الآخرين لا ينبغي ان تكون مصدر هم كبير لنا حتى ولو كان سلوك الآخرين يؤثر فينا . فان تفسيرنا لهذا التأثير هو الذي يقلقنا ويحزننا . وعندما يصبح الفرد مهتما بسلوك الآخرين فان هذا الاهتمام قد يؤدي الى اهمال مشكلاته الشخصية .

والشخص العاقل والمنطقي هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين قد بدأ يأخذ شكلا مضطربا ، فانه يحاول ان يساعد الآخرين على التغيير وان لم يكن بوسعه عمل شيء ، فانه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيفه بقدر المستطاع .

الفكرة الحادية عشرة : هناك دائما حل صحيح او كامل لكل مشكلة ، وهذا الحل يجب التوصل اليه والا فان النتائج سوف تكون مؤلمة : وهذه الفكرة غير منطقية للأسباب التالية :

١- لا يوجد حل كامل وصحيح ووحيد لأي مشكلة .

٢- المخاطر المتخيلة من الفشل في التوصل الى الحل الصحيح تعد غير واقعية ولكن الاصرار على وجود مثل هذا الحل قد يؤدي الى القلق او الخوف .

٣- ان السعي الى الكمال في الحلول قد يؤدي الى حلول اضعف من الممكن فعلا ، والعاقل هو الذي يحاول ايجاد حلول ممكنة ومتنوعة للمشكلة الواحدة ، ثم يختار افضلها واكثرها قابلية للتنفيذ مع التسليم بانه لا يوجد حل كامل لأي مشكلة .

ويرى (اليس) ان هذه الافكار الاحدى عشرة تمثل افكارا غير منطقية وخاطئة ، وبالتالي فان تقبل الافراد لها ودعمها يقودهم الى الاضطرابات الانفعالية (Ellis, 1994, p63-78) . (سعد، ٢٠٠٠، ص، ١٢٣-١٢٨) .

حدد اليس ثلاث وجوبيات اساسية هي :

١- يجب ان اقوم بأعمالي كلها بشكل كفؤ ، واحظى بالاستحسان ، والا سيكون ذلك امرا مربعا ، واكون شخصا بلا قيمة .

- ٢- يجب ان يعاملني الآخرون بلطف واحترام ، وان لم يفعلوا فيجب ان تتم ادانتهم ولومهم بشدة ، وان يُعاقبوا لعدم احترامهم لي . فهم اشخاص لا يستحقون التقدير .
- ٣- يجب ان يتم ترتيب شروط حياتي ، بحيث احصل على كل ما اريد بسرعة وسهولة ويشكل مريح ، وألا يحصل اي شيء لا اريد حدوثه . فان لم يحدث هذا فان شروط الحياة غير منصفة .

اعتبر اليس ان الافكار الاحدى عشرة اللاعقلانية السابقة الذكر ، ماهي الا اشتقاقات من الوجوديات الثلاثة . (Ellis,1985,p3,Ellis,1994,p6-7)

الفصل الثالث

أولاً / منهجية البحث Research of Method

يؤدي منهج البحث الى الكشف عن الحقائق في العلوم عن طريق مجموعة من الاجراءات . (بدوي ، ١٩٧٧ ، ص ٥) ويعتبر المنهج الوصفي من اكثر المناهج انتشارا (العزاوي ، ٢٠٠٨ ، ص ٩٧) حيث يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا كما هي في الواقع (عباس وآخرون ، ٢٠٠٩ ، ص ٧٤)

وتعد البحوث الارتباطية من ضمن البحوث الوصفية حيث يصف العلاقة بين المتغيرات وصفا كميا . (Fraenkle et al ,2011,p.331)

وقد استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لوصف وتحليل نتائج دراسته هذه .

ثانياً / مجتمع البحث Population of Research

يقصد بمجتمع البحث المجموعة او العناصر او الافراد التي يهتم بها الباحث والتي يُريد ان يعمم عليها النتائج التي يحصل عليها من العينة . (صلاح ، هادي ، ٢٠٠٢ ، ص: ١١١) ويتحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠١٩) من ذكور واناث والتخصص العلمي والانساني بالدراسات الصباحية اذ بلغ عدد طلبة جامعة بغداد (٥١٠٧٢) (طالبا و طالبة موزعين على (٢٤) كلية ، منها (١٢) كلية بالاختصاصات العلمية و (١٢) بالاختصاصات الانسانية .

ثالثاً / عينة البحث

تتكون عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالب و طالبة موزعين على اربع كليات أُختيرت بالطريقة العشوائية من جامعة بغداد للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠) ميلادي بواقع كلتيان في الاختصاص العلمي ومثلهما في الاختصاص الانساني وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية وأُختيرت الاقسام من كل كلية بطريقة عشوائية ايضا وكان تمثيل متغيري الجنس والتخصص متساويا بواقع (٢٠٠) طالب وطالبة من التخصصات العلمية و (٢٠٠) طالب وطالبة من التخصصات الانسانية .

أداة البحث

مقياس قبول الذات غير المشروط (Unconditionle Self Acceptanee)

لغرض اعداد وبناء مقياس قبول الذات غير المشروط اطلع الباحث على مقياس تشامبرلين و هاجا (Chamberlain & Haaga,2001) ولعدم ملائمة هذا المقياس على البيئة العراقية قام الباحث باعداد وبناء مقياس قبول الذات غير المشروط .

التطبيق الاستطلاعي لمقياس قبول الذات غير المشروط

يهدف هذا الاجراء الى التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس ووضوح الصياغة والمعنى للفقرات ومعرفة متوسط الوقت المُستغرق في الاجابة على فقرات المقياس . (فرج ،١٩٨٥ ، ص ١٦٠) لذلك تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة جامعة بغداد تألفت من (٤٠) طالبا وطالبة بواقع (٢٠) طالبا و (٢٠) طالبة كما وموضح في جدول (١) وقد تبين من خلال التطبيق ان التعليمات وكذلك فقرات المقياس واضحة ولا تحتاج الى تغيير او تعديل كما وكان الوقت المُستغرق في الاستجابة على فقرات المقياس من (١٠-١٢) دقيقة.

جدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس قبول الذات غير المشروط بطريقة المجموعتين المتطرفتين

الدلالة الاحصائية	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	٤,٧٥٢	٠,٩٤٠	١,٧٤٠	١,٢١٧	٢,٤٤٤	١
دالة	٣,٤٩٠	١,٣٠١	٣,٣١٤	١,٠٦٥	٣,٨٧٩	٢
دالة	٤,٥١٠	١,١٨٣	٣,٨٩٨	٠,٩١٠	٤,٥٤٦	٣
دالة	٥,٥٧٤	١,٢٤٤	٣,٢٧٧	٠,٩٨٦	٤,١٢٩	٤
دالة	٥,٨٥٢	١,٠٩٣	٢,٠١٨	١,٣٣٦	٢,٩٩٠	٥
دالة	٦,٢٢٤	١,٠٤٢	١,٩١٦	١,٤٤٠	٢,٩٨١	٦
غير دالة	٠,٠٠٠	١,٣٣١	٣,٧٢٢	١,٣٠٣	٣,٧٢٢	٧
دالة	٤,٦٢٨	٠,٩١١	١,٦٩٤	١,١٨٧	٢,٣٦١	٨
دالة	١٠,٤٠٥	١,٢٩٧	٢,٥٨٣	١,٠٤٢	٤,٢٥٠	٩
دالة	٢,٩٨٠	١,١٧٥	٣,٩٨١	٠,٩٠٧	٤,٤٠٧	١٠
دالة	٩,٦٢٣	١,٢٠٢	٢,٢٥٩	١,٢٨٤	٣,٨٨٨	١١
دالة	٢,٢٦٠	٠,٩٩٤	١,٧٥٩	١,٢٢٢	٢,١٠١	١٢
دالة	٨,٣٩٠	١,٠٨٠	٢,١٦٦	١,١٨٧	٣,٤٦٣	١٣
دالة	٥,٢٤٧	١,٢١٤	٢,٢٤٠	١,٣٠٠	٣,١٣٨	١٤
دالة	٧,٨٨٤	١,٢٣٣	٣,٥٢٧	٠,٨٣٣	٤,٦٥٧	١٥
دالة	٥,٠٧١	١,٣٢١	٣,٥٠٩	١,١٩٧	٤,٣٧٩	١٦
دالة	١٢,٧٤٤	١,١٣٩	٢,٠٢٧	١,١٩٨	٤,٠٥٥	١٧
دالة	١٢,٦٣١	١,١٣٣	٢,٣٧٩	١,٠٨٥	٤,٢٨٧	١٨
دالة	١١,٣٦٧	١,٣٩٩	٢,٣٨٨	١,٠٥٤	٤,٣٠٥	١٩
دالة	١٥,٠٢٩	١,٢٦٠	٢,١٠١	٠,٩٦٦	٤,٣٩٨	٢٠
دالة	٤,٠٧٨	١,١٧٥	٣,٩٨١	٠,٩٠٩	٤,٥٦٤	٢١
دالة	١١,٤٩١	١,٠٤٩	١,٩٦٣	١,٣٠٥	٣,٨١٤	٢٢

تصحيح المقياس

يتكون مقياس قبول الذات غير المشروط بصيغته النهائية من (٢١) فقرة (٧) فقرات مع الموضوع و (١٤) فقرة ضد الموضوع تم صياغتها وفق اسلوب التقرير الذاتي امام كل فقرة تدرج خماسي للإجابة وفق طريقة ليكرت وهي (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي بدرجة قليلة ، لا تنطبق علي ابدا) تُعطى لها درجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي للفقرات الايجابية و (٥،٤،٣،٢،١) للفقرات العكسية وبذلك يكون اعلى درجة للمقياس (١٠٥) وأقل درجة (٢١) وتبلغ درجة متوسط الفرضي للمقياس (٦٦،٩١) وان ارتفاع الدرجة الكلية للمستجيب تدل على ان للمستجيب قبول ذات غير مشروط .

التطبيق النهائي

بعد ان تم بناء مقياس قبول الذات غير المشروط وبعد التأكد من استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس اصبح المقياس جاهزا للتطبيق وقد تم تطبيقه على عينة البحث والبالغة (٤٠٠) طالبا وطالبة بواقع (٢٠٠) طالب و (٢٠٠) طالبة للقسمين العلمي والانساني من جامعة بغداد .

التوصيات

من خلال النتائج التي اظهرتها النتائج الحالية فان الباحث يطرح مجموعة من

التوصيات

- ١- الاهتمام بالبحوث النفسية والاجتماعية التي تُجرى على طلبة الجامعة والاخذ بالتوصيات التي تُعنى بشخصية الطالب الجامعي لأنه مستقبل البلد .
- ٢- فتح اقسام للإرشاد النفسي والتوجيه التربوي مع كوادر متخصصة في جميع الكليات تهدف الى تعزيز قبول الطلبة لذواتهم بدون شروط ومساعدتهم على تبني المقترحات المنطقية والعقلانية في حياتهم .
- ٣- اعداد برامج وجعلها كجزء من منهج الفصل الدراسي تسعى الى تنمية مفهوم قبول الذات غير المشروط من مرحلة الطفولة اي ابتداءا من مدارس الابتدائية وايضا التدريب على مبادئ (REBT) وجعل الطلبة على دراية بتحديد انماط التفكير العقلاني وكيفية استبدال المعتقدات الغير منطقية بالمعتقدات المنطقية
- ٤- استخدام مفهوم قبول الذات غير المشروط في العلاج النفسي لمساعدة المراهقين الذين يعانون من مشاكل نفسية مختلفة مثل الاكتئاب والقلق .
- ٥- اجراء دراسة مماثلة على طلبة الاعدادية والمتوسطة .

المقترحات

- ١- اجراء دراسات اخرى تهدف الى ايجاد العلاقة بين قبول الذات غير المشروط مثل الافكار التلقائية والرضا عن الحياة والسعادة وقبول الاخرين
- ٢- توظيف مفهوم قبول الذات غير المشروط والنزعة نحو الكمال للتعامل مع ضغوط الحياة والمشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجه طلبة الجامعة بصورة خاصة والناس بصورة عامة .
- ٣- اجراء دراسة تتناول قبول الذات غير المشروط وعلاقته بمتغيرات اخرى مثل (التفكير التلقائي السلبي، قبول الاخرين ، الاحباط) .

المصادر العربية

- 1-Ibrahim , Abd Al-Sattar . (1994) : Modern cognitive behavioral therapy; its methods and fields of application , dar Al-Fajer, Cairo .
- 2-Patterson, S.H. (1981): theories of counseling and psychotherapy, first edition , first volume, Dar Al- Qalam , Kuwait.
- 3-Badawi, Abd Al- Rahman. (1977) : The research platform , third edition , publication agency, Kuwait .
- 4-Ballan, Kamal Yousef . (2017) : Theories of counseling psychology and psychotherapy , scientific hurricane house , Damascus.
- 5- Al-Azzawi, Rahim Younis Crowe. (2008) : Introduction to scientific research , first addition , Amman , Dar Dijlah..
- 6-Currie, Gerald . (2011) : Theory and practice in counseling and psychotherapy ; translated by Dr. Sameh Wadih Al-Khushen, first edition , Dar Al-Fiker. Amman .
- 7- Abbas, Mohammed Khalil & Nawfal, Mohammed Baker & Al-Issa , Mohammed Mustafa & Abo Awad , Feryal Mohammed . (2009) : Introduction to research methods in education and psychology , second edition, Al- Maisarah publishing , distribution and printing house , Amman, Jordan.
- 8- Salah , Hadi, Fawzia . (2002) : Methods of scientific research , Kuwait dar al-kitab al-hadith..
- 9-Al-Amri , Jafar Sadiq Obaid . (2018) : Theories of psychological and educational guidance ,Dar Al-Radwan for publishing and expansion , Amman .
- 10- Faraj, Safwat. (1985) : Psychometrics , sixth edition , Anglo Egyptian Library, Cairo .

المصادر الاجنبية

- 11-Davies , M. F . (2008) : Irrational beliefs and unconditional self acceptance . III. The relative importance of different types of irrational belie f . Journal of Rational – Emotive & cognitive – Behavior Therapy, 26.
- 12-Ellis, A. (1973) : Huntanistis psychotherapy : The rational – emotion approach . New York : Juliar .
- 13- Ellis, A . , & Harber , R. (1975) : A new guide to rational living (Rev.ed.) Hollywood : wilshir Book .
- 14-Ellis,A.(1977) : Psychotherapy and the value of a human beings . In A. Ellis & R. Greiger (Eds) . Hand book of relational-emotive the rapy (p.p , 99- 112) New York : springer
- 15- Ellis, A. (1985) : The principle and practice creational comotive therapy , London.

-
- 16- Ellis, A. (1994) : My philosophy of psychotherapy , NY: institute of Rational Emotive therapy
- 17-Ellis,A. (2002) : The role of irrational beliefs in perfectionism . In G. L. Flet & P.L. Hewitt (Eds. .
- 18-Ellis , A. (2004) : Rational emotive behavior therapy it works for me-it can work for you . Amherst, NY: Prometheus
- 19-Ellis , A.&Bernard , M. E. (Eds). (2006) : Rational emotive behavioral approaches to childhood disorders . New York : springer
- 20 - Ellis, A. (2008) & Harper , R.(1975) : A new guide to rational living (Rev.ed) . Hollywood wilshive book .
- 21- Fraenkle, J., Wallen , N.,& Hgun , H . (2011) : How to design and evaluate research in education , published by Mc Graw _Hill companies , In C. , 1221 Avenue of the American , New York.
- 22- Michael, E. Bernard . (2013) : The strength of self- acceptance : Theory , practice and research . Springer.

ملحق

مقياس قبول الذات غير المشروط بصيغته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد / كلية الآداب

قسم علم النفس / ماجستير شخصية

عزيزي الطالب ... عزيزتي الطالبة .

لأغراض البحث العلمي يضع الباحث بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن ردود فعلك تجاه عدد من المواقف المختلفة ، راجيا منك قراءة كل عبارة بدقة والاجابة عنها بوضع علامة (√) تحت واحد من البدائل الخمسة الموجودة امام كل فقرة انها تنطبق عليك فعلا ، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد ولا داعي لذكر الاسم .

مثال توضيحي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ			
		درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
١.	اعتقد بانني جدير بالاهتمام ، لكوني انسان		√		

التخصص : علمي انساني
الجنس : ذكر انثى

ت	الفقرات	تنطبق عليّ			
		درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
١	اشعر بأهميتي عندما يمدحني الآخرون حول قدراتي ونقاط قوتي				
٢	اشعر بانني جدير بالاهتمام حتى لو لم انجح في تحقيق الاهداف المهمة لي.				
٣	عندما اعيش خبرات سلبية فأنتني اتخذها فرصة لتحسين سلوكي وادائي.				
٤	ارتكابي لخطأ كبير مخيب للأمال لا يمكنه ان يقلل من قيمتي وتقديري لنفسي .				
٥	اجد نفسي افكر ، هل انا شخص جيد ام سيء؟				
٦	لكي اشعر انني شخص جدير بالاهتمام يجب ان اكون محبوباً من الناس المهمين لي.				
٧	ارى ان كسب السعادة اهم من اثبات نفسي في انجاز القرارات التي اتخذها .				

٨	اعتقد ان الانسان الجيد في اشياء متعددة يجعل منه شخصاً جيداً بشكل عام.
٩	ان احساسى بالجدارة يعتمد كثيراً على المقارنة مع الاخرين
١٠	اعتقد بانى جدير بالاهتمام ، لكونى انسان
١١	عندما اتلقى ردود سلبية من الاخرين فبانى اجد صعوبة فى تقبل ما يقال عنى.
١٢	اضع اهدافاً محدده لى نفسى لاثبت جدارتى فى انجازها
١٣	ينخفض تقديرى لذاتى عندما اكون سينا فى اشياء معينة .
١٤	اعتقد ان الاشخاص الناجحين فى عملهم ، هم فقط من ينالون الجدارة.
١٥	اشعر بانى شخصاً ذو قيمة حتى وان رفضنى الاخرون
١٦	اتجنب المقارنة مع الاخرين عندما اريد ان احكم على نفسى بانى انسان ذو شأن .
١٧	اشعر بالاسى على نفسى عندما اكون محل انتقاد من الاخرين.
١٨	يجب ان احظى بالاستحسان من الاخرين والا ساكون شخصاً بلا قيمة.
١٩	انتقد نفسى عندما اقف امام المرأة.
٢٠	تزعجنى سخريه زملائى منى.
٢١	اشعر بالرضا عن هينتى الجسميه
٢٢	اشفق على نفسى ك انسان عندما افشل فى تحقيق اهدافى.

Abstract:

That Unconditional self-acceptance is the complete acceptance of one's self without restriction or condition, whether he behaves smartly or not, regardless of the nature of behavior, achievement, approval, respect or love from others.

The current research aims to identify:

- 1- Unconditional self-acceptance for Baghdad University students
- 2 - The significance of the difference in unconditional self-acceptance according to gender variables (male - female) and specialization (scientific – human) .
- 3 -The relationship between unconditional self-acceptance and the tendency towards perfection among Baghdad University students.

The researcher has prepared an unconditional self-acceptance scale, and the scale may be of (22) paragraphs of the measur were analyzed statistically and the validity and reliability indicators were calculated for them. The measur were applied to a sample of (400) students from the University of Baghdad and the data were statistically analyzed using the ANOVA T test and the Pearson correlation coefficient at the significance level(0,05)

The research summarized the following results

- 1- The members of the research sample are characterized by unconditional self-acceptance
- 2- There are no statistically significant differences in the unconditional self-acceptance of Baghdad University students according to the two sex variables (males, females)
- 3- The relationship between unconditional self-acceptance and the tendency towards perfection is an inverse relationship.