

أ.م. د. عبد القادر رحيم الأنصاري

كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة البصرة

الملخص :

الأهداف : يهدف البحث الحالي الى :

أ. الكشف عن طبيعة مدى دلالة الفروق بين افراد عينة الدراسة في متغيرات الاكتئاب والتفاؤل وتقدير الذات.

ب. تعرف على العلاقة الارتباطية بين كل من الاكتئاب والتفاؤل وتقدير الذات.

ت. تعرف على اثر الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على الاكتئاب.

العينة: تكونت عينة البحث من (٣٠٠) من طلبة جامعة البصرة / كلية التربية للعلوم الانسانية (ذكوراً ١٥٠) واناثاً (١٥٠) وبأقسامها الستة وبمتوسط عمري (٢١,٥) للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤.

الادوات المستخدمة:

أ. مقياس الاكتئاب لـ (ألين).

ب. مقياس التفاؤل والتشاؤم (الحكاك).

ت. مقياس تقدير الذات (مورسي ٢٠٠٠).

نتائج البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية في متغير تقدير الذات فقط.

٢. توجد علاقة ارتباطية عكسية بين كل من الاكتئاب وبين التفاؤل وتقدير الذات من جهة اخرى.

مقدمة:

لا شك فيه إنَّ عصرنا الحالي يتميز بتشعبه وتعقده وكثرة تداخل الامراض النفسية والعضوية بحكم طبيعة التمدن والتحضر الذي فرض على المجتمع وأن يسير وفق آليات معينة، ومنهج مزدحم بالعديد من القيود والواجبات تفرضه المدينة، والتطور العلمي والتكنولوجي، وهذا أدى الى ظهور العديد من المشكلات الاسرية والمجتمعية تختلف درجاتها ومستوياتها من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر حسب طبيعة الخصائص الجسمية والنفسية والعقلية لافراد المجتمع وطبيعة آلية التعامل مع تلك المشكلات، وهذا ينعكس بصورة تلقائية على نظرة الفرد إلى الحياة بصورة عامة، فاصبح هناك العديد من الشباب ينظرون إلى حياتهم نظرة تشاؤم يسودها غيوم سوداء في ظل كثرة أزمات الحياة من قبيل حفظ المناهج الدراسية والاسرة تحت الابناء على التفوق العلمي والمراقبة على سلوكياتهم داخل وخارج منازلهم للمحافظة على قيمهم وتعاليم مجتمعهم، وذلك في ظل قلة الخبرات الميدانية للمراهقين والشباب في كيفية التعامل مع العديد من المواقف الحياتية، ولقد أشار كوبر وآخرون. أن كثرة الضغوط من شأنها أن تؤدي إلى ارتفاع نسبة الاكتئاب وضغط الدم وامراض القلب ناهيك من الانفتاح الثقافي والحضاري بين الشعوب ودخول الشباب في العديد من المواقف الحياتية المختلفة والمعقدة في ظل محورية وتواضع خبراتهم وعدم القدرة على معرفة ابعاد وتقدير ذاتهم لمواجهة تلك المواقف أدى ذلك إلى ظهور العديد من الأمراض النفسية وانتشارها بينهم كالاكتئاب والقلق والتشاؤم والوحدة النفسية والانتحار.

من هذا المنطلق فإنَّ البحث الحالي يُعدُّ اضافة نوعية إلى الادبيات النفسية.

الفصل الأول

مشكلة البحث وأهميته:

ان طلبه الجامعة هم العناصر الاساسية وأهم الركائز التي تقوم عليها نهضة الأمم فإنه من الأهمية بمكان الاحاطة بكل ما يعيق تحقيق اهدافهم التربوية والعلمية داخل وخارج الجامعة ومن تلك المعوقات ما يعانيه من امراض نفسية ومنها الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات بغية رسم سياسة واضحة المعالم عن طبيعة العلاقات الارتباطية بين كل المتغيرات وانعكاساتها على أبعاد المناهج والانشطة الجامعية المقدمة اليهم فضلاً عن ذلك فأنها تعكس أدوار الاسرة والجامعة والمجتمع في التأثير على تلك الابعاد. إنَّ العصر الحالي الذي تتفكك فيه بنية المجتمع بصورة متسارعة وتنتشر فيه ظواهر عديدة مثل: (العنف، الفراغ الروحي، المشكلات النفسية، والانفعالية، وعدم القدرة على تقدير الذات الانسانية، فإنَّ الساحة البحثية النفسية في امس الحاجة إلى دراسات حول الاكتئاب لفهمه والاحاطة بمكوناته وابعاده المختلفة (الطحيح، ١٩٨٥، ص ١٥).

ان البحث الحالي يتناول الجانب النفسي في شخصية الطالب الجامعي وهو احد الجوانب الرئيسية للشخصية الانسانية ويلعب دوراً مهماً وكبيراً في التحكم وادارة السلوك الانساني، فانه يعد جانباً اساسياً من الحياة النفسية الانسانية التي تضمن له السعادة وحسن التفاعل مع الاخرين من خلال القدرة على التمتع بالصحة النفسية السليمة ان النتائج تعتبر مؤشراً و دلائل لاعداد وتطبيق دراسات مستقبلية اخرى حول الاكتئاب في ظل تعقد وضغوط الحياة اليومية المحيطة بالشباب مع عدم قدرة اولياء الامور الاحاطة بابنائهم واكسابهم تجارب او نقل خبراتهم لهم حول مختلف القضايا النفسية التربوية للقدرة على معرفة ذواتهم والعيش بصورة تفاعلية بعيدة عن التشاؤم وضغوط الحياة، ولذلك فان مستوى الاكتئاب يلعب دوراً كبيراً في رسم الحياة السعيدة والقدرة على التفاعل والتجانس مع بقية افراد المجتمع بصورة طبيعية لذا فان مشكلة البحث يمكن ان تتلخص كالاتي(العلي، ٢٠٠٩، ص١٠):

أ. هل ان التفاؤل والتشاؤم تقدير الذات يؤثران على اكتساب الاكتئاب وتحديد مستوياته.

ب. هل ان للجنس والتخصص العلمي دلالة احصائية وفروق فردية في الاكتئاب.

ت. ما العلاقة بين الاكتئاب وكل من التفاؤل والتشاؤم تقدير الذات.

اهداف البحث:

١. تعرف على طبيعة ودلالة الفروق بين افراد عينة البحث في متغيرات الاكتئاب والتفاؤل تقدير الذات.

٢. تعرف على العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب وكل من التفاؤل تقدير الذات.

٣. تعرف على اثر الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على الاكتئاب.

حدود البحث:

يقصر البحث الحالي على طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية واقسامه الستة للعام الدراسي ٢٠١٣ -

٢٠١٤ من الجنسين.

مصطلحات البحث:

١. الاكتئاب: عرف علماء النفس الاكتئاب بتعريفات متعددة وفيما يلي أهمها:

١. تعريف جمعية الطب النفسي الامريكي في دليل التخصيص DSMI "إنه مجموعة من الانحرافات لا

تتجم عن علة عضوية أو تلف في المخ بل هي اضطرابات وظيفية ومزاجية في الشخصية" ترجع إلى

الخبرات المؤلمة أو الصدمات الانفعالية (ياسين، ١٩٨١، ص٢٠٩)

٢. وعرفه ليتشربرجLichterbergبأنه: مظهر للشعور بالعجز حيال تحقيق الاهداف عندما تكون تبعية اليأس منسوبة الى علل الشخصية، وفي هذا السياق فإنَّ الأمل يكون مفهوماً كوظيفة لادراك مدى إحتمال حدوث النجاح في صلته بتحقيق الهدف (عسكر، ١٩٨٨، ص ٦٠).

٣. وعرفه برنز و بيك Bwms& Beck: اختلال يصيب الجهاز النفسي البيولوجي كله، ويشتمل على الانفعالات والافكار والسلوكيات والوظائف البدنية، ويتميز المكون الانفعالي بوجود مزاج كدر يشتمل على مشاعر الحزن والتوتر واليأس والشعور بالاثم وتشتمل الاعراض البدنية على توهم المرض، والارق وزيادة الوزن أو انقاصه والامساك أو الاسهال والسبات والخمول وعدم نشاط الانعزال عن العمل، نتيجة الانشطة السارة (الشناوي، ١٩٩١، ص ١).

٤. وعرفه بيك Beck: حالة انفعالية تتضمن تغييراً محدوداً في المزاج مثل الحزن والقلق واللامبالاة ومفهوماً سالباً عن الذات مع توبيخ الذات وتحقيرها ولومها، ووجود رغبات في عقاب الذات مع رغبة في الهروب، والاختفاء والموت، وتغيرات في النشاط مثل صعوبة النوم والاكل وتغيرات في مستوى نقص أو زيادة النشاط (صالح، ١٩٨٩، ١٠٨-١٠٩).

٥. وعرفته جمعية الطب النفسي الامريكية في تصنيفها الرابع DSMI ١٩٩٤ بأنه "اضطراب يتميز بوجود خمسة اعراض أو أكثر تمثل تغييراً في الاداء الوظيفي وهي: المزاج المكتئب، والنقص الواضح في الاهتمام والمتعة بأي شيء، ونقص الوزن الملحوظ بدون عمل أو زيادة الوزن، وقلة أو عدم النوم أو زيادة في النوم، وهياج نفسي أو بطء في النشاط النفسي والحركي.

٦. وعرفه زيور بأنه "حالة من الالم النفسي الذي يصل في الميلانخوليا إلى ضرب من حجم العذاب مصحوباً بالاحساس بالذنب الشعوري وانخفاض ملحوظ في تقدير النفس لذاتها، ونقص في النشاط العقلي والحركي والحسي (زيور، ٢٠٠١، ص ١٨).

ويعرفه الباحث نظرياً (اضطراب نفسي ذو اعراض مميزة تغير في عملها عن العجز الانساني الذي قد يصل في شدته حد الذهان، وهو نتيجة للخبرات المؤلمة في حياة الانسان، وقد يدفع المصاب به إلى ايداء ذاته والآخرين للخلاص من الحياة وعذابها) التعريف الاجرائي "الدرجة التي يحصل عليها الطالب في اختبار الاكتئاب".

ثانياً: التفاؤل والتشاؤم:

يُعدُّ التفاؤل استعداداً كامناً داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الاشباع الجيد الايجابية، ويُعدُّ التشاؤم استعداداً كامناً داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الاشياء غير الجيدة السلبية. ويعرف التفاؤل والتشاؤم وفق آراء بعض باحثي علم النفس بالآتي:-

التفاؤل هو النظرة الإيجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلاً عن الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الشر أو الجانب السلبي، وعلى التشاؤم.

(Scheier & Carver, 1985, p.225)

٢. وعرفه مهدي ١٩٩٤: هو سيطرة النظرة الإيجابية للحياة وتوقع الخير، والنتائج الطيبة الايجابية وترجيح كفته على الشر، بينما يكون التشاؤم سيطرة النظرة السلبية للحياة، وتوقع الشر والنتائج السلبية (مهدي، ١٩٩٤، ص٨٩).

٣. تايلور وزملائه (٢٠٠٠):

هو حالة مستمرة ومستقرة نوعاً في الشخصية تؤدي إلى الظن وتوقع حدوث الامور الجيدة، أما التشاؤم، فهو حالة مستمرة ومستقرة نوعاً في الشخصية تؤدي إلى الظن وتوقع حدوث الامور السيئة. (Taylore, 2000, p.495)

٤. عرفه بونكر و رليفيد Banker & Welefid (٢٠٠٤)

التفاؤل: الميول بتلقي أفضل النتائج الممكنة بالنسبة للاحداث والافعال، أما التشاؤم فهو الميول بتلقي أمثل الامور المحببة للفرد أو النتائج السيئة للاحداث والافعال.

(Huitt, 2000.p.4)

اما الباحث فيعرف التفاؤل والتشاؤم اجرائياً:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من خلال اجابته على فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم.

ثالثاً: تقدير الذات Self steem

يعرف روزنبرج تقدير الذات:

بانه الاتجاهات الفردية الشاملة سالبة كانت أم موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع يعني إن الفرد يُعِين نفسه ذا قيمة وأهمية بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن نفسه أو رفض الذات أو احتقار الذات. (ماجد، ٢٠٠٩، ص١٢)

ويعرف الباحث تقدير الذات اجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة في اختيار تقدير الذات.

الإطار النظري: فيما يلي استعراض موجز لأهم النظريات المفسرة للاكتئاب:

١. المنظور السيكودينامي:

ومنها آراء فرويد ويرى إنَّ العصاب ينشأ نتيجة لصدمة نفسية خلال السنوات الأولى من حياة الإنسان، وافترض إنَّ الاكتئاب يشبه الحزن يختلف عن السوداوية في مسألة اتهام الذات حيث ينقلب العدوان في الحالات التي تقدم على الانتحار إلى الذات.

وأشار إلى مظاهر الاكتئاب مثل فقدان الاهتمام بالعالم والتناقض في القدرة على الحب والميل لآيلام الذات مع توقعات هذائية بالعقائد بالعقاب وغيرها مظاهر أساسية في حالات الحزن السوداوية باستثناء آيلام الذات فإنه قائم في حالة السوداوية فقط، ويُعدُّ فقدان موضوع الحب في حالة السوداوية لا شعورياً عكس حالة الحزن التي يكون الفقد فيها على مستوى شعوري لذا ينبغي جعل الحزن شعورياً باستعادة المصاحبة للموضوع المفقد إلى الذات (إسماعيل، ٢٠٠٠، ص ١٤٩-١٥٠).

٢. المنظور السيكوبولوجي:

ويرى اصحاب هذا الإتجاه إنَّ قشرة المخ مسؤولة عن الوظائف المعرفية داخل المخ مسؤول عن الوظائف الوجدانية والإنسانية، ولا يستطيع المخ أن يفكر تفكيراً سليماً أو أن يتجه إلى وجدانات متزنة إلا إذا كان هناك ما يسمى بالانزنان الغددي وتتحول القوة الداخلية في المخ إلى صور متعددة هي: الطاقة الجسمية الوجدانية والعقلية، وهناك نوعان من الطاقة (الايجابي والسلبى) وتمثل الطاقة السلبية التشاؤم وتسمى الادبار، وتوجه هذه الطاقة الحيوية عن طريق (الشعور الواعي، اللاشعور غير الواعي)، وللشعور غير الواعي معنيان الأول: سبق تكوين الشعور كابتسامة الطفل بعد الولادة التي ليس لها معنى في ذهنه، والثاني هو الحالة التي تنرسب فيها الخبرات إلى داخل الجهاز النفسي الذي ليس اللاشعور، وثبت فيه الخبرات غير المرغوبة لتظهر في وقت آخر، وتتجه الطاقة التفاؤلية والتشاؤمية بغير وعي أو ضبط في الاضطراب النفسي (سعد، ١٩٨٩، ص ٢٠٥).

ثالثاً: المنظور المعرفي: ويفترض هذا المنظور وجود نموذجين من الاكتئاب: النموذج الأول أسسه بيك ورفاقه Beck & other ويرى بان سبب الاكتئاب أفكار سالبة عن الذات وعن الخبرات الراهنة وعن المستقبل حيث يؤدي الإدراك لدى الفرد ونتيجة للموقف إلى حالة الاكتئاب وغالباً ما تكون الأفكار السالبة التشاؤمية غير واقعية ومحرفة وغير منطقية، ويتحرك الحزن عن طريق تفسير خبرات الفرد ضمن حدود الحرمان والنقص والانهازم ويرتبط الوجدان في الاكتئاب مع العنصر المعرفي (عسكر، ١٩٨٨، ص ٥٢).

وعلى هذا الاساس صاغ ببيك نمطاً علاجياً أطلق عليه العلاج المعرفي حيث يؤدي الادراك إلى المعرفة والانفعال عند العاديين والاكنتائين، ولكن عند المكتتب تسيطر العمليات المفرطة في الحساسية والمحتوى. (موسى، ١٩٩٣، ص٤٣٨)

النموذج الثاني: أسسه سليجمان Selugman ويسمى نموذج العجز المتعلم وقلة الحيلة ويرى هذا النموذج إنَّ التعرض من الاحداث خارجة عن نطاق السيطرة وادراكها في هذا الاطار يؤدي إلى توقعات عن فقدان السيطرة على الاحداث التالية في المستقبل، وتؤدي هذه التوقعات إلى حالة من القصور تتمثل في العجز وقلة الحيلة ويدرك المرء نفسه عاجزاً لا يمكنه السيطرة على المواقف والاحداث.

رابعاً: المنظور الحديث في تفسير الاكتئاب.

وتفسر هذه النظرية كيف يتحول بعضُ الناس للاكتئاب كوسيلة لاشعورية لكسب المودة أو العطف أو كوسيلة للقسوة والانتقام من الذين كانوا سبباً في الماضي للألم، ويرى اصحاب الإتجاه إنه لا بدَّ من البحث في الاسباب الحقيقية وراء اندفاع الإنسان لكي يصبح مريضاً بالاكتئاب (عفيفي، ١٩٨٩، ص ٣٤-٤٥).

ثانياً/دراسات سابقة :

أ- دراسات عربية

١. دراسة ناصر المحارب - ١٩٩٣ :

حيث استعمل طريقة التحليل الجمعي لأربعين دراسة نشرت بين عام (١٩٨١ - ١٩٩١)، وذلك بهدف التعرف على العلاقة بين الاكتساب وبعض المتغيرات ومنها التشاؤم والضغط، ومفهوم الذات وأيضاً تأثير عدد الخلايا للمفاوية وادائها واداء الخلايا القاتلة واقتصر الباحث على الدراسة المنشورة : فقط، حيث استعمل عدة طرق للتحليل وهي:-

حساب حجم التأثير وطريقة استخراج قيمة (ز) المقابلة لكل مستوى دلالة. أشارت نتائج دراسته الى إن أثر الاكتساب والضغط على كمية الخلايا للمفاوية غير دالٍ، كما اظهرت أن الاكتئاب والضغط تؤثران على أداء الخلايا للمفاوية وعلى أداء الخلايا القاتلة الطبيعية (المحارب، ١٩٩٣، ص٦٤).

٢. دراسة (جاسم الخواجة ١٩٩٥):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن علاقة الصدمات الحياتية بسمة القلق والاكتئاب باستعمال الضغوط ، وقد شملت عينة الدراسة على (٣٨٨) من طلاب قسم علم النفس / كلية الآداب / جامعة الكويت

منهم (١٨٣) ذكوراً ومتوسط عمر (٢٠,٥) سنة و (٢٠,٤) إناثاً لمتوسط عمر (١٩,٠) اظهرت نتائج الدراسة إن الإناث أعلى من الذكور في كل من القلق والاكتئاب.

٣. دراسة عماد مخيمر (١٩٩٧)

حيث شملت عينة الدراسة ٧٥ طالبا و ٩٦ طالبة من الجامعة تراوحت اعمارهم (١٩-٢٤) سنة حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة واعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة وأهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط لصالح الإناث وعدم وجود أي فروق دالة بينهم في الاكتئاب مع وجود علاقة ارتباطية طردية بين الضغوط والاكتئاب لدى عينة الدراسة من الذكور والإناث (مخيمر، ١٩٩٧، ص١٧).

٤. دراسة بركات ١٩٩٨:

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة فضلاً عن التعرف على أثر متغيرات كل من الجنس والعمر والتخصص الدراسي واجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٤) طالبا طالبة من جامعة القدس المفتوحة بواقع (١٠٢) طالبا و(١٠٢) طالبة اظهرت نتائج الدراسة إن الطلبة كانوا متفائلين كما اظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) في التفاؤل التشاؤم تبعاً لمتغيرات التخصص الدراسي (بركات، ١٩٩٨، ص٢).

٥. دراسة سامر رضوان (٢٠٠١):

التي هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين الاكتئاب والتشاؤم على عينة سعودية تكونت من (١١٣٤) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية والجامعية، أشارت النتائج الى وجود علاقة ايجابية بين الاكتئاب والتشاؤم مع وجود أثر دالٍ للجنس على الاكتئاب لصالح الإناث اللواتي كن اكثر اكتئاباً من الذكور (سامر، ٢٠٠١، ص١٢).

ب. دراسات اجنبية

١. دراسة هيرباتواخرون ١٩٩٧ :-

حيث اشار في تقريره الى ان السلوك الطفولي للمراهقين مرتبط بشكل كبير بالتقدير المتدني لذاتهم وعدم قدرتهم على الاحاطة وفهم ابعاد وجوانب ذاتهم وتم الاشارة ايضا الى ان التقرير الذاتي للمراهقين من قبل الامهات مرتبط ارتباطا وثيقا بالمهارات المعرفية للمراهقين التي يمكن تنميتها من قبل الوالدين، حيث ان التقرير المذكور أعد وفقاً لبحته الذي طبقه على عينة من المراهقين في مدارس المرحلة الثانوية حيث كان عددهم (٦٠٠) طالب وطالبة (هيربات، ١٩٩٧، ص٥٢).

أجريت هذه الدراسة لتحديد الفروق بين الجنسين في متغير الاكتئاب، وذلك على عينة من طلبة الكلية الملكية للرياضيات حيث كان متوسط العمر لافراد العينة ١٧,٣ سنة، حيث ن = ٥٠٠ بواقع (٢٥٠) ذكوراً (٢٥٠) إناثاً وأشارت نتائج الدراسة الى ان النسبة ٦,٥% من الاناث يعانين من اضطراب الاكتئاب التي تحتل الاكثر ضعفا بالمقارنة مع افراد العينة من الذكور والتي تمثل حوالي ٣,٣% (نارو، ١٩٩٨، ص ٣٥).

٣. دراسة دوجلاس، ٢٠٠٠.

أجريت لدراسة الفروق بين الجنسين في متغير الاكتئاب، وذلك على عينة من طلبة المرحلة الثانوية، ولقد كان متوسط العمر ١٦,١ سنة حيث ن = (٤٠٠) ذكور، و(٢٠٠) إناثٍ اشارت نتائج الدراسة الى ان مستوى الاكتئاب مرتفع بين عينة الاناث اكثر بالمقارنة مع نظرائهم الذكور (دوجلاس، ٢٠٠٠، ص 45).

٤. دراسة جنيفر وستيفين: jenifer&stephen (٢٠٠٢)

شملت هذه الدراسة (١١٤) طالبا من الذكور كعينة ضابطة و(٨٧) طالبا من الذكور كعينة مقارنة، حيث تراوحت أعمارهم (٧-١٢ سنة) هدفت الدراسة الى تحديد مستويات وعلاقة الاكتئاب بتقدير الذات لدى عينة من الطلبة الذين يتميزون باضطرابات ناتجة عن نشاط زائد فضلاً عن اصابتهم بخلل الانتباه، وعلاقة هذه الاضطرابات والاصابة بالعدوانية، وأهم النتائج التي اشارت اليها هذه الدراسة هو وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاكتئاب وتقدير الذات وان الاناث اكثر تقديراً لذاتهن من الذكور (جينيفر وستيفين، ٢٠٠٢، ص ١٢٠).

٥. دراسة دياني واخرون (Diane etal.2002)

هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة الارتباطية بين كل من الاكتئاب لتقدير الذات والوحدة النفسية اولدعم الاجتماعي على عينة من امهات المراهقين المشاركات في المشروع الجديد الخاص بالمساهمات الوالدية في المجتمع، وشملت عينة الدراسة على (٢١) سيدةً موظفة، اهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة هي عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاكتئاب وتقدير الذات وان نسبة عالية جدا من اعراض الاكتئاب بالمقارنة مع بقية السيدات اللاتي لديهن نسبة منخفضة من اعراض الاكتئاب (دياني، ٢٠٠٢، ص ١١١).

٦. دراسة نانسي واخرون (Nan eyetal,2007)

هدفت الدراسة الى تحديد العلاقة بين الضغوط والاكتئاب كمنبئات للتفاؤل وضبط الادراك، حيث شملت الدراسة ٩٧ اسرةً وأهم النتائج التي توصلت اليها الدراسة هي وجود علاقة ارتباطية عكسية بين كل من الضغوط والتفاؤل من وجهة والاكتئاب من جهة اخرى (نانسي، ٢٠٠٧، ص ١١٥).

استعمل الباحث المنهج الوصفي الارتباطي في البحث الحالي وذلك ليتناسب مع متغيرات الدراسة وادواتها وعينتها

مجتمع البحث :- اقتصر البحث الحالي على طلبة المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة في كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة بأقسامها الستة، وباستثناء لقسم علوم القرآن الكريم لعدم وجود مرحلة رابعة حالياً للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ : تم الحصول على البيانات ادناه من شعبة شؤون الطلبة في الكلية.

جدول رقم (١) يوضح مجتمع البحث

المجموع	المجموع		الرابعة		الاولى		الجنس القسم
	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	
٣٣٠	٢٦٧	٣٦	٧٧	١٨	١٩٠	٤٥	الانكليزي
٢٧١	٢٢١	٥٠	١٠٧	٢٠	١١٤	٣٠	العربية
٣٨٢	٢٩٦	٨٦	١٣٧	٦٦	٥٩	٢٠	التاريخ
٢٥٢	١٧٧	٧٥	٧٦	٢١	١٠١	٥٤	الجغرافية
١٩٤	١٠٥	٨٩	٣٦	٣٤	٦٩	٥٥	الارشاد
١٢٦	٩٣	٣٣	٢٥	١٤	٦٨	١٩	التربوية
١٥٥٥							المجموع

يوضح الجدول رقم (١) عينة البحث تكونت من المرحلة الاولى والرابعة لطلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية والسبب في اختيار المرحلتين الاولى والرابعة لكون طلبة المرحلة الاولى هم طلبة جدد في كل شيء وخاصة في خبراتهم الاجتماعية الدراسية ولكون البيئة الجامعية جاذبة، ويتوقع الطلبة بان اهدافهم سوف تحقق من خلال وجودهم في هذه البيئة فيسود التفاؤل لديهم، اما الرابعة فهم قد خبروا الجامعة خلال اربع سنوات ومن ثم فهم على دراية بما جرى ويجري داخل الحرم الجامعي وما اكتسبوه سوف ينعكس على حياتهم الانفعالية والعلمية والاجتماعية

وقدتم اختيار (١٥٠) من الذكور و(١٥٠) من الاناث للعام الدراسي(٢٠١٣-٢٠١٤) لمتوسط عمري(٢١،٣) وبانحراف معياري ١،٣.

جدول (٢) عينة البحث لطلبة الكلية بأقسامها الستة

الجنس	المرحلة الاولى	المرحلة الرابعة	المجموع الكلي
-------	----------------	-----------------	---------------

مجلة أبحاث ميسان، المجلد الحادي عشر، العدد الثاني والعشرون، السنة ٢٠١٥

القسم	ذ	آ	ذ	آ
E	٩	٢٠	٨	١٣
عربية	٧	١٥	٩	١٩
التاريخ	٦	١٢	١٤	١٨
الجغرافية	١٣	١٧	٩	١١
الارشاد	١٣	١٥	٩	١٣
التربوية والنفسية	٩	١٦	١٠	١٥
المجموع	٥٧	٩٥	٥٩	٨٩

تطبيق ادوات البحث : استعمل الباحث ثلاثة مقاييس وحسب طبيعة الدراسة وهي مقياس الاكتئاب والتفاؤل والتشاؤم ومقياس تقدير الذات وقد مرت هذه المقاييس بالخطوات الآتية:

١. مقياس الاكتئاب لـ ألين Elen عام (٢٠٠٤):

قام بترجمته الى العربية (حسين احمد ٢٠٠٥) وهو مكون ٢٤ فقرةً وفق مقياس ليكرت الثلاثي، ويقاس هذا المقياس العديد من الابعاد الخاصة بالاكتئاب كالحزن و التشاؤم والوحدة وكرهية الذات ، واعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المفحوص في هذا المقياس هي (٧٢) درجة واقل درجة هي ٢٤. وللتأكد من صدق وثبات هذا القياس تم استعمال عدة اساليب احصائية كالاتساق الداخلي حيث تراوحت القيم بين (٠,٧٦-٠,٧٩) ومعامل الفا كرونباخ حيث بلغت قيمة العامل ٠,٨٤ هذا مؤشر على ان المقياس المذكور يتمتع بالصدق والثبات المقبولين والمناسبين للتطبيق في الدراسة الحالية.

٢. مقياس التفاؤل والتشاؤم:-

يتألف مقياس التفاؤل الذي أعدته الحكاك من (٣٠) فقرة تمثل المقياس، ولكل فقرة بديلين احدهما يشير الى التفاؤل والآخر يشير الى التشاؤم وتصحح الاجابة من المقياس باعطاء درجتين للبديل الذي يقاس التفاؤل، ودرجة واحدة للبديل الذي يعني التشاؤم وتكون الاجابة حسب اختيار المجيب لما ينطبق عليه فعلا، وبحسب الدرجة الكلية للمجيب على المقياس من خلال جمع الدرجة التي يحصل عليها من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فانا على درجة كلية يحصل عليها (٦٠) واقل درجة كلية (٣٠) والتي ينعدم فيها التفاؤل فيؤشر المقياس اعلى درجة للتشاؤم، وان المتوسط النظري للمقياس (٧٩,٥) استخرج للمقياس صدق البناء. اذ تحقق ذلك من خلال مؤشرات قدرة الفقرات على التميز وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما بلغ معامل الارتباط المقياس بطريقة الفاكرونباخ.

٣. مقياس تقدير الذات:-

قام باعداد هذا المقياس موريس وذلك عام (٢٠٠٠م)، وقام بترجمة للعربية (جاسم عطية، ٢٠٠١) حيث يقيس هذا المقياس عدة مكونات خاصة بتقدير الذات والمتمثلة بالثقة بالنفس والاستقلالية والتقدير من الآخرين، ويتكون المقياس من (٢٤) فقرة وفق مقياس ليكرت الثلاثي واعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المفحوص هي (٧٢) درجة، وهي تعني ارتفاع مستوى تقدير الذات لدى الطالب الجامعي، والعكس صحيح، إذ انقل درجة (٢٤) درجة، وللتأكد من صدق وثبات المقياس تم استعمال عدة اساليب احصائية متمثلة بالاتساق الداخلي، حيث تراوحت القيم بين (٠,٧٢-٠,٧٦)، وكذلك قيمة الفاكرونباخ حيث بلغت قيمة المعامل (٠,٨٤)، وهذا يعكس ان المقياس يتمتع بالصدق والثبات المطلوبين للتطبيق في سياق الدراسة الحالية.

الوسائل الاحصائية:- من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي قام الباحث باستعمال الوسائل الاحصائية.

١. الاتساق الداخلي ومعاملات قيم الفاكرونباخ للتأكد من صدق وثبات ادوات البحث.

٢. الاختبار التائي لمعرفة دلالات الفروق بين متوسطات درجات المفحوصين على ادوات البحث.

٣. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

٤. تحليل التباين التائي لمعرفة أثر كل من:(الجنس، التخصص الدراسي)

٥. معامل ارتباط بيرسون لتحديد طبيعة العلاقة الارتباطية.

تفسير النتائج ومناقشتها.

نتائج البحث:- بالنسبة للهدف الأول:

الكشف عن طبيعة ودلالة الفروق بين افراد وعينة البحث في متغيرات الاكتئاب والتفاؤل وتقدير الذات.

الجدول رقم (٣) يوضح دلالة الفروق بين الجنسين وحسب متغيرات البحث

الجنس المتغيرات	الذكور (١٥٠)		الاناث (١٥٠)		القيم المحسوبة	القيمة الجدولية	نسبة الدلالة ٠,٠٥
	م	ع	م	ع			

مجلة أبحاث ميسان، المجلد الحادي عشر، العدد الثاني والعشرون، السنة ٢٠١٥

الاكتئاب	٤٧,١	٩,٨	١٨	٩,١	١,٨	غير دالة	
التفاؤل	٥٨,٤	١١,٤	٢٠	٩,٨	١,٧	١,٩٨	غير دالة
تقدير الذات	٤٧,٣	٧,٩	٦٦	٦,٢	٤,٢		دالة

يتضح من الجدول اعلاه الى انه لا توجد فروق جوهرية ذات دلالة احصائية في متغيرات البحث وهي الاكتئاب والتفاؤل وتقدير الذات ولغرض اختبار صحة الفرض تم استعمال الاختبار التائي للعينات المستقلة لدراسة اختلاف وتباين الدرجات التي حصل عليها الطلبة فقد ظهر انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الجنسين فقط في متغير واحد الا وهو تقدير الذات حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤,٢) وهي دالة عند مستوى دلالة ٠,٠٥ اما في بقية المتغيرات فأن قيم (ت) لم تشر الى ذلك.

٢- بالنسبة للهدف الثاني:- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين كل من:

الاكتئاب والتفاؤل وتقدير الذات.

الجدول رقم(٤) بوضوح قيم معاملات الارتباط بين كل من (الاكتئاب - التفاؤل - تقدير الذات)

التفاوت	الاكتئاب		معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	معامل الارتباط	معامل الارتباط				
التفاوت	٠,٣٠٧	٠,٤١٠	٢,٦١	٠,٠١	دالة عكسية	
تقدير الذات	٠,٥٧٠	٠,٤٥٠		٠,٠١	دالة عكسية	

يوضح الجدول رقم (٤) أعلاه

انه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين كل من الاكتئاب من جهة، والتفاؤل وتقدير الذات من جهة اخرى حيث كانت قيم الارتباط بين الاكتئاب والتفاؤل (٠,٣٠٧ - ٠,٥٧٠) لدى الذكور.

وكانت معامل الارتباط لدى الاناث حسب المتغيرات اعلا (٠,٤١٠-٠,٤٥٠) وبالترتيب.

اما بالنسبة للهدف الثالث:

هل يوجد اثر دال لكل من الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على متغير الاكتئاب لدى عينة البحث.

الجدول رقم (٥) يوضح نتائج اخبار تحليل التباين الثنائي (الجنس - الفرع الدراسي) على الاكتئاب

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
-----------	----------------	--------------	----------------	----------	---------------

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

الجنس - أ -	٤٧,٣	١	٤٧,٣	١,٢
الجنس - ب -	٥٤,١	١	٥٤,١	٠,٧
أ × ب	١,٢	١	١,٢	١,٥
الخطأ الكلي	٢٧٨١٢,٥	٢٩٧	٩٠,٦	
	٥٥٢٨٤١,١	٣٠٠		

اظهرت نتائج تحليل التباين في الجدول (٥) اعلاه ان قيم (ف) لم تشر الى اي دلالة احصائية لابرار اثر كل من الجنس والتخصص الدراسي والتفاعل بينهما على الاكتئاب حيث كانت قيم (ف) بالتوالي (١,٢)، (٠,٧)، (١,٥) وهي قيم غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، وهذا يشير الى ان كل من الجنس والتخصص الدراسي ليس لهما اي اثر على الاكتئاب حتى التفاعل بينهما.

الفصل الرابع

تفسير النتائج ومناقشتها

اولاً: فيما يتعلق بالهدف الاول الفرق بين الذكور والاناث في متغيرات البحث الحالي اشارت نتائج قيم (ت) الى عدم وجود اي فروق جوهرية، ذات دلالة احصائية بين الذكور في جميع متغيرات البحث باستثناء تقدير الذات، حيث كانت النتيجة لصالح الاناث، وهذا مؤشر الى ان الاناث يتميزن عن الذكور بارتفاع مستوى تقديرهن لذاتهن والمتمثل بالثقة بالنفس والاستقلالية والتقدير والجدارة من الاخرين ، ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الاناث اكثر كثيراً اهتماماً او التزاماً من الذكور بالقيم والعادات الاجتماعية الموروثة فاصبحن اقل انطلافاً وتحررن مقيداً وتحت المراقبة الاسرية والمجتمعية، وتحكمهن العديد من الاعراف الاجتماعية. اما الذكور فهم اكثر تحراً من الاناث واكثر عرضة وتعرضاً للمواقف الاجتماعية ونتيجة لهذا اصبحوا اكثر تعرضاً للمشكلات والمواقف المتعددة في ظل تجاربهم المتواضعة، ناهيك عن انتشار استعمال اجهزة الكمبيوتر والتقنيات الحديثة والالعاب المسلية وتقنيات الموبايل وعدم اللامبالاة من قبل الشباب الجامعي، وعدم وضوح الاهداف لديهم ما بعد التخرج من الجامعة مما انعكس تلقائياً على تقدير ذاتهم.

كما ان الاناث اكثر استبعاداً من المشكلات والتحديات التي تواجه الذكور وهذه الدراسة تتفق مع دراسة جنيفر وستيفان (٢٠٠٢) وايضاً مع دراسة كوبر (١٩٩٣) .

ثانياً: بالنسبة للهدف الثاني:

اشارت قيم معاملات الارتباط الى وجود علاقة عكسية بين الاكتئاب من جهة وكل من التفاؤل وتقدير الذات من جهة اخرى لدى عينة الدراسة من الجنسين ويعود السبب في ذلك الى ان التفاؤل يعد من الخصائص الشخصية المستقرة والثابتة الى حد بعيد، فتارةً يقل مستوى التفاؤل وتتحول النظرة الى تشاؤم، وتارةً اخرى يقل مستوى التشاؤم وتتحول النظرة الى تفاؤل، اي هناك علاقة سلبية بين التشاؤم والاكتئاب، كما ان الشباب الجامعي كلما زاد تقديره لذاته كلما زاد تفاؤله وانعكس ذلك على الاكتئاب وكلما قلَّ تقديره لذاته ازداد او انتقلت النظرة من تفاؤل الى تشاؤم وانعكس ذلك على الاكتئاب لديه.

٣. اما بالنسبة لنتائج الهدف الثالث اشارت الى عدم وجود اي اثر دال للجنس او التخصص الدراسي او التفاعل بينهما على الاكتئاب، وهذا يؤشر على ان الجنس والتخصص الدراسي ليس لهما تأثير في ظهور مستويات الاكتئاب وهذه النتيجة لا تتفق مع ما توصلت اليه دراسة (رضوان ، ٢٠٠١) والتي اشارت الى وجود اثر دال للجنس على الاكتئاب وذلك لصالح الاناث، وعليه يمكن ان تكون هناك عوامل او متغيرات اخرى غير الجنس او الفرع الدراسي تؤثر في مستويات ظهور الاعراض الاكتئابية الا وهي العوامل الديموغرافية او الاقتصادية او الاجتماعية المتعددة.

المقترحات والتوصيات:

١. عقد ندوات تربية تتناول جوانب الاهتمام من قبل المدرسين والمعلمين على بناء وتقوية شخصية الطفل - التلميذ في المدرسة الابتدائية.
٢. انشاء مراكز (طبية - نفسية) تفتح ابوابها امام طلبة الجامعة لمعالجة مشكلاتهم الصحية والاثار النفسية المترتبة على ظهور اعراض الاكتئاب.
٣. الاهتمام بالطلبة الخريجين من الجامعة ما بعد التخرج لكي يزداد لديهم دافع الانجاز.
٤. اجراء دراسات وبحوث وعلى كافة الفئات العمرية والدراسية.

المصادر والمراجع

١. أبو حطب، فؤاد واخرون، ١٩٨٧: التقويم النفسي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر، الطبعة الثالثة.
٢. أحمد محمد صالح (١٩٩٥): مقياس تقدير الذات لطلاب الجامعة/ مجلة التقويم النفسي، السنة ٣، العدد ٦.
٣. اسعد، يوسف ميخائيل (١٩٨٩) : التفاؤل والتشاؤم . القاهرة دار النهضة.

٤. اسماعيل، عزت سيد اسماعيل، (٢٠٠٠): اكتئاب النفس واعراضه وانماط واسبابه وعلاجه، الكويت، وكالة المطبوعات .
٥. بركات، زياد (١٩٨٨): سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة علم النفس، السنة ٩، العدد ١٥.
٦. بشير صالح الرشيدى، (٢٠٠٥): التعامل مع الذات نموذج في الارشاد النفسي والصحة النفسية، مطبعة الفيصل، الكويت.
٧. جاسم علي عطية (٢٠٠١): مقياس تقدير الذات، مكتبة الجامعة، طنطا.
٨. حسين فؤاد احمد (٢٠٠٥): الاكتئاب والتشاؤم، مجلة العلوم التربوية، المجلد ١، العدد ٢، البحرين، (٤٨-١٤).
٩. الرشيدى، صالح بشير، (٢٠٠٥): التعامل مع الذات نموذج في الارشاد النفسي والصحة النفسية، مطبعة الفيصل، الكويت
١٠. رضوان، سامر (٢٠٠١) المتغيرات، مجلة علم النفس النفس السنة ٤٩ لعدد ١٥ .
١١. زيور، مصطفى (٢٠٠١) محاضرة في الاكتئاب النفسي، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية .
١٢. الشناوي، محمد محروس واخرون (١٩٩١) : مقياس بيك، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية
١٣. الطحيح، سالم مرزوق (١٩٨٥) الشباب العلاقة بين الضغوط والاكتئاب وكل من الخلايا للمفاوية وادراتها والخلايا القاتلة الطبيعية .
١٤. عسكر، سمير احمد، ١٩٨٨ : مغريات ضغوط العمل دراسة نظرية وتطبيقه قطاع المصارف بدولة الامارات العربية المتحدة العدد ٦٠ ديسمبر.
١٥. عطية، جاسم على (٢٠٠١) مقياس تقدير الذات، مكتبة الجامعة طنطا.
١٦. عفيفي، عبد الحكيم (١٩٨٩) : الاكتئاب والانتحار، لبنان، الدار المصرية ط ١ .
١٧. العلى، ماجد مصطفى (٢٠٠٩)، العلاقة بين الضغوط والاكتئاب وكل من الاكتئاب والعلاقة بكل من الضغوط والتفاؤل وتقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين بدولة الكويت مجلة علم النفس العدد يناير.

مجلة أبحاث ميسان، المجلد الحادي عشر، العدد الثاني والعشرون، السنة ٢٠١٥

١٨. مخيمر ، عماد محمد (١٩٩٧) الصلابة النفسية والمساندة والاجتماعية وعلاقتها بين ضغوط الحياه واعراض الاكتئاب لدى شباب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد ١٧ العدد ١ رابطة الأخصائيين النفسية المصرية .
١٩. ممدوحة سلامة (١٩٩١): الاعتمادية والتقييم السلبي للذات الحياه لدى المكتئبين وغير المكتئبين، دراسات نفسية، القاهرة، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، ك١، ط٢.
٢٠. موسى ، رشاد علي العزيز (١٩٩٣) دراسات في علم النفس المرضي القاهرة ، دار عالم المعرفة
٢١. ياسين، عطوف محمود (١٩٨٨) اسس الطب النفسي الحديث، بيروت منشورات ميسون الثقافة ، ط١.

22. Angela, R. (2006) Risk Factors for depression in abo lescena. Jour nal of ad olescence, 41 (163) . 435-442.
23. AbouSaleh, M. (1992). Lithim, In E. peyle (Ed) Hand book of fectiuDisordus New York: Gui ford.

ملحق رقم (١) اختبار الاكتئاب

الرقم	العبارة	دائماً	احياناً	نادراً
١	استطيع التخلص من نوبات الياس.			
٢	تنثور اعصابي لاتفه الاسباب.			

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

الرقم	العبرة	دائماً	أحياناً	نادراً
٣	اصاب بالارق لدرجة انه يصعب علي العودة للنوم			
٤	اشعر بانه لا فائدة ترجى مني			
٥	اكره نفسي لدرجة انني لا احتمل صورتي في المرآة			
٦	استحق اللوم والنقد الشديد بسبب ما ارتكبه من خطايا			
٧	اشعر بالتفاهة والاحتقار لنفسي			
٨	اهتم بالناس والاختلاط بهم			
٩	فقدت اهتمامي ورغباتي الجنسية			
١٠	استطيع الاستمرار في انجاز اي عمل			
١١	لا امل لي في الحاضر او المستقبل			
١٢	استحق العقاب واتمنى ان اعاقب			
١٣	اشعر بالتوتر الشديد وسرعة الاستثارة			
١٤	اجد صعوبة في التعبير عن مشاعري			
١٥	انا راض عن نفسي			
١٦	اشعر بالتعب الشديد عند قيامي باقل مجهود			
١٧	لدي القدرة على اتخاذ القرارات			
١٨	تسيطر علي بعض الوسواس			
١٩	افكر في التخلص من حياتي			
٢٠	ينظر الناس الى علي انني غير طبيعي			
٢١	عوقبت وما زلت استحق المزيد من العقاب			
٢٢	اعتقد ان هناك تشوهات في جسدي			
٢٣	اشعر بهبوط نشاطي وحيويتي			
٢٤	استطيع القيام باي مجهود جسدي او عقلي			
٢٥	كل من يعرفني يحمل لي الكراهية والبغضاء			

ملحق رقم (٢) مقياس التفاؤل والتشاؤم

ت	فقرات المقياس	صالحة	غير صالحة	الملاحظات

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

ت	فقرات المقياس	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
١	إذا عم الشر في معظم الامور اتوقع اني: أ. سأنظر بمنظار اسود الى العالم. ب. سألتزم التعامل مع الخير في العالم وان كان ضئيلاً			
٢	إذا توقعت احداث سارة ستحدث في حياة الاخرين فاني: أ. ساعمل على اخبارهم بها لاسعدهم. ب. سأتغاضى على اخبارهم بها خشية ان تخالف توقعي.			
٣	ان الحديث عن الزمن ودوره في تقدير مصير الانسان يجعلني اعتقد انه يخبئ لي: أ. ماسي والاما تؤدي الى الاسوأ. ب. احداثاً سارة تؤدي الى الافضل.			
٤	لو حدثت عاصفة ترابية في الجو ليلة احد الايام اتوقع انها: أ. ستسوء صباحاً فتنحول الى اعاصير وزوابع. ب. ستتحسن صباحاً ويكون الغد يوماً مشرقاً نقياً.			
٥	عندما اتطلع الى المستقبل وانا في المراحل الاخيرة من الدراسة فاني: أ. اتربح النجاح لاعيش المستقبل العملي برؤيا مضيئة. ب. اتوقع الفشل فيه لان دراستي لا تعني شيئاً في المستقبل العملي.			
٦	لو كنت احد المدعويين لحفلة ما اعتقد اني: أ. سأحضرها لاستمتع بفقراتها وابهج كل المدعويين. ب. لان احضرها لانها لا تسرني مهما تنوعت فقراتها			
٧	لو شعرت بان الظلم قد يزداد يوماً بعد اخر في العالم فاعتقد: أ. انه سيسود في النهاية بين الناس. ب. لا افقد الامل بتحقيق العدالة في نهاية المطاف			
٨	عندما افكر في اجل الانسان الذي يوافيه في هذه الحياة فاني: أ. اتمنى ان اعيش طويلاً لاحظى بكل ملذاتها.			

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

ت	فقرات المقياس	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
	ب. ارتقب الموت لان فيه الخلاص الوحيد من ضيقها.			
٩	اعتقد ان علاقتي مع الاخرين وانا اعيش معهم يجعلني: أ. لا اختار اي منهم لصعوبة ايجاد اصدقاء بالمعنى الحقيقي. ب. ارجب باختيار اصدقائي الحقيقيين من بينهم.			
١٠	اذا كانت دورة العالم في احداثه اشبه بدورة العجلة لذلك اتوقع اننا: أ. سرعان ما سنحقق كل الطموحات ونصل الى ما نصبو اليه. ب. سننتهي من حيث بدانا ونعود الى ما كنا عليه.			
١١	لو اني تعرضت الى الضغوط الحياة المختلفة اعتقد: أ. ان حالتي الصحية ستسوء من ارهاقي في مواجهة شدتها. ب. اني ساتحمل كل الارهاق رغم شدتها.			
١٢	عندما اعيش احداث يومي اعتقد كثرة المشكلات فيها ستجعلني اشعر بانني: أ. اموت في اليوم مائة مرة. ب. قادر على تحملها بوصفها حالة طبيعية.			
١٣	عندما المس نعمة من نعم الله عز وجل فاني: أ. اقبلها وادعو ان يديمها علي. ب. ارى الخير فيها اقل بكثير من الذي انعمه علي الاخرين.			
١٤	عندما اتعرض لمشاحنة مع احد الاشخاص فاني سأبدأ بالتحدث الى نفسي كي: أ. الومها لانها لم تحتاط قبل الوقوع في المشاحنة ب. ارفع همتها واشجعها لمعالجة المشاحنة.			

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

ت	فقرات المقياس	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
١٥	عندما افكر بالهدف من وجود الانسان في هذه الحياة اعتقد: أ. ان وجوده فيها لكي يحقق الخير والعدالة. ب. انه لا داعي لحياته فهو سيعيش ليتالم ويحزن.			
١٦	اذا سنحت لي الفرصة زيارة معرض القصص اعتقد اني ساختار منها ذات العناوين: أ. المؤلمة التي تحرك مشاعري الانسانية. ب. المفرحة التي تجدد الامل لدى بالخير.			
١٧	لو طلب مني استخدام برنامج علاجي مع جماعة من الجانحين اعتقد: أ. انه لا جدوى من معالجتهم باي برنامج. ب. اني ساستخدم اي برنامج قادر على تغيير سلوكهم.			
١٨	اذا كانت الضغوط الخارجية تتطلب اتباع بعض الاجراءات لمواجهتها فاني: أ. ساتحلى بالجرأة لانجح في تحمل عواقبها. ب. سأتيها مبدئياً لتحمل الفشل في مواجهتها			
١٩	اعتقد ان الاختراعات والتجارب العلمية الكونية الحديثة واكتشاف الطاقة الذرية سيؤدي الى: أ. تحقيق التقدم والسعادة للبشرية. ب. تدمير العالم ويقرب نهاية الكون.			
٢٠	لو اني نظرت الى الدنيا وشؤونها على اساس الحظ والصدفة اتوقع ان سوء الحظ: أ. صدفة واحدة والحياة فيها الكثير من الصدف الافضل. ب. سيلازمني ويجعلني اتعس مخلوق فيها.			

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

ت	فقرات المقياس	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
٢١	إذا لجأ لي الآخرون في الاستفسار والاستشارة عن بعض الأمور المعقدة اعتقد اني: أ. سوف لا اشجعهم على الخوض فيها لان خسائرها جسيمة. ب. ساشجع همهم للمضي قدما نحو الامام.			
٢٢	إذا كان النجاح يتطلب ارادة قوية لتحقيقه اتوقع: أ. ساحدد طريقي لتحقيقه بارادتي القوية. ب. لن اقدر على تحقيقه رغم كل ارادتي.			
٢٣	إذا واجهتني مشكلة عائلية ما ولم اجد لها حلا سريعا اتوقع اني: أ. سوف اياس في تجاوز حجمها. ب. ساجرب كل الحلول الممكنة لتجاوزها.			
٢٤	لو تعرضت لازمة اجتماعية اعتقد اني ساراها: أ. عقبة عارضة سرعان ما ساتغلب عليها. ب. طريقا مسدودا امام تحقيق رغباتي وطموحاتي.			
٢٥	عندما اتعرض لبعض المواقف الغامضة في حياتي اتوقع: أ. علي توضيحها لتحمل اي نتائج تاتي منها. ب. كل نتائج ستكون شديدة الوطأة علي.			
٢٦	إذا كان احراز التقدم لا يتم الا بالاجتهاد اعتقد ان: أ. الاجتهاد في اكتساب كل جديد سوف يسهم في احرازي اي تقدم مطلوب. ب. كل جهود الانسان يستحيل عليها تحقيق اي تقدم.			
٢٧	لو تعرضت لموقف ضاغط اعتقد اني ساشعر: أ. بالاسترخاء والهدوء في محاولاتي لامتناس شدة ضغطه.			

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

ت	فقرات المقياس	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
	ب. بالتوتر والاضطراب في محاولاتي لمواجهة شدة ضغطه.			
٢٨	عندما اخذ الى النوم اعتقد اني: أ. ساحلم احلاماً جميلة وهائلة ستسعدني. ب. ساحلم احلاماً مزعجة تأرق نومي.			
٢٩	عندما ارى العالم من حولي اعتقد ان نظرتي لحياتي فيه ستكون بمنظار يميل الى: أ. التمنيات والتطلع نحو الافضل. ب. النحس وسوء الحظ في كل شيء.			
٣٠	عندما احاول اقامة علاقات جديدة مع الاخرين من حولي فاني اتوقع: أ. ان حواجز ستكون موجودة بيني وبينهم لا يمكن تخطيها بسهولة. ب. انني منفتح عليهم ولدي ثقة بالتقرب منهم.			

ملحق رقم (٣) مقياس تقدير الذات

ت	الفقرات	نادراً	أحياناً	دائماً	ت	الفقرات	نادراً	أحياناً	دائماً
١	اشعر اني مثل الناس لست مختلفاً عنهم او اقل منهم				١٣	يصعب علي ان اعبر عن وجهة نظري			

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

		بسهولة					
٢	انا اتقبل نفسي كما هي وسعيد بنفسي	اشعر بالسعادة العادية شاني شان الناس	١٤				
٣	استمتع بحياتي الاجتماعية	لا احتاج موافقة ومباركة الاخرين لاشعر باني الافضل	١٥				
٤	ان استحق ان اكون محبوباً وموضع احترام الاخرين	اشعر اني شخص غير ذي قيمة	١٦				
٥	اشعر باني ذو قيمة وان هناك اخرين يحتاجون الي	لا اشعر بالذنب عندما افعل او اقول ما رايد قوله او فعله	١٧				
٦	اجد صعوبة بالاعتراف بعيوبي واخطائي	لدي نظرة ايجابية تجاه نفسي	١٨				
٧	لست بحاجة ان يقول الناس عني اني كف في اداء عملي	الاخرون لا يحترموني وانا غير محبوب	١٩				
٨	لدي قدرة جيدة على صنع علاقات جيدة في وقت قصير	اشعر ان حياتي تضيع	٢٠				
٩	استطيع تقبل النقد دون ان يؤثر على حالتي المعنوية	اشعر انني املاك عدداً من الصفات الكبيرة	٢١				
١٠	سهل علي ان اعترف بعيوبي واخطائي	اشعر انني شخص قيم	٢٢				
١١	لا اجد صعوبة في ان اصرح بمشاعري الشخصية	نظرتي نحو نفسي سلبية	٢٣				
١٢	سهل علي ان اعبر عن وجهة نظري بسهولة	لا اتقبل نقد الاخرين لي	٢٤				

ملحق رقم (٤) اسماء الخبراء و المحكمين

مجلة أبحاث ميسان ، المجلد الحادي عشر ، العدد الثاني والعشرون ، السنة ٢٠١٥

ت	الاسم	التخصص	العنوان الوظيفي
١	د. قبيل كودي حسين	قياس التقويم	الجامعة المستنصرية / كلية التربية للعلوم الانسانية
٢	أ.د. محمد انور السامرائي	قياس التقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد
٣	أ.د. عبدالامير محسن	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٤	د. ياسين حميد عيال	قياس التقويم	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد
٥	أ.د. نادية شعبان	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٦	د. اسراء حسن علي	علم نفس النمو	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية
٧	د. حيدر كريم سكر	قياس التقويم	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية
٨	د. عبدالزهرة لفتة عداي	علم النفس التربوي	جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الانسانية
٩	د. صاحب عبد مرزوك	ارشاد نفسي	جامعة تكريت/ كلية التربية
١٠	د. سعدي جاسم الغريبي	علم النفس التربوي	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية